

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan orang lain untuk bertahan hidup. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat melepaskan diri dari orang lain serta perlu melakukan interaksi sosial untuk memenuhi kebutuhannya (Liliweri, 2015). Interaksi yang dilakukan oleh individu tidak hanya dilakukan dengan orang yang memiliki kesamaan. Seringkali individu diharuskan untuk berinteraksi dengan orang yang memiliki jenis kelamin ataupun budaya yang berbeda (Riska & Harmaini, 2019). Interaksi sosial yang berkelanjutan akan menghasilkan hubungan interpersonal. Salah satu hubungan interpersonal yang terbentuk adalah pertemanan. Baron & Branscombe (Dewi & Minza, 2016) mengemukakan bahwa pertemanan dikatakan sebagai hubungan antara dua individu yang menghabiskan banyak waktu bersama, berinteraksi dalam segala situasi, dan saling mendukung secara emosional.

Kekuatan serta pentingnya pertemanan dan jumlah waktu yang dihabiskan bersama teman lebih besar di masa remaja dibandingkan dengan masa-masa lain sepanjang rentang kehidupan manusia. Selain membantu proses pencarian jati diri, proses pertemanan (*friendship*) itu sendiri juga akan membantu individu agar lebih diterima dalam kehidupan sosial mereka. Pertemanan (*friendship*) pada remaja akhir sangat penting karena dapat membantu memudahkan transisi dari masa kanak-kanak menuju masa

dewasa. Selain itu masa remaja akhir merupakan kesempatan untuk memperoleh pengalaman yang akan membantu proses pengembangan identitas diri serta meningkatkan kemampuan agar dapat bersosialisasi serta beradaptasi dengan lingkungan (Riska & Harmaini, 2019).

Persahabatan atau *friendship* tercipta melalui rasa saling mencintai, rasa saling menerima, rasa saling percaya dan rasa saling menghormati, sebagian besar persahabatan dibangun “tanpa syarat” serta didirikan dan dipilih secara ketat dan bebas (Liliweri, 2015). Seorang sahabat memberikan dukungan dalam situasi sulit. Dukungan tersebut dapat berupa dukungan material, emosional, maupun sosial. Di sisi lain, mereka yang tidak percaya pada persahabatan yang mereka jalani akan waspada dan lebih berhati-hati dalam bertindak (Dewi & Minza, 2016).

Persahabatan dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu persahabatan antara individu yang sesama jenis maupun individu yang berbeda atau lawan jenis. Ada perbedaan karakteristik persahabatan sesama jenis dan persahabatan lawan jenis. Persahabatan laki-laki didasarkan pada aktivitas umum dan perbuatan baik. Hal ini berbeda dengan persahabatan perempuan, yang ditandai dengan berbagi pikiran dan perasaan (Lidyawati & Lestari, 2018). Persahabatan lawan jenis adalah hubungan non romantis yang dilakukan oleh lawan jenis. Pria cenderung lebih dekat dengan pacarnya daripada teman prianya dan lebih cenderung melihat seksualitas dalam hubungan mereka. Sebaliknya, keakraban seorang wanita didasarkan pada percakapan dan kasih sayang untuk teman sesama wanita maupun teman prianya (Budyatna & Leila, 2011).

Persahabatan lawan jenis sudah mulai terbentuk di masa kanak-kanak. Salah satu bentuk persahabatan yang terlihat adalah ketika setiap individu di sekolah memberikan perlindungan dari kekerasan teman sebaya di sekolah, persahabatan terus berlanjut hingga pada masa remaja. Masa remaja yang ditandai dengan adanya pubertas membuat dinamika pada masa ini jadi lebih menarik. Namun pada kenyataannya, terdapat perbedaan pubertas antara remaja laki-laki dan remaja perempuan. Pubertas pada masa ini mempengaruhi pandangan remaja, terutama terhadap lawan jenis. Persahabatan lebih terasa pada masa dewasa muda (Dewi & Minza, 2016).

Individu yang menjalin hubungan pertemanan lawan jenis secara tidak langsung akan mendapatkan keuntungan. Laki-laki akan lebih merasakan kepuasan besar ketika menjalin hubungan pertemanan dengan perempuan. Laki-laki yang mengalami stres cenderung akan mencari teman perempuannya untuk mendapatkan dukungan emosional. Dukungan emosional lebih sering didapatkan dari teman perempuan dibandingkan dengan teman laki-laki, sehingga hubungan ini memberikan keuntungan bagi kaum laki-laki. Tidak hanya laki-laki, perempuan pun merasakan keuntungan dari menjalin hubungan ini. Perempuan akan mendapatkan pendapat atau saran berdasarkan perspektif lawan jenis. Memiliki sahabat lawan jenis akan meningkatkan pemahaman dan penerimaan antar gender, menurunkan *sexism* dan *sexual harassment*, serta memperkaya diri karena memiliki seorang teman yang berbeda dari diri sendiri (Dewi & Minza, 2016). Namun selain manfaat yang didapat, pertemanan lawan jenis seringkali bermasalah dalam menentukan jenis ikatan emosional satu sama

lain. Hal ini terlihat pada fenomena unik dan sering terjadi di kalangan masyarakat yaitu *friendzone* (Lidyawati & Lestari, 2018).

*Friendzone* populer didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang memiliki perasaan romantis atau seksual yang tidak mendapatkan timbal balik atau tidak terbalas terhadap temannya. *Friendzone* seringkali dianggap sebagai zona yang berbahaya sebab tidak adanya hubungan romantis dan takut kehilangan hubungan yang bersifat platonis. *Friendzone* digambarkan sebagai sebuah situasi yang tidak diinginkan oleh siapa pun sebab merupakan situasi yang tidak menyenangkan. *Friendzone* dengan jelas melihat ketegangan seksual dan kegagalan emosional yang menumpuk di dalam pikiran orang yang diduga menjadi korbannya (Puja, 2015).

Secara umum lebih sering terjadi pada pria dari pada wanita. Sebagian besar karena adanya fakta bahwa pria akan merasa nyaman berada dalam suatu hubungan atau bercinta dengan seorang teman dan tidak adanya kemampuan pria untuk melakukan kontrol atas hasrat seksual mereka sendiri, sedangkan wanita akan lebih cenderung berkeluh kesah dan merasa kesal karena tidak ingin merusak hubungan persahabatan (Shields, 2017).

Mengakhiri hubungan pertemanan yang terjebak dalam *friendzone* tidak selalu berakhir dengan baik. Keinginan untuk mengembangkan hubungan dari seorang sahabat menjadi pacar tidak terwujud sehingga hubungan persahabatan menjadi renggang bahkan tidak jarang putus hubungan. Dalam kasus *friendzone*, kerusakan hubungan bisa saja terjadi secara perlahan atau secara tiba-tiba. Hal ini tercermin dari adanya

keinginan untuk mengurangi atau langsung memutuskan komunikasi dan interaksi dengan sahabatnya (De Vito, 1997).

Kerentanan yang dihadapi dalam situasi *friendzone* menuntut individu untuk dapat mengontrol emosinya. Hal ini dilakukan sebagai bentuk strategi untuk menjawab tantangan yang harus dipenuhi oleh kondisi tersebut. Individu harus mampu mengidentifikasi dan menilai status hubungan persahabatan mereka terutama untuk lebih dapat mengetahui bagaimana bereaksi secara emosional. Pengendalian diri terhadap emosi ini merupakan kemampuan yang dicapai seseorang ketika memiliki strategi dalam mengelola emosi (Kusuma & Sukmawati). Kemampuan tersebut ditentukan oleh regulasi emosi individu. Thompson (1994) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan. Regulasi emosi dipandang secara positif, individu yang melakukan regulasi emosi akan lebih mampu melakukan pengontrolan emosi. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Regulasi emosi ini menjadi tantangan tersendiri bagi seseorang ketika seseorang tersebut berada dalam situasi *friendzone*. Dengan adanya risiko negatif yang dapat ditimbulkan dari penolakan dalam situasi tersebut, maka individu perlu untuk mengatur strategi dalam mengolah emosinya. Selain itu, regulasi emosi juga dibutuhkan karena individu memiliki berbagai macam kesibukan yang menunjang tugas perkembangan lainnya.

Oleh sebab itu perlu strategi yang baik lagi untuk mengatur emosi agar tidak berdampak pada aktivitas individu tersebut. Karena adanya tuntutan tersebut, maka regulasi emosi penting dan diperlukan bagi individu agar dapat bersikap lebih baik lagi dan menjaga keharmonisan dalam pertemanan (Kusuma & Sukmawati, 2018).

Hasil studi pendahuluan dengan melakukan pendekatan melalui metode wawancara dan observasi terhadap individu yang mengalami pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone*) yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 Mei 2021 dan pada tanggal 20 Mei 2021 menunjukkan bahwa individu tersebut berada dalam situasi *friendzone*. Dimana mereka telah menjalin hubungan pertemanan yang cukup lama, akan tetapi salah satu dari mereka memiliki perasaan tertarik ke sahabat lawan jenisnya, namun karena perasaan dari salah satu individu tidak terbalas sehingga mengakibatkan adanya perasaan kecewa, sedih serta emosi-emosi negatif lainnya. Hal ini pun semakin diperburuk ketika teman yang mereka cintai itu ternyata memiliki kedekatan khusus dengan orang lain yang berada di lingkungan tempat kerjanya. Akibat dari situasi tersebut, individu yang telah di wawancarai merasa keadaan emosinya semakin tidak terkontrol dengan baik, sehingga mengganggu proses kerja/kuliah, oleh karena itu mereka memutuskan untuk mencari cara dalam mengontrol emosi yang tidak terkontrol akibat situasi *friendzone*. Dari partisipan yang telah di wawancarai, seluruhnya menyatakan bahwa *friendzone* muncul sebagai akibat dari hubungan pertemanan antara laki-laki

dan perempuan yang terlalu intens sehingga salah satu diantaranya menginginkan adanya hubungan yang lebih dari sekedar teman.

Berdasarkan uraian di atas, fenomena sosial ini menarik untuk diteliti lebih lanjut untuk memberikan pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana gambaran regulasi emosi pada individu yang mengalami pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone*). Untuk itu, penelitian ini disusun dengan judul “Regulasi Emosi pada Individu yang Mengalami Pertemanan Romantisme Tidak Berbalas (*Friendzone*)”.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah proses untuk mendeskripsikan dan memahami gambaran regulasi emosi pada individu yang mengalami pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone*).

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan yang bermanfaat di bidang psikologi khususnya Psikologi Kepribadian dan Psikologi Sosial, terutama yang berkaitan dengan regulasi emosi. Diharapkan juga untuk dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti berikutnya yang terkait dengan regulasi emosi.

### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran regulasi emosi yang dapat dilakukan individu ketika mengalami pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone*).

#### D. Keaslian Penelitian

Penelitian ini mengenai “gambaran regulasi emosi pada individu yang mengalami pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone*)”, peneliti perlu melakukan peninjauan terhadap penelitian-penelitian terkait yang sudah pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Disini peneliti mengambil tiga penelitian yang terkait :

1. Kusuma & Sukmawati (2018) dengan judul “Regulasi Emosi pada Individu Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Pacaran Jarak Jauh”.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi pada tiga partisipan perempuan dan laki-laki pada kategori periode usia dewasa awal. Teknik analisis data yang dilakukan dengan menggunakan metode *grounding in example, providing credibility checks*, dan *interpretative phenomenological analysis (IPA)*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki sumber emosi yang berbeda-beda saat menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Perbedaan sumber emosi tersebut juga mengarahkan individu pada strategi khusus untuk regulasi emosi, serta hal-hal apa saja yang mempengaruhi kondisi emosi individu dan regulasi emosinya.

2. Lidyawati & Lestari (2018) dengan judul “Disolusi Hubungan Persahabatan Lawan Jenis Ketika *Friendzone*”.

Teori yang digunakan adalah *relational dissolution theory*. Penelitian ini bermaksud untuk menggali secara mendalam mengenai



disolusi hubungan yang terjadi dalam persahabatan lawan jenis ketika *friendzone*. Metode penelitian yang digunakan adalah berupa pendekatan kualitatif, paradigma interpretatif, dan teknik analisa data yang digunakan mengacu pada metode fenomenologi. Subjek penelitian adalah lima orang informan dengan usia antara 18-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa disolusi hubungan dalam persahabatan lawan jenis dapat dilakukan melalui beberapa fase. Namun tidak semua individu melalui fase-fase tersebut, dimana dalam penelitian ini hanya informan kedua dan keempat yang melalui semua fase disolusi hubungan, yaitu mulai dari *breakdown phase*, *intrapsychic phase*, *dyadic phase*, *social phase*, *grave-dressing phase*, hingga *resurrection phase*. Sedangkan, informan pertama tidak melalui *social phase* dan *grave-dressing phase*. Sementara pada informan ketiga dan kelima tidak melalui *grave-dressing phase*.

3. Hernandez (2015) dengan judul "*Perception and Experiences of Filipino Males Being in the Friend Zone*".

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi dan pengalaman dari laki-laki Filipina yang mengalami *Friendzone*. Metode penelitian yang digunakan adalah berupa metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Responden penelitian adalah sepuluh laki-laki Filipina, dimana pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *semi structured interview*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa situasi *friendzone* akan muncul dari pertemanan dan selanjutnya salah satu pihak akan mengembangkan perasaan kearah pihak lainnya, tetapi

pihak lain tersebut hanya melihat hubungan selayaknya sahabat atau teman. Sejumlah partisipan juga ditemukan masih optimis untuk memperbaiki pertemanan setelah mengalami *friendzone*.

Perbedaan penelitian ini dengan sebelumnya adalah penelitian ini mengkaji mengenai gambaran regulasi emosi pada individu yang mengalami pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone*). Selain itu lokasi dan populasi yang digunakan berbeda, kemudian jumlah sampel yang digunakan pun berbeda.