

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dari usia anak-anak menuju usia dewasa. Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan tekanan dan topan yang ditandai dengan konflik dan perubahan suasana hati. Masa remaja dikenal dengan masa pergolakan emosi dan pertumbuhan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi. Keadaan ini mempengaruhi regulasi emosi remaja. Masa remaja merupakan masa paling indah dalam fase kehidupan manusia karena pada masa remaja seseorang akan mulai bergaul dengan banyak orang dan membentuk persahabatan dengan teman dan mulai menyukai lawan jenisnya, sehingga mulai merasakan jatuh cinta. Hal ini tentunya wajar dan normal terjadi bagi remaja. Jatuh cinta merupakan problem sendiri bagi remaja yang mengalaminya. Berbicara mengenai jatuh cinta tentu saja tidak selalu membahas hal yang membahagiakan tetapi juga berani jatuh cinta sudah pasti harus berani juga untuk mengalami putus cinta.

Pemutusan hubungan *romantic* atau putus cinta mempunyai dampak dan reaksi yang beragam pada individu, baik dalam segi emosi, perilaku maupun kognitif. Penelitian Sbarra dan Emery dalam Pinkan memperlihatkan bahwa setelah putus cinta seseorang merasakan emosi yang *negative* seperti sedih dan kurang merasakan cinta, marah, sakit frustrasi, kebencian, kesepian, depresi, putus asa, hingga traumatik (Rumondor, n.d.). Seperti yang diungkapkan oleh Oktaviani (2010) dalam (Tyas, 2012) mengatakan bahwa sebagian remaja akhir saat mengalami putus cinta ada yang mampu mengontrol emosinya dan ada yang kurang mampu mengontrol emosi. Remaja akhir yang mampu mengontrol emosi tidak mengalami stress dan mampu menjalani kehidupan sosialnya dengan baik. Berbeda dengan remaja yang kurang mampu mengontrol emosinya, apalagi bagi remaja akhir saat berpacaran sudah melakukan hubungan seks ada perasaan benci dan marah atas pemutusan hubungan oleh pasangannya. Remaja akhir yang sudah pernah melakukan hubungan seks pada saat berpacaran cenderung mengalami stres. Dalam (Tyas, 2012) menyatakan bahwa latar belakang dari penelitiannya yang berjudul “regulasi emosi pasca putus cinta pada remaja tahap akhir” ialah karena tidak semua remaja yang mengalami putus cinta mampu mengatur emosinya. Remaja yang tidak mampu mengatur emosinya akan cenderung bertindak *negative*, seperti melakukan bunuh diri, melakukan perbuatan yang dilarang oleh agama, dan lain-lain.

Penelitian dari Kross dan Fisher dalam Pinkan menjelaskan bahwa perasaan sakit hati serta keadaan emosional kognitif yang dialami pasca putus cinta juga dapat dijelaskan secara neurobiologist, bagian otak yang aktif saat patah hati sama seperti bagian otak yang aktif saat merasakan sakit fisik (Rumondor, 2013). Kondisi putus cinta atau berakhirnya hubungan pacaran pada remaja menimbulkan dampak yang berbeda-beda pada setiap individu. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Saud (2008) dalam (Tyas, 2012) menyatakan bahwa salah satu resiko pacaran adalah putus cinta. Berakhirnya jalinan cinta atau putus cinta dapat dianggap sebagai pengalaman berharga dan merupakan suatu proses menuju kedewasaan dalam hidup seseorang. Namun bagi remaja yang sudah berpacaran lama dan cinta yang mendalam, tentu kepedihan yang mendalam juga yang dirasa, hal tersebut merupakan hal yang berat dan menyakitkan yang membuat remaja larut dalam kesedihan tak berkesudahan.

Menurut marlina (2008) menjelaskan bahwa pikiran dan perasaan seseorang yang belum dewasa ketika pacaran menjadi tidak stabil dan seringkali menimbulkan stress ketika dihadapkan dengan masalah-masalah yang ada. Jika remaja gagal dalam menjalin hubungan, tidak jarang remaja mengalami putus asa dan marah karena tidak mendapatkan apa yang diinginkan. Remaja tidak mengerti mengapa itu dapat terjadi karena masih diliputi perasaan sedih dan ketidakdewasaan dalam berpikir. Perasaan sedih tersebut dapat berkelanjutan dan membuat seseorang menjadi stress bahkan depresi, seseorang dapat merasa sedih, murung, patah hati, kehilangan minat dan kegembiraan, gangguan tidur termasuk sulit tidur, terbangun dimalam hari, gangguan nafsu makan, merasa tak berguna, merasa bersalah, sukar berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pandangan masa depan suram, dan pesimis. Hal-hal tersebut mungkin terjadi pada remaja dimana sebagian besar remaja masih dalam kondisi yang tidak stabil.

Menurut WHO menyebutkan bahwa setiap 40 detik ada 1 orang bunuh diri, karena itu kita perlu memahami pencegahan bunuh diri sehingga angka bunuh diri dapat ditekan. akta mengejutkan lagi bunuh diri terjadi secara global namun umumnya di negara berpenghasilan rendah dan menengah yaitu sekitar 79 persen. Bunuh diri pun merupakan penyebab utama kematian kedua untuk remaja hingga dewasa berumur antara 15-29 tahun. Adapun alasan orang bunuh diri pada umumnya yaitu gangguan mental khususnya depresi dan penggunaan alkohol atau obat terlarang. Kemudian alasan lainnya karena kehilangan keluarga, kesepian, diskriminasi,

putus cinta, masalah keuangan, sakit kronis, kekerasan, pelecehan, dan konflik atau keadaan darurat kemanusiaan lainnya.

Remaja yang memutuskan untuk bunuh diri setelah mengalami putus cinta tentunya merasakan keputusasaan hidup, kesedihan yang mendalam, sulit menerima kenyataan, merasa menderita, tidak bahagia, dan lain sebagainya. Jadi secara garis besar peneliti mengungkapkan faktor putus cinta merupakan salah satu faktor yang berpotensi menimbulkan keputusasaan. Karena pada dasarnya putus asa merupakan salah satu potensi *negative* manusia. Sebagaimana firman Allah swt:

بَشِيرًا وَنَذِيرًا فَأَعْرَضَ أَكْثَرُهُمْ فَهُمْ لَا يَسْمَعُونَ

Artinya : “ manusia tidak jemu memohon kebaikan, dan jika mereka ditimpa malapetaka dia menjadi putus asa lagi putus harapan”. ( Q.S. Fushilat : 4)

Selain itu, putus asa juga tidak dianjurkan dalam islam, sebagaimana firman Allah swt dalam surat yusuf ayat 87 yang penafsirannya menurut Syaikh Prof.Wahbah az-zuhaili yang mengharamkan berputus asa.

يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

Artinya : “Hai anak-anakku, pergilah kamu maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum kafir”( Q.S. Yusuf : 87 )

Salah satu emosi yang sulit diatasi adalah putus asa. Seringkali putus asa menimbulkan tekanan psikis yang berat. Putus asa juga menimbulkan suasana hati yang tidak nyaman, *sensitive* dan tidak mengenakan.Seringkali putus asa dilampiaskan dengan cara-cara yang *negative* seperti murung, malas bekerja, patah semangat. Jika tidak mampu mengelola rasa putus asa secara efektif akan banyak menimbulkan tindakan merugikan hingga tindakan bunuh diri.

Bahaya putus asa dijelaskan oleh para ahli psikologi, dilihat dari berbagai perspektif. Pertama bahaya fisiologis, menurut pakar medis putus asa dan kecewa yang terjadi dapat

mempengaruhi kesehatan seseorang. Kedua, disamping melemahkan jasmani, putus asa juga berimplikasi *negative* dari segi psikologis. setelah sadar diri atau merasa tenang kembali, biasanya seseorang yang putus asa akan dipenuhi rasa penyesalan terhadap apa yang telah diperbuatnya. Rasa penyesalan tersebut kadang-kadang dapat menjadi penghukuman terhadap diri dan menghantui untuk waktu yang lama, dan selanjutnya menjadi beban yang dapat merugikan jiwanya. Ketiga, orang yang berputus asa dapat menimbulkan biaya sosial yang mengakibatkan terjadinya disharmonisasi, seperti tidak punya cita-cita, kehisupan yang hancur dan sebagainya (Semiotika et al., 2011).

Hubungan cinta atau pacaran pada remaja menimbulkan dampak yang berbeda-beda pada masing-masing individu. Sebagaimana dijelaskan oleh Saud (2008) bahwa salah satu resiko pacaran adalah putus cinta. Berakhirnya jalinan cinta dapat dianggap sebagai pengalaman berharga dan merupakan suatu proses menuju kedewasaan dalam hidup oleh seseorang. Namun bagi remaja yang sudah berpacaran lama dan terlanjur cinta yang mendalam, tentu kepedihannya juga akan sangat mendalam. Hal tersebut merupakan yang terberat dan paling menyakitkan yang membuat remaja larut dalam kesedihan tak berkesudahan dan menderita sepanjang hidupnya. Hal tersebut merupakan perilaku *negative* yang dilakukan oleh remaja yang berhubungan dengan emosi. Permasalahan emosi pada remaja sangat menarik sebab emosi merupakan suatu fenomena yang dimiliki oleh setiap manusia, pengaruhnya sangat besar terhadap aspek-aspek kehidupan lain seperti sikap, perilaku, penyesuaian pribadi dan sosial yang dilakukan karena tidak mampu mengendalikan emosi. Salah satu ciri remaja akhir yang dikatakan oleh Soedarmadji (2008) ialah remaja akhir dalam perkembangan psikologisnya mengalami suatu stabilitas batin yang fundamental dalam dunia perasaan dan mampu menerima kenyataan sesuai realita yang dihadapi.

Untuk menghadapi berbagai situasi yang menekan tersebut dan meminimalisir dampak *negative* secara psikologis, remaja membutuhkan sebuah kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif. Hal ini berdasarkan pada asumsi bahwa perasaan putus asa tidak dapat dihindari. Hal yang bisa dilakukan untuk meminimalisir dampak dari putus asa ialah dengan meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi secara *konstruktif* dan *efektif*. Salah satu cara yang dilakukan untuk mengelola emosi adalah melalui regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan cara individu mempengaruhi emosi apa yang dimiliki, kapan dan bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan (Hendriana, 2015).

Regulasi emosi merupakan hal yang penting bagi setiap remaja agar mampu mengatur emosinya disaat remaja sedang menghadapi masalah. Regulasi emosi dapat terjadi secara otomatis atau terkontrol disadari ataupun tidak disadari. Regulasi emosi dapat menyebabkan emosi meningkat atau menurun dan dapat melibatkan emosi positif dan *negative*. Regulasi emosi membantu remaja menyesuaikan diri dengan situasi dilingkungannya. Remaja dapat membedakan kapan dan bagaimana emosi ditunjukkan. Regulasi emosi dapat menyebabkan intensitas emosi melemah atau hilang sama sekali, menurut Handbook of regulation dalam (Tyas, 2012) Tujuan dari regulasi ialah untuk menurunkan tingkat ketegangan psikis dan psikologis akibat perasaan putus asa pasca putus cinta.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fisher dkk dalam alfa mengenai pengaktifan saraf diotak yang berhubungan dengan penolakan dalam hubungan romantic ini salah satunya membicarakan mengenai regulasi emosi dari partisipannya jika dihadapkan pada stimulus yang berkaitan dengan penolakan cinta. Alasannya ialah karena partisipan dari penelitian tersebut berusaha untuk mengontrol perasaannya baik perasaan cinta maupun benci dan juga rasa putus asa yang dialaminya (Hendriana, 2015).

Mengingat bahwa regulasi emosi itu sendiri dapat terjadi dalam proses yang berlainan antar individu, setiap proses akan diakhiri dengan respon yang berbeda-beda, maka mengkaji regulasi emosi akan menarik untuk dilakukan. Selain dapat memenuhi rasa ketertarikan peneliti akan kasus putus cinta, peneliti juga dapat mengetahui lebih lanjut mengenai proses regulasi emosi yang berbeda pada setiap individu.

Studi awal yang dilakukan oleh A.Herdiana yang dilakukan pada dua orang remaja yang mengalami putus cinta yaitu mereka mengatakan bahwa “tidak merasakan sakit hati yang mendalam setelah putus cinta, justru mereka merasa bersyukur” (Hendriana, 2015). Mereka adalah sedikit dari contoh korban putus cinta yang dapat mengatur regulasi emosi dan mampu mengubah rasa putus asa menjadi persaan bahagia. Selain itu juga karena subjek penelitian adalah laki-laki, karena regulasi emosi juga dipengaruhi oleh jenis kelamin.

Fenomena putus cinta juga mendatangkan dampak *negative* yang terjadi di Surabaya, bahwa kondisi mental sebagian remaja Surabaya sungguh memprihatinkan. Menurut informal dalam jawapos.com mengatakan bahwa berdasarkan IRD RSU dr Soetomo selama lima bulan (

januari-mei tahun 2008), ada 27 remaja yang mengalami intoksikasi atau keracunan dengan tujuan percobaan bunuh diri. Bila dirata-rata, tiap bulan ada lima kasus remaja laki-laki dan perempuan yang mengalami keracunan. Para remaja melakukan percobaan bunuh diri dengan berbagai cara, ada yang meminum racun serangga, obat-obatan, pemutih baju, hingga pembersih lantai. Menurut Urip Murtedjo SPB KL kepala IRD RSUD dr Soetomo, kasus remaja mengalami keracunan tersebut disebabkan oleh kondisi remaja yang sangat kalut sehingga remaja menggunakan bahan kimia yang keras. Diantara pasien-pasien yang ditanyai oleh tim medis, sebagian besar alasan yang bunuh diri mereka adalah karena putus cinta, cinta bertepuk sebelah tangan atau rasa sakit hati yang mendalam akibat putus cinta dengan pasangannya.

Dalam (Iii & Penelitian, 2009) Hasil survey terhadap 188 siswa SMK negeri 8 Surakarta dan SMK batik 1 surakarta, menyatakan bahwa sebanyak 57,45% siswa mengalami kesedihan setelah mereka putus cinta. 21,4% merasa galau. 13% merasa biasa-biasa saja. 7,98% justru merasa bahagia. dan sebanyak 1,06% merasa marah. Kemudian sebanyak 68,62% merasakan kesedihan selama kurang dari satu bulan. sebanyak 14,89% selama tiga-enam bulan. 4,25% selama enam bulan sampai satu tahun dan sebanyak 4,79% mengalami kesedihan selama lebih dari satu tahun. Siswa yang merasa konsentrasi belajarnya disekolah tidak terganggu sebanyak 63,83%. Sedangkan 36,17% siswa merasa konsentrasi belajarnya disekolah terganggu akibat putus cinta tersebut.

Peneliti menemukan fenomena di lapangan mengenai kehidupan remaja pasca putus cinta. Kasus ini terjadi pada seorang mahasiswi berinisial F, yang tinggal di sebuah kostan wilayah Manisi-Cibiru. F dan pacarnya merupakan teman sekelas di jurusan yang sama, selain itu mereka juga berada di satu organisasi ekstra yang sama dan sering dipertemukan dalam berbagai kegiatan, F berpacaran selama kurang lebih 2 tahun. Ketika F diputuskan ia merasa sedih, bahkan F menangis sejadi-jadinya. Ia juga merasa kecewa tetapi tidak bisa marah kepada pacarnya tersebut. F tidak mau makan selama tiga hari, F juga merasa kecewa terhadap sahabatnya karena pacar F bisa dikatakan dekat dengannya (sahabat F). Hal tersebut membuat F merasa tidak dihargai, merasa tidak dianggap ada karena mereka tidak jujur atas apa yang terjadi. Terkadang jika bertemu dengan mantannya F merasa jijik dan terkadang juga F merasa nyesek karena sangat kecewa dan bahkan F mengatakan saking sudah kecewanya F tidak bisa menangis menyucurkan air mata lagi ketika teringat pada mantannya tersebut, yang terasa hanya nyesek. F mengatakan

sudah tidak ingin membicarakan hal tersebut dengan temannya karena F merasa sudah terlewat, sudah terlalu sakit hati dan kecewa, F meng-analogikan seperti ketika sedang lapar tetapi menunda untuk makan dan akhirnya sampai pada titik sudah tidak lapar dan tidak mau makan lagi. Sampai sekarang F mengatakan sudah memaafkan tetapi belum bisa melupakan karena kecewa yang terlalu dalam dan sakit hati karena ketidakjujuran pacarnya dan sahabatnya sendiri. Selain itu peneliti juga menemukan fenomena lain dilapangan kehidupan remaja akhir paska putus cinta, subjek merasa mungkin sudah seharusnya seperti ini, jadi subjek menerimanya dengan tenang meskipun sebelumnya subjek merasa kecewa apalagi jangka waktu berpacarannya lama.

Selain itu, peneliti juga menemukan bahwa beberapa orang yang telah di wawancarai mengenai putus cinta. Subjek kedua adalah seorang remaja laki-laki, pada awalnya dia merasakan kesedihan karena hubungannya Ldr dan kemudian diputuskan sepihak sang pacar, namun semakin lama semakin menerima dan tidak butuh waktu lama untuk memilik pacar baru. Subjek ketiga ialah seorang remaja perempuan yang sudah lima tahun berpacaran sejak SMA, hubungan mereka juga LDR, pacar subjek ketiga memutuskannya kemudian beberaa setelahnya ia menikah, subjek ketiga merasakan kesedihan yang luar biasa, ia bahkan marah sampai memecahkan beberapa barang-barang yang ada, ia juga merasakan kehampaan dan kekecewaan yang begitu mendalam, hingga butuh waktu yang cukup lama bahkan hanya untuk memaafkan sang mantan. Subjek selanjutnya ialah seorang perempuan, dia juga diputuskan begitu saja tanpa alasan, awalnya subjek merasa sangat sedih tapi mau bagaimana lagi, dia kemudian menerima diri bahwa dialah yang diputuskan.

Sejalan dengan kasus diatas, bahwa upaya dalam meregulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa factor. Sebagaimana yang dikatakan Irma (2003) bahwa salah satu factor yang mempengaruhi kesetabilan emosi ialah kemampuan mengenal diri dan menerima diri. Mengenal diri adalah mengetahui secara utuh bahwa dirinya sebagai manusia adalah makhluk yang memiliki berbagai macam potensi baik positif maupun *negative* dan semua itu mempunyai peluang untuk teraktualisasi dalam pikiran dan perilaku. Dalam hal ini seseorang dapat memilih mana yang baik atau positif untuk dipelihara, dikembangkan dalam kepribadian, dan mana yang sebaiknya dihindari agar tidak mengganggu pada kehidupan yang dijalani.

Sheerer (dalam Cronbach, 1963) penerimaan diri adalah sikap untuk menilai diri dan keadaannya secara objektif, menerima segala yang ada pada dirinya termasuk kelebihan-kelebihan dan kelemahan-kelemahannya. Individu yang menerima diri berarti telah menyadari, memahami, dan menerima diri apa adanya dengan disertai keinginan dan kemampuan diri untuk senantiasa mengembangkan diri sehingga dapat menjalani hidup dengan baik dan penuh tanggung jawab. Seperti halnya bagi seorang individu yang sedang mengalami suatu perpisahan atau kematian orang tersayang, mereka akan mempunyai kesadaran baru untuk menerima dan memahami dirinya sebagaimana adanya, yang akan mengantarkan dirinya pada pengetahuan dan pemahaman tentang dirinya dan emosi pun akan terkendali menuju arah kestabilan, sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama untuk menstabilkan emosinya ke kondisi yang normal.

Sarwono (2000) mengatakan bahwa seseorang dengan penerimaan diri yang baik akan dapat menangkal emosi yang muncul karena dapat menerima diri dengan apa adanya. Individu yang menerima diri berarti telah menyadari, memahami, dan menerima diri apa adanya dengan disertai keinginan dan kemampuan diri untuk senantiasa mengembangkan diri sehingga dapat menjalani hidup dengan baik, penuh tanggung jawab dan dapat menstabilkan emosi dengan baik.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti bermaksud meneliti apakah terdapat hubungan penerimaan diri dengan regulasi emosi pasca putus cinta pada remaja akhir, Sehingga peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “ Hubungan Penerimaan Diri dengan Regulasi Emosi Pada Remaja Akhir Pasca Putus Cinta”



## Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah :” Apakah terdapat Hubungan Penerimaan diri dengan Regulasi pada Remaja Akhir Emosi Pasca Putus Cinta”.

## Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah terdapat hubungan penerimaan diri dengan regulasi emosi pada remaja akhir yang mengalami putus cinta.

## Kegunaan penelitian

**Kegunaan Teoretis :** Secara teoritis dalam penelitian ini, yaitu untuk memperkaya ilmu pengetahuan dibidang psikologi, khususnya dibidang psikologi positif dan psikologi perkembangan. Selain itu juga untuk menambah khazanah pengetahuan mengenai regulasi emosi juga penerimaan diri bagi remaja pasca putus cinta.

**Kagunaan Praktis :** hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi remaja yang mengalami putus cinta supaya mendapat gambaran bagaimana meregulasi emosi sekaligus dapat mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang baik dan dapat meningkatkan penerimaan diri terhadap apa yang terjadi. *Referensi* bagi orang tua yang memiliki anak remaja, supaya tidak menimbulkan dampak *negative* pasca putus cinta.



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG