

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap masa perkembangan individu memiliki ciri khas masing-masing. Salah satu masa yang cukup unik yang dilalui oleh seorang individu adalah masa remaja. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini seorang individu lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebayanya dan mulai menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis. Banyak individu yang mulai menjalin kisah cinta di masa remaja, dan diketahui bahwa menjalin hubungan romantis memiliki fungsi yang cukup penting bagi perkembangan di masa remaja. Furman & Shaffer (2003) menjelaskan peranan hubungan romantis yang dijalankan oleh remaja dapat berpengaruh terhadap perkembangan identitasnya, termasuk bagaimana remaja memberikan persepsi dan konsep terhadap dirinya yang kemudian berpengaruh terhadap harga diri remaja tersebut. Sebagai contoh, seorang remaja yang memiliki pengalaman positif dalam menjalin hubungan, maka ia akan membangun perspektif dan konsep mengenai dirinya bahwa ia adalah pasangan yang menarik, sehingga meningkatlah kepercayaan diri dan harga diri remaja tersebut dalam menjalin hubungan romantis dengan pasangannya. Fungsi lain dalam menjalin hubungan romantis bagi remaja adalah mereka dapat mengembangkan keterampilan memberi dan menerima dukungan dari orang lain dalam berbagai aspek kehidupan. Seorang pasangan terbukti dapat meningkatkan pencapaian akademik dan karier seorang remaja dengan cara belajar bersama, saling membantu dalam mengerjakan tugas sekolah, menjadi pendukung bagi pasangannya untuk mencapai prestasi, hingga memberi pengaruh dalam rencana hidup dan aspirasi karier seorang remaja (Furman & Shaffer, 2003). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ekasari, Rosidawati & Jubaedi (2019), dimana banyak remaja awal sebagai partisipan yang menyadari

bahwa dampak positif yang mereka rasakan dalam berpacaran adalah sebagai sebagai tempat curhat dan pemberi semangat dalam belajar.

Hubungan yang berfungsi secara penuh dan berdampak positif akan dapat dirasakan oleh remaja jika mereka memiliki hubungan romantis yang sehat. Hubungan romantis yang sehat (*healthy relationship*) dapat dicirikan dengan memiliki kesetaraan, kejujuran, keamanan secara fisik, rasa saling menghormati, kenyamanan, rasa hormat dalam kaitannya dengan seksualitas, kemandirian serta humor (Fowode & Grencher, 2020). Namun, hubungan romantis pada remaja tidak selalu berjalan dengan sehat dan baik. Banyak pengalaman yang menunjukkan bahwa konflik dan perselisihan juga merupakan bagian integral dalam terjalannya suatu hubungan percintaan (Shulman, 2003). Oleh karena itu, remaja sepatutnya memiliki berbagai macam sikap, keterampilan dan juga kompetensi romantis dalam menjalin hubungan. Davila *et. al.* (2009) menafsirkan kompetensi romantis sebagai: (1) Kemampuan untuk berpikir tentang hubungan dengan pertimbangan mutualitas secara bijaksana, berwawasan, yang menunjukkan pembelajaran dari pengalaman, dan kemampuan untuk berpikir mengenai konsekuensi; (2) Kemampuan untuk membuat keputusan, menjaga perhatian, memberikan rasa hormat terhadap diri dan pasangan; dan (3) Kemampuan untuk mengatur diri dan emosi dalam menghadapi situasi-situasi tertentu dalam menjalin hubungan. Salah satu bagian dari perkembangan pada masa remaja yang cenderung membuat mereka kesulitan mencapai kompetensi romantis adalah pemikiran egosentris yang dimiliki oleh remaja. Pemikiran egosentris merupakan kecenderungan remaja untuk menerima lingkungan dan dirinya melalui perspektif dirinya sendiri (Nurhayati, 2015). Hal ini tentu membuat remaja kesulitan mencapai kompetensi pertama, yaitu melihat hubungan dengan pertimbangan mutualitas, atau bahkan yang lebih parah remaja tidak dapat memberikan rasa hormat terhadap pasangan karena pemikiran egosentrisnya. Remaja juga memiliki perjuangan untuk memperoleh otonomi, baik secara psikologis maupun secara fisik

(Nurhayati, 2015). Ketidakmampuan remaja dalam mencapai kompetensi romantis dan otonomi dapat membawa remaja yang semulanya menjalin hubungan romantis menjadi penyebab putusnya hubungan romantis pada remaja. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Bravo, Connolly & McIsaac (2017) yang menjelaskan bahwa otonomi merupakan salah satu dari tiga masalah besar yang menyebabkan putusnya hubungan romantis pada remaja dan dewasa awal.

Putus cinta dapat menjadi hal yang positif jika remaja memandang peristiwa tersebut sebagai bagian dari perjalanan dan proses pendewasaan hidup. Nyatanya tidak semua remaja dapat berpikir demikian, putus cinta dapat menjadi masalah sekaligus situasi yang tidak menyenangkan bagi remaja. Tidak semua remaja mampu memiliki pikiran yang logis dan pertimbangan yang matang serta jernih ketika dihadapkan oleh suatu situasi yang tidak menyenangkan (Purba & Kusumawati, 2019). Oleh karena itu, muncul dampak-dampak negatif yang dialami dan dirasakan oleh remaja ketika mereka mengalami peristiwa putus cinta yang selanjutnya disebut dengan *breakup distress* (yang selanjutnya akan disebut dengan tekanan putus cinta). Tekanan putus cinta memunculkan reaksi negatif terhadap kondisi psikologis seorang individu, beberapa diantaranya adalah merasakan kesedihan yang mendalam, merasa menderita, tidak bahagia hingga sulit menerima kenyataan bahwa hubungan mereka telah berakhir (Ulfah, 2016). Sebuah studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan menyebarkan instrumen *Breakup Distress Scale* yang dikembangkan oleh Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O. & Delgado, J. pada tahun 2009 kepada sebanyak 219 responden menunjukkan bahwa sebanyak 36 responden (16%) mengalami tekanan putus cinta dengan kategori tinggi dan sebanyak 74 responden (34%) mengalami tekanan putus cinta dengan kategori cukup tinggi.

Dampak negatif lain dari putus cinta ditunjukkan oleh sebuah penelitian yang dilakukan oleh Lolong & Sari (2015) menunjukkan bahwa

gejala fisik yang timbul setelah responden mengalami putus cinta adalah merasa nyeri kepala, insomnia, merasa lelah, gemetar, wajah terasa panas, berkeringat, hingga terganggunya siklus menstruasi bagi responden wanita. Sedangkan gejala mental/psikologis yang dialami oleh responden pasca putus cinta adalah berkurangnya konsentrasi, pikiran penuh atau kosong, kehilangan selera humor, ragu hingga bingung. Dampak putus cinta juga ditambahkan di dalam penelitian yang dilakukan oleh Tyas & Pratisti (2012), dimana remaja yang mengalami putus cinta akan merasakan kesedihan berkelanjutan, murung, kehilangan minat dan kebahagiaan terhadap suatu hal, mengalami gangguan tidur, tidak nafsu makan, sulit berkonsentrasi hingga pesimis. Dampak paling parah yang mungkin dirasakan oleh remaja yang mengalami putus cinta adalah depresi hingga memunculkan keinginan untuk melakukan bunuh diri. Penelitian yang dilakukan oleh Sri & Agus (2016) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kejadian kegagalan cinta dengan terjadinya depresi pada remaja kelas XI di SMAN 3 Bojonegoro pada tahun 2014 dengan tingkat koefisien korelasi sedang.

Terdapat cukup banyak *website* yang dikembangkan oleh berbagai pihak untuk membantu seseorang melewati masa-masa sulit akibat putus cinta, beberapa diantaranya adalah *website Renew Breakup Bootcamp*, *Good Therapy*, dan *Help Guide*. *Renew Breakup Bootcamp* (<https://renewbreakupbootcamp.com/>) merupakan sebuah *website* yang cukup kompleks untuk membantu seorang individu melewati masa sulit akibat putus cinta. *Website* ini menyediakan beberapa layanan, diantaranya adalah kamp pelatihan yang melibatkan pakar hubungan percintaan di dunia yang akan memberikan pembelajaran mengenai psikologi, pelatihan menjalin hubungan hingga edukasi seks. Layanan lainnya disediakan dalam bentuk *workshop* yang membahas ilmu-ilmu dan tips seputar bagaimana cara membangun hubungan yang sehat. Selanjutnya terdapat kegiatan bimbingan atau *mentorship* yang dijalankan secara privat dengan pakar hubungan

secara langsung. Layanan terakhir yang disediakan di dalam *website* ini adalah penjualan buku yang berjudul "*Breakup Bootcamp*", dimana buku ini termasuk dalam jenis *self-help book* atau *self-improve book* yang dapat membantu seorang individu memproses rasa sakit dan emosinya sehingga mereka dapat bergerak maju dan kembali melanjutkan kehidupan. Namun, sangat disayangkan *website* ini membuat pengguna harus mengeluarkan uang yang tidak sedikit untuk setiap layanan yang diberikannya. Perkembangan *website* ini juga sudah cukup mendunia hingga dapat diakses secara langsung di Australia, Inggris, dan Belanda, namun sayangnya layanan *bootcamp* tidak dapat dirasakan secara langsung oleh remaja-remaja di Asia bahkan di Indonesia.

Website lain yang peneliti temukan yang berhubungan dengan upaya membantu individu menghadapi tekanan putus cinta adalah *Good Therapy* (<https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/issues/breakup>). Berbeda dengan *website* yang sebelumnya, *Good Therapy* lebih menyediakan informasi mengenai apa itu putus cinta, potensi apa yang dapat menyebabkan sebuah hubungan selesai, penjelasan mengenai bagaimana menghadapi situasi putus cinta, penjelasan mengenai faktor-faktor dari sebuah hubungan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental ketika hubungan tersebut selesai, memberikan penjelasan kepada pengguna mengenai apa yang bisa mereka ceritakan kepada konselor ketika mereka mengalami putus cinta, hingga memberikan tips kepada konselor untuk mengeksplorasi perasaan *guilt*, *self-blame*, dan *suicidal risk* yang mungkin dialami oleh seseorang yang menghadapi tekanan putus cinta. Namun sayangnya, *website* ini tidak menjelaskan langkah-langkah kongkrit dan rinci mengenai apa yang harus dilakukan oleh konselor dalam rangka membantu seseorang menghadapi tekanan akibat putus cinta.

Website selanjutnya yang peneliti temukan adalah *Help Guide* (<https://www.helpguide.org/articles/grief/dealing-with-a-breakup-or-divorce.htm>). *Help Guide* memiliki konten yang hampir sama dengan *website Good Therapy*, dimana *website* ini memberikan penjelasan

kepada pengguna mengenai alasan mengapa putus cinta ataupun perceraian dapat menyebabkan rasa sakit yang cukup parah. *Help Guide* memberikan tips kepada pengguna dalam rangka menghadapi putus cinta atau perceraian. *Website* ini juga menunjukkan tips bagaimana cara menghadapi perasaan berduka ketika pengguna menghadapi peristiwa putus cinta atau perceraian. Kelebihan lain yang dimiliki oleh *website* ini adalah konten yang berisi informasi mengenai cara-cara apa yang dapat dilakukan oleh orangtua yang bercerai untuk membantu anak mereka menghadapi emosi-emosi yang muncul akibat perceraian orangtua. *Help Guide* juga mengarahkan pengguna untuk melakukan *self-care* dan mengambil pelajaran dari kejadian putus cinta atau perceraian. Namun, nampaknya *website* ini lebih menempatkan sasarannya kepada pengguna direntang usia remaja akhir hingga dewasa yang memiliki kontrol diri yang lebih baik untuk menjalankan tips-tips yang diberikan.

Berdasarkan penjelasan di atas, ketiga *website* tidak menyebutkan secara spesifik siapa sasaran khusus yang mereka tuju untuk diintervensi. Tidak ada penjelasan apakah intervensi berbasis *website* tersebut dapat digunakan oleh remaja atau hanya diperuntukkan bagi orang-orang dewasa. *Help Guide* dan *Good Therapy* lebih memberikan layanan berupa artikel informasi kepada penggunanya sehingga *website* tersebut kurang dapat dijadikan acuan bagi remaja untuk memberikan intervensi secara langsung kepada dirinya sendiri ketika mengalami tekanan akibat putus cinta.

Selain intervensi melalui *website*, beberapa peneliti juga mengembangkan intervensi yang dilakukan untuk menangani individu yang mengalami putus cinta, salah satu diantaranya adalah hipnoterapi teknik *part therapy* yang dikembangkan oleh Atrup dan Anisa (2018). Menurut Hunter dalam Atrup dan Anisa (2018), teknik *part therapy* dilaksanakan berdasarkan konsep kepribadian yang merupakan aspek alam bawah sadar diri seseorang. Intervensi menggunakan hipnoterapi dengan teknik *part therapy* berusaha memberikan sugesti positif kepada

subjek yang dilakukan selama 3 sesi untuk mengetahui bagaimana perubahan perilaku setelah intervensi dilakukan. Namun, pada dasarnya teknik *part therapy* berusaha untuk berkomunikasi dengan sisi alam bawah sadar klien, bukan meminta klien untuk menyelesaikan permasalahan putus cinta secara penuh dan sadar.

Berdasarkan analisis intervensi yang sebelumnya telah dilakukan, peneliti berencana membuat intervensi berbasis *website* kepada remaja yang mengalami tekanan putus cinta dengan menggunakan teknik *mindful self-compassion*. *Mindful self-compassion* merupakan teknik yang dikembangkan oleh Neff dan Germer untuk mengajarkan individu mengenai keterampilan yang dibutuhkan untuk berwelas asih terhadap diri dan menjadi penyayang bagi diri sendiri (Neff & Germer, 2018). *Self-compassion* atau welas diri pada dasarnya merupakan welas asih yang dilakukan terhadap diri sendiri, dan mengacu pada bagaimana kita berhubungan dengan diri sendiri dalam keadaan kegagalan, ketidakmampuan atau penderitaan pribadi yang sedang kita rasakan (Neff, 2016). Jika dikaitkan, pengalaman putus cinta bagi beberapa remaja dapat termasuk sebagai pengalaman penderitaan, menyakitkan, atau bahkan pengalaman kegagalan membina suatu hubungan yang membuat mereka akhirnya merasakan tekanan (*distress*). *Self-compassion* (yang selanjutnya disebut dengan welas asih diri) dapat membantu remaja akhir menghadapi pengalaman penderitaan akibat tekanan putus cinta, karena welas asih diri mampu meminimalisir dampak negatif dan memunculkan dampak yang lebih positif, serta mampu melemahkan tingkat tekanan psikologis atas peristiwa putus cinta pada individu (Zhang & Chen, 2017; Marsh, Chan & Beth, 2018). Kewelasasihan diri berusaha memberikan kesadaran bagi individu yang mengalami masalah melalui 6 komponen yang masing-masing memiliki kutub positif dan negatif, yaitu *self-kindness vs. self-judgement*, *common humanity vs. isolation* dan *mindfulness vs. overidentification*. Saat mengalami putus cinta, welas asih diri dapat membantu remaja mengatasi tekanan dengan cara meningkatkan

kebaikan terhadap diri sendiri (*self-kindness*), membantu remaja membuat pandangan bahwa masalah putus cinta dan emosi yang menyertainya merupakan hal yang umum dirasakan oleh banyak manusia (*common humanity*), serta membantu remaja untuk melakukan *mindfulness* atau perhatian penuh terhadap dirinya agar tidak terlarut pada emosi negatif yang muncul akibat putus cinta. Welas asih dapat membangun konteks yang lebih baik dan aman bagi orang-orang yang mengalami emosi sulit akibat putus cinta, seperti menyalahkan diri sendiri, merasa malu, dan mengkritik diri secara berlebihan (Soltani & Fatehizade, 2020). Berdasarkan pernyataan tersebut, terlihat bahwa welas asih diri mampu membantu seorang remaja yang menghadapi putus cinta hingga mengakibatkan munculnya *self-blaming*, *self-critic*, hingga perasaan malu. Untuk itu, teknik *mindful self-compassion* dapat digunakan sebagai intervensi bagi remaja yang mengalami tekanan akibat putus cinta, karena intervensi yang berkaitan dengan welas diri berpotensi menahan pembentukan gaya emosional dan *self-conscious* yang negatif terkait dengan kecemasan dan depresi pada remaja (Muris & Meesters, 2014).

Website mindful self-compassion termasuk ke dalam sub tipe *self-guided web-based therapeutic interventions*. *Self-guided web-based therapeutic interventions* adalah sebuah program yang dirancang dengan tujuan menciptakan perubahan kognitif, perilaku, dan emosional individu ke arah yang lebih positif dengan cara memberikan informasi dan kegiatan terapeutik menggunakan teori atau teknik tertentu kepada partisipan. Alasan peneliti menggunakan sub tipe *self-guided web-based therapeutic intervention* adalah karena tidak terlepas dari fakta bahwa remaja masa kini sangat dekat dengan penggunaan internet. Hasil survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa pengguna internet pada remaja dengan rentang usia 15-19 tahun adalah sebanyak 91% dan pengguna internet pada remaja dengan rentang usia 20-24 tahun adalah sebanyak 88,5%. Peneliti juga melakukan sebuah survey

di *platform* Instagram dimana hasilnya menunjukkan bahwa 156 dari 212 responden memilih untuk mengakses informasi kesehatan mental melalui internet di banding dengan datang langsung ke pakarnya. Sebelum peneliti mengembangkan *website mindful self-compassion* bagi remaja yang mengalami tekanan putus cinta, peneliti melakukan studi pendahuluan kepada 219 responden remaja yang mengalami putus cinta dengan menyebarkan instrumen kebutuhan media. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebanyak 145 responden (66,2%) membutuhkan informasi kesehatan mental yang dapat diakses melalui internet, sebanyak 140 responden (63,9%) mengaku tertarik untuk mengakses *website* yang dapat membantu menghadapi tekanan akibat putus cinta, sebanyak 160 responden (73,1%) mengaku tertarik untuk mengakses *website* yang dapat meningkatkan kasih sayang terhadap diri saat menghadapi kesulitan, sebanyak 159 responden (72,6%) tertarik untuk mengakses *website* yang dapat menambah pengetahuan mengenai putus cinta dan cara mengatasinya, dan sebanyak 150 responden (68,5%) mengaku tertarik untuk mengakses *website* yang dapat memberikan aktivitas/pelatihan untuk meminimalisir dampak dari putus cinta.

Peneliti berharap pengembangan *self-guided website* ini dapat menjadi media bagi remaja yang mengalami putus cinta agar mereka dapat mempraktikkan setiap sesi latihan dari *mindful self-compassion* yang akan dijalankan setiap minggunya, sehingga remaja dapat terbantu dalam menghadapi emosi-emosi atau dampak negatif yang dihasilkan dari tekanan akibat putus cinta dan membantu mencegah mereka mengalami dampak terburuk, yaitu depresi dan bunuh diri.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti mengidentifikasi masalah untuk dilakukan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tekanan putus cinta yang dialami oleh remaja?

2. Dampak apa yang dirasakan oleh remaja yang mengalami putus cinta?
3. Bagaimana bentuk *website Mindful Self-Compassion* bagi remaja yang mengalami tekanan putus cinta?

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, terfokus dan tidak meluas, peneliti membatasi masalah penelitian pada pengembangan *website Mindful Self-Compassion* bagi remaja yang mengalami tekanan putus cinta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dituliskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengembangan *website Mindful Self-Compassion* bagi remaja yang mengalami tekanan putus cinta?”

E. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat, maka tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan *website Mindful Self-Compassion* bagi remaja yang mengalami tekanan putus cinta.

F. Manfaat Penelitian

Adapun hasil dari penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan yang baru dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya mengenai pemberian intervensi berupa *website* bagi remaja yang mengalami tekanan putus cinta menggunakan teknik *Mindful Self-Compassion*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Sebagai referensi bagi peneliti untuk memperluas penelitian dan mengembangkan intervensi lain terkait dengan tekanan putus cinta yang dialami oleh seorang individu.

b. Bagi guru bimbingan dan konseling dan/atau konselor

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru bimbingan dan konseling dan/atau konselor untuk memberikan sebuah referensi intervensi kepada remaja yang mengalami tekanan akibat putus cinta.

c. Bagi remaja

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja yang mengalami putus cinta untuk melewati masa-masa tekanan tersebut dan meminimalisir dampak yang ditimbulkan dari putus cinta.

d. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa untuk menambah pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam hal intervensi tekanan putus cinta yang dialami oleh remaja.

e. Bagi program studi Bimbingan dan Konseling

Sebagai khazanah kepustakaan program studi bimbingan dan konseling mengenai *website* sebagai salah satu bentuk layanan responsif bagi remaja yang mengalami tekanan putus cinta.