

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menjalani hubungan romantis adalah masa dimana dua individu saling mengenal yang bertujuan untuk saling mengerti dan memahami, serta lebih dalam mengenal tentang pribadi pasangannya (Santika & Permana, 2021). Individu yang sedang menjalani hubungan romantis melakukan penjajakan atau eksplorasi dalam hubungan sebelum melanjutkan ke jenjang selanjutnya yang lebih serius (Iqbal, 2020). Pada masa penjajakan, ada kalanya ketidakcocokkan timbul dan mengakibatkan putusnya hubungan cinta. Setiap individu memiliki penyebab khas saat mengalami putus hubungan cinta (Rumondor, 2013). Namun, Duck (2006) mengemukakan 4 proses umum putus cinta yaitu, *personal phase*, dimana salah satu pihak merasa marah dan tidak puas akan hubungan tersebut. Kemudian, *dyadic phase* yaitu pengungkapan ketidakbahagiaan dalam hubungan melalui negosiasi, konfrontasi, dan usaha mengakomodasi keluhan sehingga timbul perasaan *shock*, terluka, atau kelegaan. Apabila hubungan tidak kunjung membaik, *social phase* akan muncul dan individu akan mulai mencari dukungan diluar pasangan dengan bercerita kepada teman, sosial media atau keluarga agar merasa dipahami. Proses terakhir adalah *grave-dressing phase*, yaitu individu akan berusaha mengatasi rasa kehilangan dengan merevisi memori atau membuat cerita yang dapat dirinya terima.

Pengalaman putus cinta sering dialami oleh individu yang berada dalam fase *emerging adulthood*, karena pada masa ini, individu banyak mengeksplorasi diri terutama cinta dan pekerjaan (Arnett dalam Arini, 2017). Sejalan dengan teori Erikson (1950) yang menyebutkan bahwa fase *emerging adulthood* akan mengalami tahap keintiman vs isolasi, dimana individu sedang menghindari dari sikap menyendiri dengan berusaha mencapai kedekatan dengan individu lain. Individu cenderung membentuk hubungan intim dengan individu lain, namun ada kalanya gagal dan mengakibatkan putus cinta (Thahir, 2018). Berakhirnya hubungan

percintaan menimbulkan pengalaman traumatis, menyakitkan, dan melibatkan emosi yang dalam (Santrock dalam Fadhila & Syafiq, 2020). Penelitian terdahulu oleh Lolong (2015) menjelaskan bahwa kandasnya hubungan romantis dapat mengakibatkan kurangnya konsentrasi, daya ingat, minat akan rasa humor dan hobi, merasa bingung, menarik diri dari pergaulan serta muncul pemikiran untuk bunuh diri. Banyak reaksi negatif yang timbul dalam diri individu ketika mengalami putus cinta, seperti depresi, rasa marah, dan kesepian (Tacasily, 2021). Berdasarkan penelitian terdahulu, reaksi negatif setelah putus cinta, rata-rata akan berkurang setelah sekitar 11 minggu atau 2,5 bulan (Lewandowski & Bizzoco dalam Rumondor, 2016).

Penelitian terdahulu menyatakan bahwa dampak dari putus cinta adalah mengalami kesepian (Sbarra & Emery dalam Rumondor, 2013). Kesepian adalah reaksi emosional dan kognitif terhadap ketidakpuasan karena mengalami ketidaksesuaian hubungan sosial yang diharapkan terhadap jenis hubungan sosial yang dimiliki (Perlman & Peplau, 1981). Serupa dengan Russell (1996) yang mengatakan bahwa kesepian adalah akibat dari individu yang tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan saat berada di lingkungannya. Perasaan kesepian akan berakibat buruk jika dibiarkan terus menerus ada dalam diri individu (Ningrumsari & Sawitri, 2018). Cacioppo et al. (2015) menyebutkan bahwa orang yang merasakan kesepian dapat mengalami depresi, kecemasan, keinginan untuk bunuh diri, dan terlibat dalam penyalahgunaan zat, kemudian gangguan kesehatan fisik berupa obesitas, tekanan darah tinggi, tidur yang bermasalah, dan imun melemah. Kesepian juga dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian dini sebanyak 26% dan bahkan lebih tinggi lagi bagi individu yang berusia dibawah 65 tahun (Holt-Lunstad et al. dalam Luzia C. Heu et al., 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 3 orang subjek pada tanggal 11 April 2023 terkait perasaan pasca putus cinta, didapatkan hasil bahwa para subjek merasa kehilangan, sedih

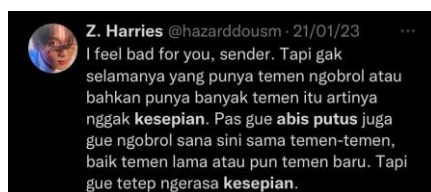
sampai menangis, sesak, kosong, hampa, kecewa, tidak bersemangat, tidak berharga serta merasa sendiri karena tidak punya siapa-siapa. Hal yang dirasakan oleh individu tersebut termasuk ke dalam aspek kesepian menurut Russell. Perasaan kesepian tersebut sangat perlu diselesaikan karena apabila terus berada dalam diri subjek, akan menimbulkan efek negatif bagi dirinya sendiri. Hal yang dilakukan oleh 3 subjek untuk menghindari perasaan kesepian tersebut adalah dengan melakukan ibadah shalat, membaca kata-kata positif serta mencari validasi dan dukungan dengan bercerita kepada teman.

Peneliti mencari data tambahan melalui sosial media *twitter* dengan menggunakan *keyword* “kesepian abis putus” pada tanggal 16 Februari 2023. Didapati bahwa beberapa orang mengalami kesepian setelah putus, berikut diantaranya:



*“aku abis diselengkuhin, dan skrg aku dah putus. Pdhl selama di temcy ya cuma ama dia, aku gak punya banyak temen, jangankan temen hangout temen cerita2 aku gak punya, ya yg aku punya cuma dia, dan skrg aku dah gak lagi sama dia, aku sedih, aku capek, aku kesepian, aku sendirian.”*

*“aku dulu biasanya klo abis putus lari ke temen si, jalan-jalan bareng gt biar ga kesepian banget”*



*“tapi gak selamanya yang punya temen ngobrol atau bahkan punya banyak temen itu artinya nggak kesepian. Pas*

*gue abis putus juga gue ngobrol sana sini sama temen-temen, baik temen lama ataupun temen baru. tapi gue tetep ngerasa kesepian.”*

**Gambar 1. 1** Tangkapan Layar Twitter

Tangkapan layar tersebut menggambarkan reaksi emosional seseorang pasca putus, perasaan bahwa seseorang membutuhkan kehadiran orang lain agar dapat berinteraksi dan dapat dipercaya, dan yang menggambarkan perasaan terasingnya seseorang dari dunia luar. Media sosial *Twitter* digunakan dalam penelitian ini karena individu yang berusia 19 – 34 tahun, merupakan pengguna kedua terbanyak untuk pemakaian social media serta Indonesia menempati peringkat 5 terbesar di dunia dalam penggunaan twitter (Databoks, 2022).

Kesepian akibat putus cinta yang dialami oleh *emerging adulthood* memunculkan berbagai dampak negatif. Berikut perasaan yang dialami individu yang peneliti rangkum dari wawancara dengan 3 orang subjek. Dampak yang dialami subjek pertama adalah tidak ada minat dalam berkegiatan, malas makan sampai turun berat badan, tidak mau berinteraksi dengan dunia luar karena takut sendirian, dan berpikiran negatif seperti “*aku bisa ga ya lanjutin hidup tanpa dia yang biasanya selalu ada*”. Kemudian, bentuk kesepian yang dirasakan subjek kedua adalah merasa kosong karena kehilangan kebiasaan lama dengan dampak negatif berupa merasa hampa karena tidak dapat menikmati apa yang sedang dikerjakan dan tidak merasa *mindfulness*. Subjek ketiga menyatakan bahwa dampak yang dirasakan pasca putus adalah merasa tidak dapat melanjutkan hidup, tidak bisa tidur selama beberapa hari, sampai menyakiti dirinya dengan memukul tembok.

Keberadaan suatu hubungan sangat penting untuk pengalaman kesepian (Stein & Tuval-Mashiach, 2015) karena salah satu cara manusia bertahan hidup adalah dengan berinteraksi dengan lingkungannya atau dari dukungan sosial yang diterima (Baumeister & Leary, 1995; van Zomeren,

2016; van Staden & Coetzee, 2010 dalam Luzia Cassis Heu et al., 2021). Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang diterima oleh seseorang dari orang lain atau kelompok (Hasan & Mulyadi dalam Batara & Kristianingsih, 2020). Dengan adanya dukungan sosial yang cukup, individu tidak akan merasa sendiri dalam menghadapi permasalahannya dan dapat melanjutkan kehidupannya, lalu mulai bangkit dan membangun kembali hubungan positif dengan individu lain (Sugiarto & Soetjiningsih, 2021).

Menurut penelitian Alsubaie et al. (2019) *peer support* lebih penting bagi *emerging adulthood* daripada dukungan keluarga. *Peer support* adalah bentuk dukungan yang sumbernya berasal dari teman sebaya, dengan memberikan informasi terkait apa yang harus dilakukan individu dalam hal bersosialisasi (Saputro & Sugiarti, 2021). Peneliti mencari data tambahan melalui sosial media *twitter* dengan menggunakan *keyword* “bantuan teman saat putus” pada tanggal 3 April 2023. Beberapa diantaranya, “fyi, gua putus sama cewe, susah sih buat bangkit, tapi gua bisa dengan dukungan temen-temen gua yang slalu support gua pas gua lagi jadi sadboi bat dah HAHHAHA..”, kemudian “tbh skripsi pas hrs putus emg bikin males bun. tapi support temen si obatnya kalo di aku. dan yaudah kelar gitu aja si sedihnya”, selanjutnya “aku pernah ngalamin juga, putus pas lg skripsian. Syukur ada temen yg support. Jadi klo saranku dekatkan diri ke orang tua dan sahabat, ditambah ke psikiater klo dirasa perlu”, dan “gue bersyukur banget banget banget punya temen-temen yg support gue pas kemaren putus; yg meyakinkan gue bahwa gue akan baik-baik aja without him; yg nggak bosan gue curhatin berjam-jam, sehari-hari di chat atau telfon”.

Selain dari *peer support*, pengalaman kesepian dapat dikaitkan dengan regulasi diri, karena apabila individu tidak mampu mengatur dirinya dengan baik maka individu akan mengalami kesepian (Ningrumsari & Sawitri, 2018). Regulasi diri menurut Manab (2016) adalah proses dimana individu harus dapat mengatur, memperbaiki diri, serta mempunyai tujuan yang ingin dicapai, dan ketika selesai pada pencapaian maka ada proses

mengevaluasi pencapaian tersebut, ketika proses maksimal dapat tercapai, individu biasanya merasakan kepuasan dalam dirinya. Dias & Castillo (2014) mengatakan bahwa regulasi diri merupakan proses psikologis yang membuat seseorang melakukan sebuah tindakan untuk menghasilkan perilaku yang positif agar mencapai tujuan yang diinginkan. Regulasi diri adalah salah satu prediktor kesuksesan dalam hidup, dan menjadi bagian yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena regulasi diri adalah yang mengatur perilaku seseorang beserta reaksi emosionalnya (Gabbiadini & Greitemeyer, 2017). Orang yang mampu melakukan regulasi diri dengan baik memiliki kondisi psikologis yang stabil dan dapat mengontrol diri sehingga memungkinkan individu untuk mengelola persepsi tentang diri sendiri dan bagaimana individu diterima oleh orang lain (Pratiwi & Wahyuni, 2019). Gangguan psikologis seperti kecemasan dapat terjadi apabila regulasi diri yang dimiliki seseorang rendah (Madux dalam Pratiwi & Wahyuni, 2019).

Studi longitudinal mengenai kesepian pada wanita dewasa awal yang masih lajang menyebutkan bahwa *romantic loneliness* dapat diatasi salah satunya dengan bantuan lingkungan sekitar seperti dukungan teman sebaya (Marfuatunnisa et al., 2023). Hasil penelitian Stokes (2017) menemukan bahwa penurunan dukungan pasangan dan kualitas hubungan akan memberikan dampak kesepian romantis. Penelitian terdahulu mengenai regulasi diri oleh Farley & Kim (2014) menyampaikan bahwa tingginya regulasi diri dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial, termasuk hubungan romantis. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ningrumsari & Sawitri (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan kesepian pada *emerging adulthood*, dimana semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki maka tingkat kesepian akan rendah. Kemudian, saran pada penelitian yang telah dilakukan Astuti (2019) tentang kesepian pada TKI adalah memperbanyak subjek dalam kalangan usia yang lebih muda serta menambah variabel baru.

Penelitian ini akan mengidentifikasi hubungan variabel *peer support* dan regulasi diri dengan variabel kesepian. Penelitian mengenai hubungan

pacaran perlu dilakukan karena pacaran masuk ke dalam fase perkembangan manusia dan adakalanya menimbulkan dampak negatif saat hubungan tersebut berakhir. Dampak negatif dari pacaran dapat membuat individu mengalami stress dan depresi yang tinggi, sehingga penelitian mengenai hubungan pacaran sangat perlu dilakukan (Natasya et al., 2020). Berdasarkan fenomena, dampak, dan beberapa penelitian terdahulu yang telah diuraikan, penelitian hubungan *peer support* dan regulasi diri dengan kesepian juga perlu dilakukan agar dapat menambah pemahaman tentang konsekuensi kesepian, karena kesepian yang terus dibiarkan dapat mengakibatkan efek negatif bagi individu yang mengalaminya.

## **B. Rumusah Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara *peer support* dan regulasi diri dengan kesepian pada *emerging adulthood* pasca putus cinta?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan dari *peer support* dan regulasi diri dengan kesepian pada *emerging adulthood* pasca putus cinta.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi tambahan referensi terkait materi kesepian, *peer support* dan regulasi diri yang sudah ada sebelumnya. Dapat juga memberikan tambahan informasi terkait kesepian yang dialami *emerging adulthood* pasca putus cinta, serta dapat diteliti lebih jauh lagi dengan variabel tambahan oleh peneliti di masa depan.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi pedoman dalam konseling terkait kesepian, regulasi diri dan *peer support*, khususnya pada *emerging adulthood* yang mengalami putus cinta.