

BAB 1

PENDAHULUAN

1.01. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan masa pancaroba, penuh dengan kegelisahan dan kebingungan. Keadaan tersebut disebabkan oleh perkembangan dan pertumbuhan yang berlangsung sangat pesat, seperti dalam hal fisik, perubahan dalam pergaulan sosial, perkembangan intelektual, serta adanya perhatian dan dorongan pada lawan jenis Pujiyati (2010).

Sebagaimana yang dijelaskan Hurlock (2002) bahwa masa remaja merupakan periode perubahan. Selama awal masa remaja, perubahan fisik akan terjadi dengan pesat, sehingga perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Perubahan-perubahan yang dialami tersebut, antara lain: meningginya emosi, perubahan fisik (bentuk tubuh dan proporsi tubuh) maupun fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual), minat, sosial, dan pola perilaku. Kemudian Monks, Knoers & Haditono (2002) menambahkan bahwa masa remaja terdapat beberapa fase, yaitu fase remaja awal (usia 12 tahun sampai dengan 15 tahun), remaja pertengahan (usia 15 tahun sampai dengan 18 tahun) dan masa remaja akhir (usia 18 tahun sampai dengan 21 tahun).

Beberapa contoh pengaruh dari perkembangan organ seksual, mental dan kehidupan sosial pada remaja yaitu: dapat memperoleh teman baru, mengadakan jalinan cinta dengan lawan jenisnya, serta munculnya emosi yang kurang stabil saat mereka menjalani kedekatan dengan seseorang. Hal tersebut menyebabkan mereka seringkali sulit untuk menyeimbangkan antara emosi dan logika Sarwono (2006).

Upaya untuk pengelolaan diri ke arah kematangan emosional yaitu, remaja perlu belajar untuk meninggalkan cara penghayatan dan ekspresi emosional pada masa kanak-kanak yang spontan dan kurang terkendali, kemudian secara berangsur-angsur menggantinya dengan penghayatan dan ekspresi emosional yang menunjukkan kepribadian yang matang. Upaya tersebut perlu dilakukan karena remaja mempunyai tingkat kelabilan emosional yang tinggi Hurlock (2002). Sebagaimana dijelaskan oleh Ivena (dalam Pujiyati 2010) bahwa pada masa remaja ditandai dengan munculnya emosi hebat karena remaja sangat mudah terbangkit emosinya. Akibatnya, apabila emosi mudah tersulut, maka suasana hati remaja selalu berganti dengan cepat laksana badai dan taufan (labil).

Papilia dan Olds (2008) mengemukakan bahwa proses membentuk dan membangun hubungan personal dengan lawan jenis dapat berlangsung melalui apa yang biasa disebut sebagai hubungan berpacaran. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Murstein (dalam Watson, 2004) mengatakan bahwa pada saat seorang individu menjalin hubungan berpacaran, maka akan menunjukkan beberapa tingkah laku seperti memikirkan sang kekasih, menginginkan untuk sebanyak mungkin menghabiskan waktu dengan kekasih dan sering menjadi tidak realistis terhadap penilaian mengenai pasangan. Pasangan yang telah menjalin hubungan selama bertahun-tahun mengungkapkan bahwa rasa cinta, kepedulian, dan rindu selalu dirasakan seiring waktu bersamaan sebagai pasangan. Artinya kekuatan cinta diperoleh sejalan dengan kuantitas dan kualitas dalam pertemuan, bukan pada pertemuan perdana.

Kualitas pacaran yang baik menekankan pada bagaimana pacaran yang dilakukan. Laki-laki yang memiliki keinginan untuk menjalin hubungan dengan seorang perempuan maka secara formal memperkenalkan diri dan meminta izin terhadap

keluarga perempuan tersebut sebelum melangkah ke hubungan yang lebih jauh DeGenova & Rice (2005).

Menurut Karsner (dalam Sukmadiarti, 2007) ada empat komponen yang penting dalam menjalin hubungan berpacaran. Komponen-komponen tersebut dalam hubungan akan mempengaruhi kualitas dalam berpacaran yaitu adanya komunikasi, saling percaya, keintiman, dan meningkatkan komitmen. Dalam berpacaran meningkatkan komitmen merupakan tahapan dimana seseorang menjadi terikat dengan sesuatu atau seseorang dan terus bersamanya hingga hubungannya berakhir Karsner (dalam Sukmadiarti, 2007). Komunikasi merupakan dasar terbinanya suatu hubungan yang baik dimana situasi merupakan kesempatan seseorang bertukar informasi tentang dirinya dan orang lain Karsner (dalam Sukmadiarti, 2007). Saling percaya dalam suatu hubungan akan menentukan hubungan akan berlanjut atau berhenti. Kepercayaan ini meliputi pemikiran-pemikiran kognitif individu tentang apa yang dilakukan oleh pasangannya Karsner (dalam Sukmadiarti, 2007). Keintiman merupakan perasaan terhadap pasangan, tidak hanya sebatas pada kedekatan fisik, akan tetapi ada kedekatan secara emosional dan rasa kepemilikan terhadap pasangan Karsner (dalam Sukmadiarti, 2007).

Masalah emosional yang sering terjadi pada remaja adalah pada saat mereka berpacaran. Marlina (2008) menjelaskan bahwa pikiran dan perasaan seseorang yang belum dewasa ketika pacaran menjadi tidak stabil dan seringkali menimbulkan stres ketika diperhadapkan dengan masalah-masalah yang ada. Pada saat remaja mengalami kegagalan dalam menjalin hubungan, tidak jarang remaja mengalami stres karena tidak mendapatkan apa yang remaja inginkan dan merasa kehilangan, serta diliputi perasaan sedih dan ketidakdewasaan dalam berpikir. Perasaan sedih tersebut dapat berkelanjutan dan membuat seseorang menjadi frustrasi bahkan depresi. Hal

tersebut dapat memicu timbulnya emosi yang tidak terkontrol dan mengakibatkan terjadinya perpecahan dan putus cinta. Perpecahan dan putus cinta seringkali berujung pada penyesalan dan menimbulkan stres. Apabila frustrasi terjadi secara terus menerus, maka akan mengakibatkan stres.

Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri sendiri daripada pikiran yang realistis, terutama dalam hubungannya dengan percintaan atau pacaran. Pada emosi remaja dapat menyebabkan kurangnya gairah hidup setelah putus cinta. Hal tersebut, seseorang dapat merasa sedih, murung, patah hati, kehilangan minat dan kegembiraan, gangguan tidur seperti sulit tidur (*insomnia*) dan terbangun di malam hari, gangguan nafsu makan, merasa tidak berguna, merasa bersalah, sukar berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pandangan masa depan suram dan pesimistis. Hal-hal tersebut sangat mungkin terjadi pada remaja, dimana sebagian besar remaja masih dalam kondisi yang tidak stabil Hurlock (2002).

Pemutusan hubungan romantis atau putus cinta memiliki dampak dan reaksi yang beragam pada individu, baik dalam segi emosi, perilaku maupun kognitif. Penelitian memperlihatkan bahwa setelah putus cinta, seseorang merasakan emosi negatif seperti sedih dan kurang merasakan cinta Sbarra & Emery (2005), marah, sakit, frustrasi, kebencian, kesepian, depresi Frazier & Cook, Sprecher dalam (Park, Sanchez & Brynildsen 2011), menurunnya kepuasan dalam menjalani hidup Rhoades, Kamp, Atkins, Stanly, Markman (2011) hingga gejala *post-traumatic stress* Chung (2002). Putus cinta juga terkait dengan kerentanan pada konsep diri Slotter & Gardner (2010) dan *self-esteem* Park & Sanchez (2011). Di Amerika, putus cinta bahkan terkait dengan perilaku *harassing* dan *stalking* mantan kekasih untuk mengatasi rasa kehilangan Cupach, & Spitzberg dalam (Park & Sanchez, 2011).

Selain itu, perasaan sakit hati serta keadaan emosional-kognitif yang dialami pasca putus cinta juga dapat dijelaskan secara neurologis, bagian otak yang aktif saat patah hati sama seperti bagian otak yang aktif saat merasakan sakit fisik, seperti terkena air panas Kross, Mischel, Wager & Smith (2011) serta bagian otak yang aktif pada pengguna *cocaine* pada masa *withdrawal* Fisher, Brown, Strong & Mashek, (2010).

Faktor-faktor perbedaan individu yang terkait dengan reaksi terhadap putus cinta antara lain: cara seseorang menggantungkan *self-worth*, *attachment style*, jenis kelamin Field, Diego, Pelaez, Deeds, Delgado (2009); Duck & Wood (2006); Park & Sanchez (2011), posisi dalam pemutusan hubungan, yaitu pihak yang memutuskan, atau yang diputuskan Park & Sanchez (2011), serta karakteristik hubungan sebelum pemutusan terjadi Rhoades, Kamp, Atkins, Stanley, Markman (2011). Wanita cenderung memiliki *distress* pasca putus yang lebih besar dibandingkan dengan pria Field (2004). Pasangan yang telah tinggal bersama dan memiliki rencana untuk menikah memiliki penurunan kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan pasangan lain, sedangkan kualitas hubungan yang tinggi sebelum putus terkait dengan penurunan kepuasan hidup yang lebih sedikit dibandingkan kualitas hubungan yang buruk sebelum putus Rhoades, dkk (2011).

Berakhirnya jalinan cinta atau putus cinta seharusnya dapat dianggap sebagai pengalaman berharga dan merupakan suatu proses menuju kedewasaan dalam hidup oleh seseorang. Namun bagi remaja yang sudah berpacaran lama dan terlanjur mempunyai rasa cinta yang sangat mendalam, ketika putus cinta tentu kepedihannya juga sangat mendalam dan dapat menjadi hal yang terberat dan paling menyakitkan yang membuat remaja larut dalam kesedihan tak berkesudahan dan menderita sepanjang hidupnya. Dalam hal tersebut pada remaja pasca putus cinta lebih banyak

menimbulkan dampak psikologis negatif daripada positif. Dampak negatifnya itu sendiri yaitu remaja sering merasakan ketidakstabilan emosi (emosi berubah-ubah), mengalami penolakan seperti belum bisa menerima keadaan. Sedangkan pada dampak psikologis positif remaja bisa menemukan jati diri, menerima keadaan dan menjadi pribadi yang lebih baik Saud (2008).

Ketika remaja mengalami putus cinta dan memiliki banyak teman, maka akan mudah untuk memaafkan pasangannya dan mudah untuk melupakan dengan menyibukan diri dengan teman-temannya, tetapi sebaliknya jika remaja ketika putus cinta tidak memiliki teman maka akan lebih terpuruk dalam kesedihan. Ketika remaja melihat kegagalan sebagai suatu hal yang buruk, maka hal yang akan terjadi adalah akan menanamkan pikiran bahwa dirinya tidak berguna lagi, pesimis, tidak ingin hidup lagi, dan sebagainya Pujiyati (2010).

Oleh karena itu, seringkali kita menjumpai judul-judul pada media massa yang membahas berita negatif tentang remaja yang putus cinta, seperti bunuh diri akibat putus cinta, lompat dari atas gedung, gantung diri karena putus cinta dan sebagainya. Pernyataan dan teori tersebut di perkuat dengan adanya beberapa kasus yang diperoleh penulis, bahwa ada beberapa fenomena putus cinta yang dapat mendatangkan dampak negatif seperti yang terjadi di kota Semarang.

Seperti yang dikutip dalam media masa tribun news (5/5/2017) yang memberitakan remaja gantung diri yang bernama Alfianor (Alfi) yang berusia 18 tahun nekat bunuh diri di rumah kosong dekat dengan rumahnya, korban nekat mengakhiri hidupnya karena patah hati. Peristiwa tersebut terjadi karena korban putus cinta ditinggal pasangannya, korban bunuh diri menggunakan selang air, yang didalamnya terdapat tali jemuran.

Terdapat pengalaman dari tiga subjek remaja wanita pasca putus cinta yang menceritakan pengalaman kisah hidupnya pasca putus cinta selama 6 bulan sebagai berikut:

Subjek pertama, RA mengalami kesedihan bahkan hampir mengalami stres ketika putus cinta dengan pasangannya. Pasca RA putus dengan pasangannya RA merasa bahwa hidupnya merasa tidak ada gunanya lagi. Perasaan yang RA alami ketika putus cinta yaitu merasakan ketidakstabilan emosi seperti emosi yang berubah-ubah, dan mengalami kesedihan.

Subjek kedua, AA merasakan kesedihan, sering menangis, stres, ketidakstabilan emosi (emosi berubah-ubah) dan memiliki perasaan kacau seperti pikiran kacau, cemas bahkan bimbang dengan dirinya ketika mengalami putus cinta dengan pasangannya.

Subjek ketiga, AY merasakan perasaan kesedihan dan memiliki perasaan yang kacau (labil) ketika mengalami putus cinta dengan pasangannya.

Pengalaman tersebut diungkapkan oleh RA, AA, dan AY berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 26 April 2018.

Pengalaman yang diceritakan adalah pengalaman nyata yang dijalani oleh para remaja pasca putus cinta. Ada kesamaan dan perbedaan dari ketiga subjek dalam perasaan pasca putus cinta. Subjek "RA" merasakan bahwa ketika mengalami pasca putus cinta yang dialami adalah perasaan sedih dan merasa sudah tidak berguna di dunia ketika putus dengan pasangan. Subjek "AA" merasakan bahwa ia mengalami perasaan kesedihan, sering menangis dan stres. Sedangkan pada subjek "AY" merasakan bahwa ketika ia putus cinta dengan pasangan ia merasakan perasaan kesedihan dan perasaan kacau (labil).

Berdasarkan pengalaman tersebut peneliti meneliti dampak-dampak psikologis negatif dalam perasaan pasca putus cinta pada remaja. Jika tidak diatasi maka akan menghambat perilaku pada remaja tersebut. Dalam mengatasi dampak-dampak psikologis negatif seperti kesedihan, stres dan ketidakstabilan emosi (emosi berubah-ubah) pada remaja yang mengalami pasca putus cinta harus melalui tahap kesadaran, dan menyadari bahwa dampak negatif ketika pasca putus cinta itu akan merugikan diri sendiri, mengevaluasi dan menerima dari segi positif dan negatif terhadap dampak yang muncul, dampak negatif tersebut dapat diatasi untuk mendapatkan dampak positif, dampak positif tersebut seperti memiliki kepercayaan diri, penyesuaian diri, peningkatan tingkah laku beragama.

Pentingnya penelitian ini untuk mengetahui dampak psikologis positif maupun dampak psikologis negatif dan mengantisipasi hal-hal yang merugikan menjadi hal yang positif dan tidak menimbulkan trauma dalam pacaran sehingga dapat hidup yang sehat.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti mengangkat judul “Dampak Psikologis Pasca Putus Cinta Pada Remaja”, karena peneliti ingin mengetahui apa saja dampak psikologis pasca putus cinta pada remaja di Kota Semarang.

1.02. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana dampak psikologis yang timbul pada remaja di Kota Semarang pasca putus cinta.

1.03. Manfaat Penelitian

1.03.01. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan, pemahaman dan kepastiaan wacana pada ilmu psikologi terutama pada Psikologi Sosial dan

Psikologi Klinis yang berkaitan dengan dampak psikologis pasca putus cinta pada remaja.

1.03.02. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi:

1. Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman secara mendalam mengenai dampak psikologis yang dialami remaja setelah putus cinta.

2. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dukungan sosial akibat putus cinta dan informasi serta wawasan mengenai akibat psikologis, baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap permasalahan anak remaja yang mengalami dampak psikologis akibat putus cinta.

