**REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU YANG MENGALAMI PERTEMANAN ROMANTISME TIDAK BERBALAS (*FRIENDZONE)***

***REGULATION OF EMOTIONS IN INDIVIDUALS WHO HAVE UNREQUIRED ROMANTIC FRIENDS (FRIENDZONE)***

**Tati Aprianti**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[tatiaprianti@gmail.com](mailto:tatiaprianti@gmail.com)

**ABSTRAK**

Hubungan pertemanan yang terjebak *friendzone* tidak selalu berakhir baik. Kerentanan yang dihadapi dalam situasi *friendzone* menuntut individu untuk dapat mengontrol emosinya. Pengendalian diri terhadap emosi ini merupakan kemampuan yang dicapai seseorang ketika memiliki strategi dalam mengelola emosi. Kemampuan tersebut ditentukan oleh regulasi emosi individu.Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan oleh individu baik secara sadar maupun tidak sadar agar dapat mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi respon emosi dan perilaku negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan memahami gambaran regulasi emosi pada individu yang mengalami pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone).* Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Metode pengambilan data dalam Penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi dengan melibatkan tiga partisipan utama yang mengalami peristiwa pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone)* dengan teman/sahabat lawan jenisnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat adanya kecenderungan bahwa emosi yang muncul pada seseorang yang mengalami pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone)* didominasi oleh perasaan negatif, sehingga regulasi emosi yang digunakan cenderung menghindar dari pemicu emosi negatifnya. Setelah melakukan regulasi emosi yang cenderung menghindari pemicu emosi negatifnya, terjadi efek positif berupa berkurangnya emosi negatif.

Kata kunci : *Friendzone,* Individu, Strategi Regulasi emosi

***ABSTRACT***

*Friendships trapped in the friendzone don't always end well. The vulnerabilities faced in friendzone situations require individuals to be able to control their emotions. Self-control of emotions is the ability that a person achieves when he has a strategy in managing emotions. This ability is determined by the regulation of individual emotions. Emotion regulation is a strategy carried out by individuals both consciously and unconsciously in order to maintain, strengthen, or reduce negative emotional responses and behaviors. This study aims to describe and understand the picture of emotional regulation in individuals who experience unrequited romantic friendships (Friendzone). This research uses a qualitative approach with the type of case study research. The data collection method in this study used interviews and observations involving three main participants who experienced unrequited romantic friendship events (Friendzone) with friends/friends of the opposite sex. The results of this study indicate that there is a tendency that emotions that arise in someone who experiences unrequited romantic friendships (Friendzone) are dominated by negative feelings, so that the emotion regulation used tends to avoid triggering negative emotions. After regulating emotions that tend to avoid triggers for negative emotions, there is a positive effect in the form of reducing negative emotions.*

*Keywords: Emotional regulation strategy, Friendzone, Individual.*

**PENDAHULUAN**

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 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 persahatan perempuan, yang ditandai dengan berbagi pikiran dan perasaan. 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 (Lidyawati & Lestari, 2018). 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).

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. 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).

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.

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 pertemanan romantisme tidak berbalas (*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.*

Berdasarkan uraian diatas, 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 Roamntisme Tidak Berbalas (*Friendzone)”.*

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini diperlukan adanya pendekatan dan pemahaman yang mendalam mengenai keseharian dari individu yang mengalami pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone)* untuk mengetahui bagaimana gambaran regulasi emosi yang dilakukan dalam mengurangi dampak dari emosi negatif yang dirasakan. Oleh karena itu penulis memutuskan untuk menggunakan metode wawancara semi terstruktur serta observasi sebagai teknik pengambilan data terhadapat individu yang mengalami pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone)* yang merupakan partisipan dalam penelitian ini. Wawancara yang dilakukan bersifat terbuka dimana individu yang diwawancarai mengetahui dan menyadari serta bersedia untuk diwawancarai dengan tujuan yang telah dijelaskan sebelumnya. Wawancara semi terstruktur merupakan wawancara yang sebelumnya telah disiapkan oleh penulis, namun tidak menutup kemungkinan bagi penulis untuk menambahkan pertanyaan selama wawancara berlangsung dengan tujuan untuk menyesuaikan situasi dan kondisi. Selain wawancara penulis juga melakukan observasi selama proses wawancara berlangsung. Peneliti akan mengamati dan mencatat perilaku, ekspresi serta nada bicara partisipan.

Peneliti telah menentukan kriteria yang akan digunakan untuk pengambilan sampel. Dimana kriteria subyek yaitu individu yang telah melakukan regulasi emosi setelah mengalami pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone).* Penelitian ini menggunakan unit analisis data secara individual dengan jumlah partisipan sebanyak 3 orang serta jumlah informan sebanyak 3 orang.

**HASIL DAN DISKUSI**

Temuan yang didapatkan oleh penulis adalah adanya kecenderungan bahwa emosi yang muncul pada seseorang yang mengalami pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone)* didominasi oleh perasaan negatif seperti perasaan kurang nyaman, *ilfiel,* menyalahkan diri sendiri, kecewa, sedih, sakit hati, malu, cemburu, takut, sulit konsentrasi, *overthinking,* cuek, putus asa, sulit mengontrol perasaan, dan menurunnya konsentrasi saat kuliah. Partisipan mempersepsikan bahwa pemicu dari emosi negatif yang muncul berasal dari sahabatnya yang pihak yang disukai*,* sehingga regulasi emosi yang digunakan cenderung menghindar dari pemicu emosi negatifnya. Setelah melakukan regulasi emosi yang cenderung menghindari pemicu emosi negatifnya, terjadi efek perasaan yang kembali tenang dan dapat menyapa sahabatnya kembali, lega, dapat berdamai dengan dirinya sendiri dan mulai menerima kenyataan, dapat mengontrol emosinya dengan baik, dan dapat melupakan perasaan kecewa dan sedih, serta dapat mengikhlaskan perasaannya ke sahabatnya.

Selanjutnya, Temuan yang didapatkan oleh penulis antara lain adanya kecenderungan penggunaan regulasi emosi dengan cara menghindar pada individu yang mengalami pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone).* Bentuk menghindar yang terjadi antara lain menyibukkan diri dengan pekerjaan dan mengurangi komunikasi dengan sumber *stress,* menyibukkan diri dengan les biola, mencari pekerjaan tambahan dengan bekerja di dua tempat berbeda, *travelling,* mengambil cuti kerja, liburan ke luar kota, serta mengurangi komunikasi via *chat.*

Berdasarkan temuan di atas, peneliti memandang bahwa regulasi emosi dengan cara menghindar dapat menjadi solusi dari munculnya emosi-emosi negatif akibat berada dalam situasi pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone).* Seperti dalam temuan penelitian ini bahwa individu justru dapat mengurangi emosi negatif yang dirasakannya selama dan tidak terjebak dalam hubungan pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone)* bersama sahabatnya.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan data penelitian terdapat adanya kecenderungan bahwa emosi yang muncul pada seseorang yang mengalami pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone)* didominasi oleh perasaan negatif seperti perasaan kurang nyaman, *ilfiel,* menyalahkan diri sendiri, kecewa, sedih, sakit hati, malu, cemburu, takut, sulit konsentrasi, *overthinking,* cuek, putus asa, sulit mengontrol perasaan, dan menurunnya konsentrasi saat kuliah. Partisipan mempersepsikan bahwa pemicu dari emosi negatif yang muncul berasal dari sahabatnya yang pihak yang disukai*,* sehingga regulasi emosi yang digunakan cenderung menghindar dari pemicu emosi negatifnya. Setelah melakukan regulasi emosi yang cenderung menghindari pemicu emosi negatifnya, terjadi efek perasaan yang kembali tenang dan dapat menyapa sahabatnya kembali, lega, dapat berdamai dengan dirinya sendiri dan mulai menerima kenyataan, dapat mengontrol emosinya dengan baik, dan dapat melupakan perasaan kecewa dan sedih, serta dapat mengikhlaskan perasaannya ke sahabatnya.

Selain itu temuan lainnya adalah adanya kecenderungan penggunaan regulasi emosi dengan cara menghindar pada individu yang mengalami pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone).* Bentuk menghindar yang terjadi antara lain menyibukkan diri dengan pekerjaan dan mengurangi komunikasi dengan sumber *stress,* menyibukkan diri dengan les biola, mencari pekerjaan tambahan dengan bekerja di dua tempat berbeda, *travelling,* mengambil cuti kerja, liburan ke luar kota, serta mengurangi komunikasi via *chat.*

**DAFTAR PUSTAKA**

Devito, J. A. (1997). *Komunikasi Antarmanusia.* Jakarta: Professional Books.

Dewi, S. T., & Minza, W. M. (2016). Strategi Mempertahankan Hubungan Pertemanan Lawan Jenis pada Dewasa Muda. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, *2*(3), 192-205.

Kusuma, K.J., & Puspitadewi, N.W.S. (2018). Regulasi Emosi pada Individu Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Pacaran Jarak Jauh. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, *5*(2).

Lidyawati, K., & Lestari, S. B. (2018). Disolusi Hubungan Persahabatan Lawan Jenis Ketika Friendzone. *Interaksi Online*, *6*(4), 574-585.

Liliwer, A. (2015). *Komunikasi Antarpersonal.* Jakarta: Kencana

Riska, N., & Harmaini. (2019). Hubungan antara sense of humor

dan intimate friendship. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi, 4(1), 36–47.*

Thompson, R.A., (1994). Emotion Regulation: A Theme In Search Of Definition. *Monographs Of The Society for Research in Child Development, 59, 25 – 52.*