

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Selama perjalanan hidup manusia, terjadi banyak perubahan yang signifikan, dan salah satu fase yang sangat penting dan menarik perhatian adalah masa remaja. Menurut konsep yang diungkapkan oleh Santrock (2003), masa remaja (*adolescence*) adalah periode transisi yang berada di antara masa anak-anak serta masa dewasa yang mengikutsertakan transformasi dalam aspek sosial-emosional, kognitif serta biologis. Menurut Santrock (2007) masa remaja diklasifikasikan ke dalam tiga masa, yakni remaja akhir (18-22 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun) serta remaja awal (12-15 tahun). Santrock (2012) masa remaja sering dikaitkan terhadap masa terjadinya krisis identitas, tidak stabilan emosi, serta permasalahan perilaku. Masa remaja juga sering dianggap sebagai salah satu fase kehidupan yang paling indah. Pada saat ini, individu mulai terlibat dalam interaksi sosial yang lebih luas, membentuk persahabatan dengan teman sebaya, dan mengembangkan ketertarikan terhadap lawan jenis (Feist, 2013).

Cinta dan manusia memiliki hubungan yang tak terpisahkan, termasuk dalam kisah cinta remaja. Pada fase ini, seseorang biasanya merasakan jatuh cinta pertama dan memulai hubungan romantis. Dalam konteks ini, remaja mulai memahami konsep hubungan romantis melalui kedekatan dengan teman sebaya (Pramudianti, 2020). Selain itu, menurut Setiawan & Nurhidayah (2008) ketertarikan lawan jenis merupakan tanda perkembangan remaja. Menurut (Hanifah et al., 2022) minat untuk saling mengenal lebih dalam merupakan langkah awal dalam upaya individu untuk membangun hubungan yang lebih dekat satu

sama lain seperti pacaran. Melalui hubungan tersebut, mereka sedang berupaya memperkuat ikatan dan berkomitmen dengan lawan jenis yang lebih dewasa.

Sebagai seorang remaja yang berani merasakan jatuh cinta, penting juga untuk siap menghadapi kemungkinan patah hati ataupun putus cinta. Namun, tidak keseluruhan dari remaja memiliki kesiapan untuk menghadapi perasaan tersebut. Beberapa di antara mereka mengalami kesedihan yang sangat mendalam ketika harus berpisah dengan pasangan mereka (Ulfah, 2016). Ketika mengalami putus cinta, remaja mungkin merasakan perasaan sedih dan kecewa yang sangat kuat. Situasi ini bisa memicu perilaku negatif, seperti stres, mengisolasi diri, kehilangan motivasi dalam belajar, atau dalam beberapa kasus ekstrem, bahkan mencoba untuk bunuh diri (Jannah, 2020).

Beberapa kasus yang terkait dengan putus cinta telah dilaporkan dalam beberapa kasus sebagai berikut, dilansir oleh Brilio.net, pada tahun 2019 seorang remaja perempuan berusia 18 tahun dengan inisial L yang mengaku berasal dari Kecamatan Cibadak, Kabupaten Sukabumi dan masih menjadi pelajar, datang ke rumah sakit dan meminta petugas medis untuk memberikan suntikan mati dengan alasan bahwa dia baru saja mengalami putus cinta dengan pacarnya. Kejadian serupa terjadi pada kasus lain yang dilaporkan oleh Radarsemarang.id, seorang mahasiswi berusia 19 tahun melakukan percobaan bunuh diri disebuah indekos di Kecamatan Tembalang, Semarang. Seorang teman korban menemukan korban yang sudah tergeletak di depan garasi kos dan membeberkan bahwa korban mengalami depresi setelah diputuskan pacarnya dan mencoba untuk bunuh diri. Kasus lain yang dilaporkan oleh Tribunnews.com terjadi pada tahun 2023 di Pandeglang, Banten. Seorang pemuda berusia 21 tahun dengan inisial R dengan kejam mencekik dan memukul mantan pacarnya menggunakan kloset yang ada di

tempat kejadian hingga menyebabkan kematian. Pelaku membunuh korban karena mengetahui bahwa setelah putus hubungan, korban memiliki pacar baru. Hal ini selaras dengan penelitian Hidayah (2022) bahwa ketika remaja menghadapi kesulitan dalam menangani tantangan yang dihadapinya, hal ini dapat memicu timbulnya beragam emosi yang negatif yang mana tidak memberikan kesenangan terhadap internal dari individunya. Emosi negatif itu meliputi keinginan untuk membalas dendam, yang menunjukkan bahwa pengalaman putus cinta bisa berdampak pada aspek emosional remaja.

Peneliti juga melakukan pra-penelitian menggunakan *google form* dalam bentuk angket untuk mengumpulkan data tentang *forgiveness*. Penyebaran kuesioner pra-penelitian ini melibatkan 41 responden dengan kriteria sebagai remaja berusia antara 18 hingga 21 tahun yang pernah merasakan putus cinta dan waktu pasca putus cinta maksimal 6 bulan. Berdasarkan penyebaran angket tersebut, terlihat bahwa 5% remaja termasuk kepada kategori yang memiliki tingkat *forgiveness* yang tinggi dan 95% remaja termasuk kepada kategori yang memiliki *forgiveness* yang rendah. Temuan ini berhubungan dengan aspek-aspek yang diajukan oleh McCulloch, Fincham, dan Tsang (2003), yang menyatakan bahwa jika seseorang masih merasa tersinggung, menghindar, dan memiliki keinginan untuk membalas dendam, maka pemaafan atau *forgiveness* belum terjadi.

Putus cinta memiliki efek yang terkait dengan kondisi fisik dan psikologis seseorang yang mengalaminya. Dalam hal dampak fisik, individu yang mengalami putus cinta dapat mengalami perubahan dalam berat badan ataupun nafsu makan, gangguan tidur, kehilangan energi, kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari, merasa tidak berdaya atau tanpa harapan (Hadi, 2004). Selain itu, dampak

psikologis dari putus cinta, merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Bercheid dan Fei (1977), ditemukan terutama pada faktor psikologis, di mana kegagalan dalam hubungan cinta yang dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi, dibandingkan dengan masalah yang terjadi dengan teman-teman diidentifikasi menjadi salah satu faktornya.

Merujuk pada beberapa data temuan di atas, terlihat jelas bahwa putus cinta adalah suatu situasi yang dihindari oleh banyak individu, terutama remaja. Keputusan remaja untuk mengakhiri hidup mereka sendiri dipicu oleh kesedihan yang mendalam, kesulitan dalam menerima kenyataan, penderitaan emosional, dan ketidakbahagiaan saat menghadapi masalah putus cinta. Tindakan putus asa tersebut terjadi karena remaja masih memiliki tingkat kestabilan emosional yang tinggi dan suasana hati yang cenderung berubah dengan cepat. Berdasarkan perspektif Hurlock (2006) pola dari emosi pada periode remaja serupa terhadap pola emosi pada periode kanak-kanak. Remaja seringkali belum mampu mengendalikan emosinya, terutama emosi negatif, namun untuk menghindari konflik yang dapat memicu timbulnya emosi yang tidak terkendali, diperlukan individu-individu yang memiliki sikap dan perilaku pemaaf atau *forgiveness*.

McCullough (1997) mengungkapkan bahwa *forgiveness* melibatkan rangkaian motivasi ini bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar tidak merespon dengan balas dendam, mengurangi hasrat atau keinginan untuk merasa benci terhadap orang yang melukai, serta meningkatkan keinginan untuk memperbaiki hubungan dengan pelaku. Enright (1991) juga menggambarkan *forgiveness* sebagai sebuah sikap yang membantu individu dalam mengatasi emosi negatif dan penilaian terhadap orang yang melakukan kesalahan, tanpa menghilangkan pengalaman sakit yang dirasakan. Namun, sikap tersebut

ditunjukkan melalui cinta, simpati serta kasih sayang terhadap orang yang sudah memberikan rasa sakit.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Luskin (dalam Nashori, 2014), seseorang yang memiliki kemampuan untuk memaafkan cenderung terlibat dalam konflik yang lebih sedikit. Oleh karena itu, *forgiveness* dianggap sebagai strategi untuk menghindari konflik dan dianggap penting dalam mempertahankan hubungan yang baik, baik dalam rentang waktu pendek maupun jangka ataupun rentang panjang (Fincham, Beach, & Davila, 2004). Temuan ini menunjukkan bahwasanya *forgiveness* dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam penyelesaian konflik, baik dalam konteks kelompok maupun hubungan interpersonal, dengan cara yang positif.

Salah satu kemampuan untuk memaafkan dipengaruhi oleh sejumlah faktor adalah kemampuan dalam mengolah emosi yang baik (Hidayah, 2022). Apabila seseorang mampu mengatur emosinya dengan baik, hal ini mencerminkan bahwa individu tersebut memiliki tingkat kemampuan *forgiveness* yang tinggi. Selain itu, individu dengan pengendalian emosi yang baik diharapkan mampu mempertahankan sikap positif ketika menghadapi tantangan, tetap tenang dalam situasi yang menekan, dan mencegah diri dari terjebak dalam perasaan negatif seperti kemarahan, ketidaknyamanan, dan kesedihan. Ketika berinteraksi dengan lingkungan sosial, mereka diharapkan mampu meminimalkan tindakan negatif dan mengarahkannya ke arah yang lebih positif melalui tindakan *forgiveness*.

Perasaan bahagia memiliki pentingnya dalam kehidupan setiap individu, karena dapat memberikan dampak positif dalam menjalani hidup dengan penuh optimisme dan pikiran yang positif. Hal ini memungkinkan seseorang untuk dapat berpikir dan melakukan pengambilan keputusan yang dikategorikan tepat pada

beragam ranah kehidupan mereka (Asdin, 2019). Agar dapat mencapai kebahagiaan setelah mengalami putus cinta, penting bagi individu untuk mampu mengatur emosi dengan baik. Regulasi emosi yang efektif akan membantu individu menghadapi berbagai tantangan dan masalah dalam kehidupan, termasuk dalam mengatasi masalah putus cinta. Dengan mampu mengelola emosi secara positif, individu dapat menghadapi permasalahan dengan lebih baik dan menemukan jalan menuju kebahagiaan. Penggunaan *forgiveness* dapat menjadi strategi penanganan yang berpusat di emosi, yang berpotensi memberikan pengurangan risiko problematika kesehatan serta memberikan peningkatan tingkat ketahanan yang sehat. (Worthington & Scherer, 2004).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Makmuroch (2014) individu yang dapat melakukan pengelolaan emosi dirinya secara baik mempunyai kapasitas dan mampu mengalihkan pandangan atau penilaian mereka tentang situasi tersebut menjadi lebih positif. Hal ini juga berdampak pada reaksi emosional yang positif. Di sisi lain, individu yang mempunyai kapabilitas regulasi terkait emosi yang rendah memiliki kecenderungan bersikap tidak asertif, yang dapat tercermin dalam perilaku seperti kemarahan, frustrasi, atau bahkan perilaku agresif. Penemuan penelitian ini menegaskan betapa krusialnya mempunyai kapabilitas regulasi emosi yang tinggi agar seseorang bisa mengelola emosi dengan efektif.

Dari penjelasan sebelumnya, bisa ditarik kesimpulan bahwasanya kapabilitas dari regulasi emosi yang kuat dapat mengarahkan dan mengendalikan tindakan individu ke arah yang lebih positif, termasuk pada konteks perilaku *forgiveness*. Sebaliknya, jika kemampuan regulasi emosi rendah, individu cenderung menunjukkan tindakan yang negatif dan menghadapi kesulitan dalam mencapai *forgiveness*. Temuan ini memberikan inspirasi bagi peneliti untuk

mengeksplorasi "Pengaruh regulasi emosi terhadap *forgiveness* pada remaja pasca putus cinta" sebagai topik penelitian yang menarik.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan pada penjabaran latar belakang yang sudah disajikan, permasalahan penelitian yang perlu diajukan ialah apakah terdapat pengaruh antara regulasi emosi dan *forgiveness* pada remaja setelah mengalami putus cinta?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Maksud dari penelitian ini ialah guna mengidentifikasi dampak atau pengaruh regulasi emosi terhadap *forgiveness* pada remaja setelah mengalami perpisahan dalam hubungan cinta atau putus cinta.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis dan praktis yang akan peneliti jabarkan secara terpisah;

a) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharap mampu memberikan sumbangsih dalam memperkaya referensi dalam rangka pengembangan ilmu psikologi, terutama pada lingkup psikologi klinis dan pendidikan perihal pengaruh regulasi emosi terhadap *forgiveness* pada remaja pasca putus cinta.

b) Manfaat Praktis

1) Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas pemahaman dan pengetahuan tentang pengaruh regulasi

emosi terhadap kemampuan *forgiveness* remaja setelah mengalami putus.

2) Bagi Orang tua

Dalam penelitian ini, peneliti juga berharap agar orang tua mampu memberikan perhatian kepada anak remaja mereka agar setiap perilaku yang muncul tidak merugikan individu lainnya.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharap peneliti berikutnya mampu menggunakan hasil penelitian ini untuk menambah acuan dan juga wawasan tentang pengaruh regulasi emosi terhadap *forgiveness* pada remaja pasca putus cinta.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian sebelumnya dilakukan untuk memberikan gambaran sebagai bahan perbandingan dan sumber referensi. Berikut merupakan pemaparan mengenai penelitian sebelumnya serta perbedaan penelitian ini:

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh Dwityaputri dan Sakti (2015) yang berjudul "Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan *Forgiveness* pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan", penelitian ini melibatkan 115 siswa sebagai populasi dan 85 siswa sebagai sampel penelitian. Melalui analisis regresi linier sederhana, resultan penelitian menunjukkan bahwa terdapat koefisien korelasi r_{xy} sebesar 0,70 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya signifikansi determinansi positif antara *forgiveness* serta regulasi emosi. Dalam konteks penelitian ini, kontribusi efektif dari regulasi emosi atas *forgiveness* siswa adalah sekitar 48,7%, sementara sisanya sekitar 51,3% dapat diberikan penjelasannya dari berbagai faktor lainnya yang mana tidak dilakukan penelitian oleh peneliti.

Penelitian selanjutnya dilaksanakan oleh Asdin pada tahun 2019 dengan judul "Pengaruh Regulasi Emosi terhadap *Forgiveness* pada Remaja Pasca Putus Cinta". Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang memiliki dua variabel yang diukur memakai skala *forgiveness* serta skala regulasi emosi. Skala regulasi emosi tersusun atas 60 item, sedangkan skala *forgiveness* terdiri dari 60 item. Setelah dilakukan uji validitas, skala regulasi emosi tersusun atas 49 item serta skala *forgiveness* tersusun atas 50 item. Dalam analisis data, ditemukan bahwa koefisien determinan (R-Square) antara regulasi emosi dan *forgiveness* di sisi remaja setelah putus cinta dengan besaran koefisien 0,105. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa terdapat determinansi positif antara variabel regulasi emosi dan variabel *forgiveness*, yang mana memiliki sumbangan efektif dengan total besaran 10,5%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dan diinisiasi Ulfah (2016) yang berjudul "Hubungan Kematangan Emosi dan Kebahagiaan pada Remaja yang Mengalami Putus Cinta", ditemukan adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Populasi pada penelitian ini terdiri dari remaja yang mengalami putus cinta paling maksimal 2 tahun yang lalu, yang mana sampelnya sejumlah 84 responden. Dari hasil penelitian, terbukti adanya korelasi yang sangat kuat antara tingkat kebahagiaan serta tingkat kematangan emosi di sisi remaja yang mengalami ataupun merasakan putus cinta. Lebih lanjut, penelitian ini mengindikasikan bahwasanya bertambah tingginya tingkat dari kematangan emosi, kian bertambah tinggi juga tingkat kebahagiaan remaja, sedangkan semakin rendahnya tingkatan kematangan emosi, tingkat kebahagiaan remaja cenderung menurun.

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan dan diinisiasi Malik dan Suminar (2022) tentang hubungan antara regulasi emosi dengan *forgiveness* pada remaja korban *cyberbullying*, resultan penelitian tersebut memperlihatkan bahwasanya ada korelasi positif antara *forgiveness* serta regulasi emosi pada korban *cyberbullying*. Maksudnya, semakin tinggi tingkat regulasi emosi remaja, semakin tinggi juga kemampuan mereka dalam memberikan *forgiveness* terhadap pelaku *cyberbullying*.

Terdapat perbedaan yang signifikan antara penelitian sebelumnya dan penelitian ini, termasuk dalam hal jumlah populasi, sampel, dan lokasi penelitian. Mengenai lokasi penelitian pada penelitian sebelumnya lokasi penelitian hanya berfokus pada satu lingkup pendidikan saja, akan tetapi pada penelitian ini nantinya tidak hanya berfokus pada satu lingkup pendidikan melainkan menggunakan lokasi penelitian dengan cakupan yang lebih luas, sehingga kemungkinan adanya perbedaan hasil penelitian dapat saja terjadi.

Penelitian ini bermaksud guna mengetahui Pengaruh Regulasi Emosi terhadap *Forgiveness* pada Remaja Pasca Putus Cinta. Hipotesis yang dilakukan pengajuannya pada penelitian ini ialah terdapat Pengaruh Regulasi Emosi terhadap *Forgiveness* pada Remaja Pasca Putus Cinta.