

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penelitian ini membahas mengenai *breakup distress* di kalangan remaja SMA. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang sangat rentan terhadap dinamika emosi dan hubungan sosial, termasuk dalam hal percintaan. Pada masa remaja, individu mulai membangun relasi dengan teman sebaya. Kebutuhan akan dicintai dan mencintai pada masa remaja sering kali diwujudkan dengan menjalani hubungan dengan teman sebaya lawan jenisnya (Harisma, 2022). Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, 81% remaja perempuan dan 84% remaja laki-laki telah berpacaran (Jayanti et al., 2024).

Cinta dan manusia merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan, termasuk juga dalam kisah cinta remaja. Sebelum seseorang mengalami perpisahan dengan pasangannya, yang sering disebut sebagai putus cinta, biasanya ia akan merasakan jatuh cinta terlebih dahulu dan membangun hubungan romantis (Pramudianti, 2020). Pada tahap ini, remaja mulai mengenal hubungan asmara yang umumnya diawali dengan kedekatan bersama teman sebaya. Saat itu pula, remaja memiliki kebutuhan akan kelekatan emosional dan kebutuhan seksual. Perilaku seperti inilah yang mendorong remaja untuk mulai berpacaran sebagai bentuk usaha membangun hubungan yang lebih dewasa dengan lawan jenis (Pramudianti, 2020).

Hubungan romantis ini dapat memberikan berbagai dampak positif bagi remaja, seperti membantu perkembangan identitas, meningkatkan harga diri, mengasah kemampuan memberi dan menerima dukungan, dan lain-lain. Dalam konteks ini, terdapat empat aspek penting untuk mewujudkan cinta, yaitu pemahaman (*knowledge*), rasa tanggung jawab (*responsibility*), kepedulian (*care*), serta saling menghormati satu sama lain (*respect*) (Kuswatun & Maemunah, 2021). Jika remaja tidak mengembangkan kompetensi ini, hubungan yang dijalani cenderung rentan terhadap konflik dan berakhir dengan putus cinta (Achmad & Batubara, 2023).

Putus cinta atau *breakup* seringkali menimbulkan *distress* emosional yang signifikan pada remaja, remaja yang baru mengalami putus cinta pada umumnya sulit menerima kenyataan bahwa hubungannya telah berakhir (Hikma et al., 2024). Pengalaman putus cinta (*breakup*) yang tidak menyenangkan dan sulit diungkapkan melalui kata-kata dapat menyebabkan stres emosi yang signifikan dan berdampak pada kesehatan mental dan fisik remaja. Menurut Field (2023) tekanan putus cinta atau *breakup distress* tidak hanya menyebabkan depresi, kecemasan dan kemarahan, namun *breakup distress* pada remaja dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, gangguan relasi sosial, dan penurunan kesejahteraan psikologis secara umum. Bagi remaja, yang masih berada dalam tahap perkembangan emosional dan sosial, pengalaman putus cinta dapat menjadi sumber stres signifikan yang berdampak pada kesehatan mental dan fisik mereka (Field, 2023).

Dampak negatif lain umumnya menyertai pula, seperti sulit mempercayai orang, isolasi diri, kehilangan teman dan *support system*, *intrusive thoughts* berulang, sulit berkonsentrasi, peningkatan emosi negatif, hingga depresi sering menyertai. Berbagai dampak dari *romantic breakup* tersebut mengarah gejala *complicated grief* dan *emotional distress*. Kehilangan kekasih akibat putus menjadi faktor yang meningkatkan gejala-gejala *complicated grief* pada individu dan dinamakan sebagai *breakup distress* (Field, 2023). Remaja yang mengalami *breakup distress* dapat mengalami kesulitan dalam mengatasi emosi negatif dan memerlukan intervensi yang efektif untuk mengurangi gejala tersebut (Umniyah et al., 2022).

Contoh dampak yang peneliti temukan saat melaksanakan tugas Praktik Keterampilan Mengajar (PKM) dengan cara mengamati serta wawancara di salah satu Sekolah Menengah Atas di Jakarta ialah peserta didik cenderung membentuk persepsi yang salah mengenai dirinya, seperti merasa harga dirinya rendah, tidak pantas dicintai, serta merasa dirinya selalu salah, dalam hal lain juga terlihat bahwa pencapaian akademik menurun, bahkan memberi pengaruh dalam perencanaan hidup dan aspirasi karier. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aziz, 2021) yang menyatakan bahwa berakhirnya hubungan cinta menyebabkan mengalami tekanan, akibat daripada tekanan

tersebut ia telah membentuk pemikiran yang tidak rasional atau *irrational belief* salah satunya ia merasa dirinya tidak cantik menyebabkan dia ditinggalkan kekasih.

Perilaku lain yang peneliti dapatkan melalui pengamatan dan wawancara saat melaksanakan tugas Praktik Keterampilan Mengajar (PKM) yaitu setelah sepasang kekasih memutuskan untuk mengakhiri hubungannya, merasakan tekanan emosi negatif yang lebih tinggi seperti sedih, marah, dendam, kecewa yang berkepanjangan. Selain itu tidak sedikit dari mereka yang mengalami gangguan tidur, pola makan tidak teratur, tidak dapat manajemen waktu dengan baik, menangis dengan waktu yang lama, kesehatan fisik melemah, kehilangan motivasi untuk sekolah, memiliki keinginan untuk pindah sekolah, bahkan mengurangi relasi pertemanan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hikma et al., (2024) memperlihatkan bahwa setelah putus cinta seseorang merasakan emosi negatif seperti sedih, marah, kecewa, kurang merasakan cinta, kebencian serta sakit hati yang mendalam.

Fenomena *breakup distress* pada remaja di lingkungan sekolah, termasuk di SMAN 55 Jakarta, menjadi perhatian penting karena dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan proses belajar peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikologis yang efektif untuk membantu remaja mengelola dan mengurangi gejala *breakup distress*. Fleksibilitas psikologis ini adalah kemampuan untuk terhubung dengan saat ini dan pengalaman internal (pikiran dan perasaan) tanpa bersikap defensif, sambil tetap berusaha mencapai tujuan dan nilai pribadi (Doorley et al., 2020).

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) adalah sebuah intervensi psikologis berbasis terapi perilaku kognitif yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis individu melalui pendekatan yang didukung oleh bukti ilmiah (Mentari & Nasution, 2023). ACT termasuk dalam gelombang ketiga terapi perilaku kognitif (*third wave CBT*) yang berkembang bersamaan dengan munculnya psikologi positif, sehingga terapi ini tergolong inovasi baru yang masih memerlukan banyak penelitian untuk memperdalam pemahaman ilmiahnya. Perspektif ACT menekankan bahwa banyak masalah psikopatologis dan ketidakbahagiaan individu sering kali berakar pada ketidakfleksibelan

psikologis, yaitu kesulitan dalam menerima dan beradaptasi dengan pengalaman internal yang tidak menyenangkan (Angela & Tondok, 2021).

ACT tidak berupaya menghilangkan perasaan negatif, melainkan mengajarkan individu untuk menerima emosi tersebut sebagai bagian dari pengalaman hidup, serta mendorong individu untuk tetap bertindak sesuai nilai meskipun mengalami *distress* (P & S, 2025). Penelitian menunjukkan bahwa ACT efektif dalam mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan *distress* emosional lainnya pada berbagai populasi, termasuk remaja dan dewasa muda yang mengalami putus cinta (Sanjiwani & Sari, 2025).

Penerapan ACT sebagai metode intervensi telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan pada individu. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian oleh (Juwita Kusumawardhani & Kristi Poerwandari, 2018) yang menunjukkan bahwa ACT mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif pada dewasa muda yang mengalami putus cinta. (Angela & Tondok, 2021) menyatakan bahwa ACT dapat menjadi pendekatan yang dapat digunakan pada remaja dengan berbagai jenis permasalahan, khususnya apabila menekankan pada meningkatkan kualitas hidup serta keterhubungannya dengan tujuan hidup yang ingin dicapai.

Intervensi ACT telah terbukti dapat meningkatkan *subjective well-being* dan penerimaan diri pada individu pasca putus hubungan romantis, serta membantu individu mengurangi perilaku maladaptif yang muncul akibat *breakup distress* (Makarti & Yudiarso, 2022). Selain itu, ACT juga dapat meningkatkan fleksibilitas psikologis, yaitu kemampuan untuk tetap terbuka dan menerima pengalaman internal yang tidak menyenangkan tanpa harus terjebak dalam upaya menghindarinya (P & S, 2025). Dengan demikian, penerapan ACT di lingkungan sekolah, khususnya pada remaja SMAN 55 Jakarta yang mengalami *breakup distress*, menjadi relevan untuk diteliti sebagai upaya kuratif dalam mendukung kesehatan mental peserta didik.

Berdasarkan penjelasan di atas, dikemukakan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas penerapan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dalam mengurangi gejala *breakup distress* pada remaja di SMAN 55 Jakarta. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan

kontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis di sekolah serta menjadi acuan bagi pihak sekolah, konselor, dan orang tua dalam menangani permasalahan *breakup distress* pada remaja. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu peserta didik SMAN 55 Jakarta, sehingga peneliti tertarik mengangkat judul penelitian “Penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Mengurangi Gejala *Breakup Distress* pada Remaja di SMAN 55 Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka beberapa masalah yang diidentifikasi ialah sebagai berikut:

1. Remaja yang mengalami putus cinta dapat mengalami gejala *breakup distress*, gejala tersebut diawali dengan kesulitan menerima kenyataan bahwa hubungan yang dijalani telah berakhir, setelah itu meliputi kesedihan mendalam, kemarahan, kecemasan, perubahan emosi yang tidak stabil, hingga perilaku maladaptif seperti menyakiti diri sendiri, gelisah, sulit tidur, malas beraktivitas, menarik diri dari lingkungan sosial, dan bahkan munculnya keinginan untuk bunuh diri.
2. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) sebagai pendekatan psikoterapi yang menekankan penerimaan pengalaman emosional dan komitmen terhadap nilai hidup, memiliki potensi untuk mengurangi gejala *breakup distress* pada remaja. Namun, masih diperlukan penelitian empiris untuk mengetahui penerapan ACT dalam konteks remaja SMAN 55 Jakarta yang mengalami *breakup distress*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini difokuskan pada penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* untuk mengurangi gejala *breakup distress* pada peserta didik SMAN 55 Jakarta yang mengalami putus cinta.

D. Perumusan Masalah

Peneliti membatasi permasalahan mengenai bagaimana penerapan

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) berpengaruh untuk mengurangi gejala *breakup distress* pada peserta didik SMAN 55 Jakarta.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis kemukakan di atas, maka terdapat tujuan penelitian yaitu untuk melihat bagaimana penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) berpengaruh untuk mengurangi gejala *breakup distress* pada peserta didik SMAN 55 Jakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan, dengan memberikan bukti empiris mengenai efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam mengurangi gejala *breakup distress* pada remaja.
- b. Memberikan kontribusi pada pengembangan teori tentang intervensi psikologis yang efektif dalam meningkatkan *subjective well-being* dan mengurangi distress emosional akibat putus cinta, khususnya pada populasi remaja di Indonesia.
- c. Menambah referensi ilmiah yang mendukung penerapan ACT sebagai pendekatan terapi yang dapat membantu remaja menghadapi masalah psikologis yang berkaitan dengan hubungan romantis yang berakhir.

2. Praktis

- a. Remaja dan Keluarga

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber edukasi remaja dan keluarga, dengan mengurangi gejala *breakup distress*, penelitian ini dapat membantu meningkatkan kualitas hidup remaja yang mengalami putus cinta.

- b. Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dan acuan bagi guru, konselor sekolah, dan tenaga profesional di SMAN 55 Jakarta dalam merancang program intervensi psikologis yang berbasis *Acceptance*

and Commitment Therapy untuk mengatasi *breakup distress* pada peserta didik.

c. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan sekolah dapat berperan aktif dalam memberikan bantuan untuk mendukung layanan bimbingan dan konseling yang optimal kepada peserta didik.

d. Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi pada penelitian selanjutnya, penelitian ini dapat membantu mengembangkan strategi koping yang efektif untuk remaja yang mengalami *breakup distress*. Penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori dan model intervensi yang efektif untuk mengurangi gejala *breakup distress* pada remaja. Serta dapat dikembangkan secara maksimal oleh peneliti-peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian.

