

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam berkehidupan, remaja sebagai makhluk sosial tidak bisa lepas dari interaksi dan komunikasi dengan orang lain. Tujuan remaja berinteraksi supaya bisa membangun suatu hubungan atau relasi antar manusia, dimana hubungan tersebut bisa menjadi suatu ikatan yang lebih dalam. Santrock (2006) mengemukakan bahwa remaja atau *Adolescence* asalnya dari kata *adolesence* yang dalam bahasa latin memiliki arti “tumbuh” menjadi dewasa. Saat ini istilah tersebut memiliki arti yang luas, meliputi kematangan secara fisik, emosional, mental, dan sosial. Santrock (2003) menyatakan bahwa seorang dikatakan remaja apabila ia berada di sekitar umur 12 sampai 23 tahun. Pada masa tersebut, manusia akan mengalami perkembangan sehingga akan terjadi banyak perubahan termasuk pada psikologis. Psikologis tersebut akan berpengaruh pada hubungan remaja dengan cita-cita, orang tua, dan lingkungan. Pembentukan cita-cita ialah proses pembentukan orientasi masa depan (Hurlock, 1994).

Masa remaja merupakan masa dimana paling banyak terpengaruh oleh banyak faktor, seperti teman sebaya dan lingkungan sekitar. Tak hanya itu, pada masa ini biasanya para remaja mulai memiliki keinginan untuk menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis yang mereka sukai atau yang biasa disebut dengan pacaran. Hubungan romantis tidak dapat disamakan dengan hubungan sosial dengan teman sebaya, karena dalam hubungan romantis memiliki perbedaan kedekatan atau *intimacy* yang lebih mendalam dan luas dari hubungan sosial dengan teman sebaya. Selain *intimacy*, ada juga komitmen dan *passion* juga ialah hal yang penting dalam hubungan romantis (Stenberg, 1986).

Kebanyakan remaja pasti pernah mengenal dan mengalami yang namanya jatuh cinta, menjalin hubungan romantis hingga pada akhirnya putus cinta. Tugas dan ciri-ciri perkembangan remaja ialah memiliki ketertarikan pada lawan jenis, maka dari itu wajar jika remaja mengalami jatuh cinta dan putus cinta (Santrock,

2012). Berdasarkan hasil Survei Demografi dan kesehatan terutama komponen Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) tahun 2012 yang dilakukan pada remaja usia 15-24 tahun dan yang belum menikah, berdasarkan hasil survey ditemukan bahwa remaja Indonesia pertama kali berpacaran pada usia 15-17 tahun. Sekitar 34,5% remaja laki-laki dan 33,3% remaja perempuan dengan usia 15-19 tahun pertama kali pacaran ketika berumur kurang dari 15 tahun. Rentang usia tersebut memiliki resiko perilaku pacaran yang tidak sehat, karena dikhawatirkan belum cukup memiliki *life skill* yang cukup baik, sehingga berpotensi melakukan seks pranikah (Kemenkes RI, 2019). Menurut WHO (1997) *life skill* merupakan kemampuan seseorang untuk berperilaku positif, yang memungkinkan individu mampu menghadapi tuntutan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari secara efektif, dimana dalam hal ini diartikan sebagai kemampuan remaja dalam menghadapi tuntutan dan tantangan dalam membangun perilaku pacaran yang sehat.

Menjalinkan hubungan romantis pada remaja tentunya tidak hanya membahas mengenai hal yang membuat bahagia saja, mengingat tidak semua remaja siap merasakan putus cinta, hal ini menyebabkan sebagian dari remaja merasakan kesedihan yang sangat dalam saat harus berpisah dari kekasihnya (Ulfah Dini, 2017). Tidak diketahui secara pasti, kapan seseorang dapat sembuh dari patah hati karena putus hubungan romantis dan kapan seseorang bisa bangkit dari keterpurukannya, karena dalam kenyataannya, patah hati memang proses yang menyedihkan serta terlihat berbeda untuk semua orang (Klikdokter.com, 2022). Namun, berdasarkan penelitian sebelumnya, butuh waktu rata-rata sekitar 11 minggu agar reaksi negatif setelah putus cinta berkurang dan seseorang merasa lebih baik (Lewandowski & Bizzoco dalam Rumondor, 2016).

Seorang guru SMPN 3 Candimulyo, Kabupaten Magelang bernama Akhmad Taofik TH melakukan pendataan mandiri (daring) mengenai kasus bunuh diri anak dan remaja sejak tahun 2004 hingga 2023, dan didapatkan 335 kasus bunuh diri anak dan remaja. Salah satu penyebab terbesarnya adalah karena faktor asmara (Kompas.id, 2023). Hal ini sejalan dengan salah satu fenomena yang terjadi beberapa waktu di Indonesia. Seorang remaja L (18) di Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat mendatangi sebuah Rumah Sakit Umum di Sukabumi yang meminta di suntik mati lantaran merasa depresi karena putus cinta (Liputan6.com, 2019). Sebuah

kasus lain yang juga terjadi di Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat yang melibatkan seorang remaja KI (18) yang ditemukan tewas tergantung di samping rumah diduga sakit hati karena putus cinta, hal tersebut diperoleh informasi dari pesan pada aplikasi *whatsapp* milik korban (iNews Jabar, 2022).

Pemikiran bunuh diri tersebut bisa muncul karena tidak bisa mengontrol diri akibat sakit hati, sehingga seseorang dapat melakukan hal-hal yang bisa membahayakan dirinya (Tacasily & Soetjningsih dalam Lolong & Sari, 2021). Tidak hanya kasus bunuh diri yang menjadi dampak dari putus cinta yang dirasakan oleh remaja, kasus kabur dari rumah juga menjadi cara yang dilakukan remaja setelah putus hubungan yang dirasakan. Seorang remaja AYP (21) warga Kabupaten Mojokerto diduga kabur dari rumah setelah putus hubungan dengan sang pacar, hal ini diperkuat oleh pernyataan sang ayah yang menyebut bahwa AYP sempat bercerita usai bertengkar dengan sang pacar (Tagarterkini.com, 2022).

Selanjutnya, hasil dari penelitian Arigi, Yuarini, dan Farida (2020) dengan sepuluh mahasiwa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya menyatakan bahwa sepuluh mahasiswa tersebut melukai dirinya setelah putus hubungan dengan pasangan mereka, hal ini dilakukan karena mereka tidak tahu cara untuk mengatasi rasa marah, sedih, dan kecewa yang dirasakannya. Beberapa cara yang dilakukan mereka untuk melukai diri sendiri diantaranya adalah dengan memukul tembok sampai tangan mereka memar, membenturkan kepala, menggores tubuh dengan benda tajam, dan menangis terus-terusan sampai mata perih. Hal ini selaras dengan pendapat Simeon dkk. (dalam Rizqy, 2011) yang menyatakan bahwa ketika seseorang melukai dirinya, terdapat dua keadaan emosional yakni kecemasan dan kemarahan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rebecca Pramudianti (2020) pada dua remaja wanita dengan usia 19 dan 20 tahun yang mengalami putus cinta lebih dari lima kali, didapatkan hasil bahwa putus cinta yang terjadi secara berulang membuat para remaja wanita tersebut mengalami rasa kecewa dan sakit hati yang sangat dalam sehingga mereka memutuskan untuk tidak berpacaran lagi bahkan menutup hatinya. Pada beberapa individu yang mengalami putus hubungan, mereka secara sepihak langsung menilai bahwa dirinya adalah individu yang gagal dan tidak berharga karena memiliki kekurangan hingga menyebabkan orang yang

disayanginya “membuangnya”. Mereka merasa tidak layak untuk dipertahankan sebagai pasangan, hingga merasa bahwa mereka bukan pasangan yang baik (Listyo, 2011).

Kondisi menyalahkan diri sendiri ini nantinya dapat membuat individu menjadi lebih menutup diri pada orang baru karena merasa tidak berhasil membangun hubungan dengan pasangan sebelumnya, sehingga hal ini dapat mengganggu proses remaja dalam membina relasi dengan lawan jenis karena beranggapan bahwa merekalah penyebab dari putus hubungan dengan pasangan sebelumnya. Selain itu kondisi menyalahkan diri sendiri akibat kegagalan hubungan yang dijalani dapat berhubungan pula dengan *self-esteem* yang dimiliki remaja. Hal ini berdasarkan pendapat Arif (2016) yang menyampaikan bahwa memiliki perasaan tidak mampu dan tidak berharga merupakan gambaran dari individu yang memiliki *self-esteem* atau harga diri yang negatif. Sebaliknya, individu yang memiliki *self-esteem* atau harga diri yang positif memandang bahwa dirinya berharga sehingga mampu mengontrol dirinya untuk tidak menyalahkan diri sendiri atas putus hubungan romantis.

Menurut Degenova & Rice (2005: 112) hubungan romantis yang dijalankan oleh remaja merupakan suatu hubungan antara dua orang yang memiliki keterikatan emosi dalam melaksanakan serangkaian kegiatan bersama dengan tujuan bisa saling mengenal satu sama lain yang dilakukan sebelum adanya ikatan pernikahan. Dalam hubungan romantis pada remaja tentunya diperlukan kemampuan dalam membangun relasi dengan lawan jenis, karena relasi yang baik sangat berdampak kepada jalannya suatu hubungan. Pentingnya membangun relasi dengan lawan jenis bagi remaja adalah kunci untuk memahami bagaimana keterlibatan dalam relasi dengan lawan jenis berpengaruh atas kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dan sosial mereka (Redlineindonesia.org, 2020). Membangun relasi dengan lawan jenis apalagi dalam hubungan romantis berpengaruh terhadap *self esteem* remaja, hubungan yang seringkali menjadi tidak sehat salah satu faktornya dipengaruhi oleh *self-esteem* yang rendah. Ketidakpercayaan diri atau *insecurity* pada remaja dapat menyebabkan ketergantungan lebih pada pasangan, sehingga memandang diri terlampau rendah (Tati Sedfar, 2020).

Remaja yang mengalami *stress* akibat putus cinta ditandai dengan kesedihan, *self esteem* (harga diri) rendah, putus asa, rasa bersalah, kemurungan, tidak bergairah dalam hidup, dan kelesuan (Mulyani & Afandi, 2016). Hal ini selaras dengan hasil penelitian Julianto, dkk. (2020) bahwa kebahagiaan yang dirasakan oleh individu dalam suatu hubungan romantis mengindikasikan bahwa orang tersebut memiliki harapan dan *self esteem* (harga diri) yang besar. Namun, ketika hubungan yang dijalani individu dirasa tidak sehat, maka akan memunculkan perasaan tidak bahagia saat melakukannya. Hal ini sejalan dengan Dariuszky (2004: 6) yang berpendapat bahwa *self esteem* (harga diri) merupakan penilaian seseorang mengenai kemampuannya dalam mendapat kebahagiaan dan menghadapi tantangan hidup.

Putus hubungan romantis tentunya memunculkan dampak yang berbeda pada tiap individu. Perbedaan dampak dari suatu kondisi yang dirasakan oleh setiap remaja didasarkan pada penilaian remaja terhadap suatu keadaan, dimana dalam hal ini adalah penilaian terhadap kemampuan diri dalam membina relasi dengan lawan jenis dalam menghadapi putus hubungan romantis. Munculnya perbedaan penilaian ini menyatakan bahwa setiap individu akan memiliki penilaian yang beda atas keadaan yang dialami walaupun situasinya sama (Lazarus & Folkman, 1984). Yang dimaksud situasi serupa yang ialah keadaan para remaja dalam menghadapi putus hubungan romantis atau *romantic relationship*. Penilaian tersebut dikenal sebagai penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) (Lazarus & Folkman, 1984).

Penilaian kognitif ini membantu individu untuk melihat bahwa meskipun seseorang dihadapkan pada situasi psikologis yang sama, namun setiap individu memiliki penilaian yang berbeda terhadap situasi tersebut. Selain itu melalui penilaian kognitif, kita juga bisa tahu perbedaan reaksi dari setiap individu yang dihadapkan pada situasi psikologis yang sama (Sulistiawati Dhian, 2017). Salah satu fungsi utama penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) ialah mengetahui respon seseorang ketika dihadapkan situasi stress (Franks & Roesch, 2006; Lee-Bagglely et. al.,2011). Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan suatu pendapat, yakni tidak ada hal baik atau buruk dalam kehidupan, hanya pikiran kita yang menganggap baik ataupun buruk suatu kejadian. Pemikiran seseorang mengenai

kejadian tersebut yang menciptakan perilaku dan respon emosionalnya (Matahari, 2023).

Putus cinta atau putus hubungan romantis tentunya memunculkan reaksi dan dampak yang bermacam-macam pada individu, baik dari segi kognitif, perilaku, ataupun dalam mengontrol emosi. Dampak negatif ini menunjukkan bahwa putus cinta bisa menyebabkan seseorang merasakan emosi negatif, contohnya sakit, frustrasi, gejala *post-traumatic stress*, marah, sedih, kebencian, kurang dicintai, depresi, kesepian, kepuasan hidup menurun (Paramitha, 2019). Tidak hanya itu, putus cinta juga berhubungan dengan kerentanan pada *self-esteem* dan konsep diri (Rumondor, 2013). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Husnul Hotimah (2022) kepada remaja akhir yang mengalami putus hubungan di Kampung Sumuranjan Selatan didapatkan hasil bahwa salah satu akibat dari dampak negatif putus hubungan cinta adalah menimbulkan gangguan hubungan sosial pada remaja akhir.

Gangguan hubungan sosial tentunya mencakup pula kemampuan remaja dalam membangun relasi dengan lawan jenis setelah putus hubungan romantis, dimana hal ini menunjukkan bahwa beberapa remaja menilai kondisi putus *romantic relationship* sebagai sesuatu hal yang dapat menimbulkan *stress* sehingga hal ini memengaruhi kemampuan mereka dalam membangun relasi dengan lawan jenis. Kondisi yang menimbulkan *stress* ini berkaitan dengan salah satu bentuk penilaian kognitif yang disebut *Stressful Appraisal*, dimana situasi yang terjadi dapat menciptakan makna kehilangan, gangguan, tantangan, dan ancaman bagi individu, yang dalam hal ini menimbulkan gangguan dalam membangun relasi dengan lawan jenis pada remaja (Lazarus & Folkman, 1984).

Menurut Saud (dalam Paramitha, 2019) putus cinta tidak hanya menimbulkan dampak negatif pada remaja. Bagi beberapa remaja, kejadian putus cinta juga dapat menimbulkan dampak positif, seperti menjadi pribadi yang lebih baik, bisa menemukan jati diri, dan menerima keadaan. Menurut Ulfah Dini (2017) individu yang mengalami putus cinta dapat merasa bahagia jika memiliki kematangan emosi yang baik, rasa bahagia ini diperlukan agar individu bisa memiliki pikiran yang lebih positif dan menjalani hidupnya dengan optimis sehingga kedepannya individu dapat membuat keputusan yang lebih baik.

Meskipun putus cinta dapat memberi tekanan tertentu pada remaja, namun putus cinta bisa memberikan dampak positif bagi remaja yang memaknai putus cinta sebagai pendewasaan dan proses perjalanan sehingga kedepannya remaja dapat membangun hubungan yang lebih sehat dengan lawan jenis (Umniyah, Fitri, & Hidayat 2022). Kondisi yang menimbulkan dampak positif pada peristiwa putus hubungan romantis pada remaja ini juga berkaitan dengan salah satu bentuk penilaian kognitif yang disebut *Benign Positive Reappraisal*, dimana suatu kondisi yang terjadi dinilai sebagai hal yang positif dan dianggap bisa meningkatkan kesejahteraan individu (Lazarus & Folkman, 1984).

Seperti yang sudah dijelaskan, bisa disimpulkan bahwa seseorang yang merasakan dampak negatif putus cinta memiliki perasaan gagal dalam dirinya. Hal ini menghilangkan kepercayaan diri dan rendahnya *self esteem* sehingga merasa tidak mampu dalam membina relasi dengan orang baru yang dalam hal ini adalah lawan jenis. Ketika putus cinta, ada beberapa orang yang berfikir untuk bunuh diri dan mengakhiri hidupnya daripada memotivasi diri untuk bangkit dan menemukan tujuan hidup (Sugiarto & Soetjiningsih, 2021).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, peneliti pun tertarik untuk menggali lebih lanjut mengenai pengaruh dari penilaian kognitif stress dalam membina relasi dengan lawan jenis terhadap *self esteem* pada remaja yang mengalami putus hubungan romantis. Fokus pada penelitian ini ialah remaja yang mengalami putus cinta di wilayah Jawa Barat, dikarenakan berdasarkan beberapa kasus yang ditimbulkan dari dampak putus cinta yang peneliti sampaikan sebelumnya terjadi di wilayah Jawa Barat.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, yakni apakah penilaian kognitif stress dalam membina relasi dengan lawan jenis memengaruhi *self esteem* pada remaja yang mengalami putus hubungan romantis?

1.3 Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui signifikansi pengaruh dari penilaian kognitif stress dalam membina relasi dengan lawan jenis terhadap *self esteem* pada remaja yang mengalami putus hubungan romantis.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti, berikut merupakan manfaat dari penelitian ini :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bisa memberikan manfaat dalam dunia psikologi dalam meningkatkan pengetahuan serta kajian mengenai penilaian kognitif stress dalam membina relasi dengan lawan jenis pada remaja yang dijadikan subjek dalam penelitian ini. Selain itu, diharapkan penelitian ini bisa menjadi acuan untuk peneliti selanjutnya dalam mengkaji lebih dalam tentang penelitian yang serupa.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini bisa memberikan manfaat bagi:

- a. Remaja

Secara praktis, penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi para remaja yang tengah mengalami putus hubungan romantis agar mendapat gambaran apakah penilaian kognitif stress dalam membina relasi dengan lawan jenis pada remaja berpengaruh terhadap *self esteem* mereka. Selain itu, hasil dari penelitian ini diharapkan juga berguna untuk para remaja agar dapat mengembangkan kemampuan diri mereka setelah putus hubungan romantis yang mereka jalani.

- b. Orang Tua

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi para orang tua dalam memahami perkembangan anaknya yang telah memasuki masa remaja dan telah mengenal dan menjalin hubungan romantis dengan lawan jenisnya, sehingga para orang tua dapat ikut serta mendampingi perkembangan anaknya.