

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Emerging adulthood merupakan fase peralihan dari remaja menuju dewasa yang terjadi antara usia 18 hingga 25 tahun (Arnett; Santrock, 2011). Ciri-ciri yang biasanya dialami oleh *emerging adulthood* adalah *identity exploration, instability, self-focus, feeling in between* dan *possibilities or optimism*. Pada setiap fase, individu mempunyai tuntutan dan tugas yang harus terpenuhi atau biasa disebut tugas perkembangan. Berbeda dengan *emerging adulthood, early adulthood* atau yang biasa dikenal sebagai masa dewasa awal umumnya dimulai pada usia 26 hingga 35-40 tahun yang ditandai dengan karakteristik berbeda (Arnett, 2000). Sementara, *emerging adulthood* berfokus pada eksplorasi dan *fleksibilitas, early adulthood* dicirikan oleh stabilitas dan komitmen yang lebih besar (Levinson, 1986).

Dalam tugas perkembangan, masa dewasa awal juga berbeda secara signifikan. Jika *emerging adulthood* masih dalam tahap eksplorasi identitas dan kemungkinan, dewasa awal menghadapi tugas-tugas seperti memantapkan karir, membangun *intimacy* dalam hubungan romantis jangka panjang, dan mulai mempertimbangkan atau menjalankan perannya sebagai orang tua (Havighirst, 1972; Erikson, 1968). Selain itu, kemandirian finansial yang lebih besar menjadi ciri khas dari dewasa awal, dimana terdapat perbedaan dengan ketidakstabilan ekonomi yang dialami oleh *emerging adulthood* (Cote, 2014). Sedangkan, pada fase *emerging adulthood* tugas-tugas perkembangan yang terjadi, meliputi tinggal terpisah dengan orang tua, meningkatkan prestasi dalam hal karir dan pendidikan, membentuk hubungan intim yang mendalam, mengambil keputusan mandiri dan mencapai kematangan emosional (Miller, 2015).

Individu mulai melepaskan ketergantungannya pada fase remaja, tetapi belum mencapai tahap tanggung jawab fase dewasa. Sebagian besar orang dewasa

baru mengubah situasi kehidupannya, menyelesaikan pendidikan atau persiapan kejuruan, dan transisi dari peran remaja ketergantungan ke peran dewasa yang mandiri. Menurut Papalia dan Feldman, salah satu tugas perkembangan pada masa *emerging adulthood* yaitu mencapai tujuan dalam domain romantis dan berada di dalam tahap hubungan yang hangat (dalam Chrisnatalla & Ramadhan, 2022). Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson, tugas perkembangan tersebut berkaitan dengan konsep krisis antara mencari kedekatan hubungan (*intimacy*) dan mengalami isolasi (*isolation*).

Tahap *intimacy* berada pada tahap proses dalam pengembangan identitas diri dan kebutuhan untuk membangun hubungan dengan orang lain (Anggraita & Witarso, 2023). Tahap ini penting bagi individu untuk mengembangkan kemampuan membentuk hubungan yang erat dan bermakna, baik dengan pasangan romantis maupun dengan teman. Keterlibatan dalam hubungan yang mendalam ini, berperan penting dalam perkembangan emosional dan psikologis individu untuk membantu individu merasa lebih terhubung dan dihargai. Keintiman yang sehat juga dapat menjadi fondasi bagi stabilitas emosional dan kebahagiaan jangka panjang, dengan memberikan dukungan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan pada fase perkembangan ini. Salah satu bentuk keintiman dengan lawan jenis adalah hubungan romantis (Myers; Sugiarto & Soetjningsih, 2021). Hubungan romantis merupakan bentuk keintiman yang di dalamnya terdapat interaksi antar individu, yang mencakup ikatan emosional serta membangun komitmen (Anggraita & Witarso, 2023). Pentingnya membangun hubungan romantis yang sehat menjadi semakin jelas, ketika individu mempertimbangkan dampaknya terhadap kesejahteraan emosional dan psikologis individu.

Keintiman yang tercipta dalam hubungan romantis memberikan dukungan dan stabilitas yang esensial dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan hubungan romantis menjadi salah satu faktor atas kebahagiaan, kesejahteraan dan emosi positif lainnya (Theuns dkk, 2010). Melalui hubungan romantis yang kuat, individu dapat belajar dan tumbuh bersama, saling mendukung dalam menghadapi tantangan, dan merayakan keberhasilan bersama. Hubungan romantis yang sehat membantu individu dalam mengembangkan rasa percaya diri dan memiliki kemampuan untuk mempercayai orang lain. Interaksi yang penuh kepercayaan dan komitmen

memungkinkan individu untuk membuka diri dan berbagi pikiran serta perasaan terdalam kepada pasangan, yang dapat memperkuat ikatan emosional. Jika individu tidak berhasil dalam membangun komitmen, mereka tidak akan mencapai kedekatan tersebut dan mungkin merasa terasingkan atau terisolasi serta fokus pada diri sendiri (Agusdwitanti dan Tambunan; Hafizhah & Paramita, 2023). Salah satu pengalaman hidup yang sering dihadapi oleh individu *emerging adulthood* adalah berakhirnya hubungan romantis atau biasa disebut dengan putus cinta.

Yuwanto (2011), mendefinisikan putus cinta sebagai berakhirnya suatu hubungan romantis atau hubungan intim yang telah terjalin dengan pasangan. Penelitian yang dilakukan oleh Morris dan Reiber menunjukkan bahwa lebih dari 85% individu akan mengalami setidaknya satu kali putus cinta dalam hidup mereka. Hasil lain juga ditunjukkan dari penelitian yang dilakukan oleh Yulianingsih (2012) terhadap siswa/siswi di SMK Negeri 8 Surakarta dan SMK Batik 1 Surakarta, ditemukan bahwa 57,45% siswa merasakan kesedihan setelah mengalami putus cinta, 21,04% merasa galau, 13% merasa tidak terlalu terganggu, 7,98% merasa bahagia dan 1,06% merasa marah. Lalu, sebesar 68,2% dari mereka yang merasakan kesedihan tersebut mengalaminya kurang dari satu bulan, 14,89% merasakannya selama tiga sampai enam bulan, 4,25% selama enam bulan hingga satu tahun dan 4,79% mengalami kesedihan lebih dari satu tahun. Ketika individu mengakhiri atau keluar dari suatu hubungan, kebutuhan-kebutuhan yang biasanya terpenuhi juga berhenti. Individu akan merasakan kehilangan rasa nyaman, euforia dan intimasi serta perasaan akrab. Individu yang dapat membina dan menjaga hubungan romantis yang intim dan positif, cenderung merasa lebih puas dengan hidupnya dan lebih siap dalam menghadapi tantangan di masa mendatang (Xia, dkk., 2018).

Hubungan romantis pada *emerging adulthood* cenderung lebih serius dan bermakna dibandingkan dengan fase remaja, namun masih diwarnai dengan ketidakstabilan yang menjadi ciri khas pada fase ini (Shulman & Connolly, 2013). *Emerging adulthood* mulai membentuk kelekatan yang lebih kuat dalam hubungan romantis, sehingga putusnya hubungan dapat menimbulkan guncangan emosional yang signifikan (Fagundes, 2012). Selain itu, hubungan romantis juga sering menjadi bagian dari pembentukan identitas *emerging adults*, dimana menjadikan

putus cinta sebagai potensi pemicu dalam krisis identitas sementara (Erikson, 1968; Arnett, 2015). Kurangnya pengalaman dan strategi *coping* yang matang untuk menangani putus cinta pada *emerging adulthood* dapat memperparah dampak negatif yang dialami (Rhoades, dkk., 2011). Hal tersebut dipersulit oleh tekanan sosial dan ekspektasi tentang hubungan romantis pada fase ini (Lantagne & Furman, 2017). Pengalaman putus cinta pada fase *emerging adulthood* juga berpotensi pada aspek perkembangan lainnya seperti pendidikan atau karir (Davila, dkk., 2017). Putus cinta ini menekankan pentingnya dalam memahami dinamika hubungan romantis pada *emerging adulthood* yang berdampak negatif pasca putus cinta, karena dampak yang substansial terhadap kesejahteraan psikologis dan perkembangan individu pada fase kritis ini (Arnett, 2014; Norona, dkk., 2017).

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa putus cinta dapat berdampak negatif pada pengelolaan emosi individu. Sebagai contoh, penelitian Sprecher (1994) menemukan bahwa 47 pasangan dewasa muda yang mengalami putus cinta, mempunyai kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Sehingga, menghasilkan emosi-emosi negatif yang dirasakan, seperti, kesepian, mudah marah dan perasaan sakit. Hal ini sejalan dengan pernyataan Rumondor (2013), bahwa individu yang mengalami putus cinta dapat memicu munculnya emosi negatif seperti perasaan-perasaan sedih, amarah yang besar, hampa, merasa gagal, hilangnya rasa percaya diri dan dapat menimbulkan pikiran untuk bunuh diri. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Sari & Adri (2023) menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan dalam mengelola emosi pada remaja setelah mengalami putus cinta. Ditemukan 2 subjek yang tidak mampu mengontrol emosinya hingga mengganggu aktivitasnya, seperti tidak mau pergi ke sekolah dan hanya murung di kamar. Subjek selalu merasa, jika kekurangan yang ada pada dirinya merupakan sumber masalah dari hubungannya tersebut.

Sejalan dengan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada U dan S yang mengalami putus cinta, emosi negatif yang dirasakan oleh mereka adalah sedih yang berlebihan dan sangat kecewa. Perubahan emosi yang terjadi saat mengalami putus cinta membuat kemampuan mengelola emosi menjadi tidak stabil. Hal tersebut dikatakan oleh 2 subjek, saat awal mengalami putus cinta emosi sedih dan kecewa masih sering dirasakannya, namun terkadang merasa senang karena

dapat berpisah dengan seseorang yang sudah melakukan hal buruk kepadanya. Lalu, mereka kembali merasakan emosi kecewa dan cemburu berlebihan di saat ingin memulai ke tahap mengikhlaskan. Kesulitan-kesulitan yang dirasakan oleh 2 subjek dalam mengelola emosinya adalah susah untuk berhenti membandingkan kehidupannya dengan kehidupan sang mantan kekasih. Selain itu, subjek juga susah berhenti untuk mencari tahu aktivitas mantan kekasih, yang membuatnya kembali merasakan kesedihan yang cukup mendalam. Dengan adanya kesulitan dalam mengelola emosi, salah satu subjek mengatakan jika putus cinta memengaruhi aktivitas yang seharusnya dilakukan dan merubah pola tidur yang menjadi telat, pola makan yang berantakan hingga membuat berat badan turun sampai 4kg, serta selalu mengingat kenangan-kenangan yang membuat dirinya terbenam kembali dalam kesedihan.

Individu yang merasa sangat terpukul setelah mengalami putus cinta sering mengalami kehilangan tujuan hidup, kesulitan menerima kenyataan, kesulitan berpikir jernih, merasa menyesal dan terkadang cenderung tenggelam dalam kesedihan daripada mencari cara untuk mendapatkan Kembali semangat dan melihat sisi positif dalam kehidupan (Sugiarto & Soetjiningsih, 2021). Oleh karena itu, penting untuk individu *emerging adulthood* memiliki kemampuan dalam meregulasi emosinya saat menghadapi putus cinta. Kemampuan individu dalam mengelola emosi biasa dikenal dengan sebutan regulasi emosi. Gross (2015) mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan upaya individu dalam mengubah respon emosional mereka yang sedang berlangsung. Individu yang memiliki regulasi emosi memiliki kemampuan dalam mengontrol, memonitor dan menilai emosi yang dirasakannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Regulasi emosi sangat berperan penting dalam membantu individu *emerging adulthood* menghadapi peran, kondisi atau situasi yang menantang di fase ini. Greenberg (2002), menyatakan bahwa regulasi emosi membantu individu dalam memahami dan mengelola emosi mereka, serta mengubah emosi negatif menjadi positif dengan mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. Gross dan John membedakan dua strategi regulasi emosi yang berfokus pada *antecedent focused* dan *response focused*. Pada strategi *antecedent focused*, mengacu pada hal-hal yang dilakukan sebelum respon emosi diaktifkan dan dapat

mengubah perilaku individu serta respon fisiologis. Sedangkan, strategi yang berfokus pada respon atau *response focused* menekankan pada hal yang individu lakukan setelah emosi berlangsung. Akan tetapi, Gross dan John memfokuskan dua strategi yang lebih spesifik lagi dalam regulasi emosi individu, yang terdiri dari *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Strategi *cognitive reappraisal* memiliki arti penafsiran ulang kognitif, dimana adanya perubahan dalam cara berpikir yang dapat memengaruhi respon emosional dengan mengubah cara emosi yang dirasakan. Lalu, strategi *expressive suppression* merupakan strategi yang dibentuk berdasarkan modulasi respon yang melibatkan penghambatan perilaku ekspresif emosi yang sedang berlangsung (John & Gross, 2004).

Menurut Robertson dkk (2012), individu *emerging adulthood* yang memiliki strategi regulasi emosi dapat mengatasi emosi negatif akibat putus cinta dengan lebih efektif, sedangkan individu yang tidak memiliki strategi dalam meregulasi emosinya dapat menyebabkan ketidakpahaman emosi yang dirasakan, sulit dalam mengontrol emosinya dan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah tersebut. Dalam kondisi seperti ini, adanya persepsi dukungan sosial menjadi sangat penting, terutama pada individu *emerging adulthood* yang mengalami putus cinta untuk meregulasi emosinya. Menurut Sulistiani, dkk. (2022), dukungan sosial merujuk pada kehadiran orang-orang yang dapat memberikan informasi, perhatian, penghargaan dan kasih sayang yang dapat diandalkan oleh individu. Taylor (2011), menggambarkan dukungan sosial sebagai persepsi individu terhadap perasaan bahwa mereka diperhatikan oleh orang lain yang memiliki kedekatan dan dapat diandalkan dalam menghadapi masa-masa sulit. Persepsi dukungan sosial ini, bagaikan jaring pengaman yang kuat, untuk menopang individu dalam menghadapi rintangan. Dukungan sosial dapat diperoleh dari orang tua, teman sebaya dan orang-orang yang dianggap perlu (*significant other*).

Rif'ati, dkk. (2018), menyatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan untuk individu *emerging adulthood* yang mengalami putus cinta dapat dilakukan dengan beberapa cara yakni, memberikan kalimat positif untuk membantu individu dalam melihat situasi dari perspektif yang lebih optimis. Lebih lanjut, lingkungan sekitarnya juga dapat memberikan dukungan emosional berupa perhatian dan

empati, sehingga individu merasa diterima dan tidak sendirian dalam menghadapi situasi sulit tersebut. Lalu, memberikan suatu penghargaan atau melakukan aktivitas bersama serta memberikan pernyataan yang memihak. Selain itu, persepsi dukungan sosial juga dapat mengurangi tekanan psikologis seseorang dan digunakan sebagai salah satu metode dalam meregulasi emosi dengan cara membantu menilai perasaan emosi negatif. Dukungan tersebut tidak hanya memberikan kenyamanan dan aman, tetapi juga meningkatkan keyakinan diri dan kemampuan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Dengan adanya dukungan sosial, individu lebih mampu untuk berbagi beban emosional, yang gilirannya membantu dalam proses penyembuhan dan pertumbuhan dalam perkembangan (Cohen, 2004).

Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Aprilia dan Yoenanto (2022), yang menunjukkan adanya pengaruh antara regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Siswandi dan Caninsti (2020), juga menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peran terhadap regulasi emosi mahasiswa perantau tahun pertama di Jakarta. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Salsabila dan Fitriani (2023), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan dukungan sosial teman sebaya, dimana penelitian ini menghasilkan hubungan yang bermakna di antara kedua variabel dengan semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan maka, akan semakin tinggi pula regulasi emosi yang dimiliki individu. Hal ini tidak sejalan dengan salah satu penelitian terdahulu yang dilakukan Mochamad Fahreza Hermawan (2020), menunjukkan tidak terdapat adanya pengaruh antara tingkat dukungan sosial terhadap regulasi emosi pada remaja.

Meskipun beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki peran penting dalam regulasi emosi pada remaja dan dewasa, namun penelitian tersebut masih sedikit yang berfokus pada populasi *emerging adulthood*. Putus cinta adalah salah satu pengalaman umum yang dirasakan sebagian besar *emerging adulthood* dan dapat menimbulkan berbagai dampak, salah satunya yaitu kesulitan dalam meregulasi emosi. Oleh karena itu,

peneliti tertarik untuk mengangkat judul tersebut dan melakukan penelitian ini untuk memahami bagaimana persepsi dukungan sosial dapat membantu *emerging adulthood* dalam mengelola emosi terkait putus cinta secara lebih efektif. Selain itu, penelitian terkait pengaruh persepsi dukungan sosial pada regulasi emosi juga masih terbatas, dan belum ada penelitian yang secara khusus meneliti pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *emerging adulthood* yang mengalami putus cinta. Maka, peneliti merasa penting untuk dilakukannya penelitian ini.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjabaran pada latar belakang, maka masalah yang dapat teridentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Adanya pengalaman putus cinta yang memengaruhi pengelolaan emosi individu *emerging adulthood*.
2. Adanya kesulitan dalam meregulasi emosi pada *emerging adulthood* yang mengalami putus cinta.
3. Pentingnya peran persepsi dukungan sosial dalam membantu individu *emerging adulthood* untuk meregulasi emosinya saat mengalami putus cinta.

1.3. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan untuk fokus pada masalah yang menjadi fokus penelitian. Penelitian ini berfokus pada pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap regulasi emosi dimensi *reappraisal* dan *suppression* pada *emerging adulthood* yang mengalami putus cinta.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada penjelasan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah, rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh antara persepsi dukungan sosial terhadap regulasi emosi dimensi *reappraisal* dan *suppression* pada *emerging adulthood* yang mengalami putus cinta?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap regulasi emosi dimensi *reappraisal* dan *suppression* pada *emerging adulthood* yang mengalami putus cinta.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat memberikan kontribusi ilmiah khususnya dalam bidang psikologi mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap regulasi emosi pada individu *emerging adulthood* yang mengalami putus cinta. Penelitian ini juga diharapkan sebagai sumber referensi bagi penelitian selanjutnya.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Bagi *emerging adulthood*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai strategi-strategi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang efektif saat mengalami putus cinta.
2. Bagi orang tua, teman sebaya dan *significant others*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam memberikan dukungan yang tepat kepada individu *emerging adulthood* yang sedang mengalami putus cinta.