

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosio ekonomi (Santrock, 2017). Pada masa peralihan ini remaja memiliki tugas perkembangan untuk mengenal lawan jenis, memilih teman hidup dan mulai jatuh cinta (Hurlock, 2017). Pada umumnya remaja berkeinginan besar menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis untuk memenuhi kebutuhan kasih sayang (Maslow, 2013).

Tahap perkembangan manusia yang paling penting adalah masa remaja karena pada masa ini individu mulai bersosialisasi dengan banyak orang, menjalin persahabatan intim dengan orang yang dicintai, dan menumbuhkan perasaan suka pada lawan jenis (Feist & Feist, 2013). Ketika remaja mulai menyukai lawan jenisnya, maka mereka akan mengalami perasaan yang menggebu dan merasa dunia hanya milik berdua. Istilah yang paling tepat untuk menggambarkan hal tersebut adalah jatuh cinta.

Hampir setiap remaja pasti pernah merasakan jatuh cinta kepada lawan jenisnya. Jatuh cinta merupakan suatu kondisi dimana seseorang dapat merefleksikan kepribadian, perasaan, dan minatnya pada orang lain dalam suatu hubungan (Stenberg, 1988). Setiap pasangan yang sedang jatuh cinta tentu menginginkan kebahagiaan yang selalu menyelimuti hubungan mereka tanpa adanya konflik. Namun, Pada realitanya tidak semua hubungan bisa berjalan

mulus dan sesuai dengan keinginan mereka. Hubungan yang tidak berjalan mulus dipengaruhi oleh prinsip kecocokan pasangan karena ini dianggap sebagai salah satu kriteria kesuksesan suatu hubungan (Suriyah, Sabhariyanti, & Supriyadi, 2019).

Menurut Hanim (2018) konflik terjadi ketika ada perbedaan pemahaman antara dua orang atau lebih terhadap berbagai perselisihan, ketegangan, kesulitan-kesulitan diantara para pihak yang tidak sepaham. Disaat konflik lahir di tengah-tengah hubungan, maka pasangan diuji untuk menyelesaikan konflik tersebut. Sebagian pasangan mungkin mampu menyelesaikan konflik dengan baik, tetapi ada juga yang justru berakhir dengan perpisahan yang diartikan sebagai putus cinta. Menurut Yuwanto (2011) putus cinta adalah peristiwa berakhirnya suatu hubungan yang telah dibentuk bersama pasangannya dimana individu yang mengalami putus cinta akan memunculkan perasaan kehilangan. Pemutusan hubungan romantis akan membuat individu merasakan kehilangan dukungan emosional dari pasangannya sehingga menimbulkan rasa sakit, marah, dan benci (Rumondor, 2013).

Perasaan yang dialami setelah putus cinta, seperti rasa sakit, sedih, marah, dan cemas tergolong ke dalam afeksi negatif (Diener, Suh, & Oishi 1997). Afeksi negatif adalah keadaan emosional yang kurang menyenangkan dan mencerminkan tanggapan negatif yang dirasakan seseorang terhadap kehidupannya (Diener, 2005). Munculnya berbagai afeksi negatif pada remaja akan mengganggu kondisi kesejahteraan subjektifnya (Diener, 2000).

Kesejahteraan subjektif merupakan bentuk evaluasi individu mengenai

hidupnya di masa sekarang (Diener, 2000). Evaluasi ini mencakup respon emosional terhadap beragam pengalaman yang disertai dengan evaluasi kognitif tentang kepuasan dan pemenuhan dalam kehidupan seseorang. Kesejahteraan Subjektif terbagi menjadi tiga komponen utama yang mencakup afek negatif, afek positif, dan kepuasan hidup (Diener, 2009). Afek positif mengacu pada keadaan emosi yang menyenangkan yang ditandai dengan perasaan bahagia dan kasih sayang. Di sisi lain, afek negatif mengacu pada keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan marah, sedih, kecewa, cemas, frustrasi, dan stres. Kepuasan hidup ditandai dengan bagaimana seseorang bisa memaknai proses kehidupannya secara menyeluruh dan menikmati pengalaman-pengalaman hidupnya dengan penuh kegembiraan (Diener, 2009).

Compton (2005) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif bisa dilihat dari cara individu mampu menghadapi keadaan dan pengalaman hidupnya secara positif dengan harapan semakin banyak individu menghadapi peristiwa yang menyenangkan, maka semakin banyak rasa bahagia yang dapat dirasakan. Remaja yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi umumnya akan lebih merasa puas dengan kehidupannya, mengalami kebahagiaan secara teratur, dan jarang menghadapi emosi negatif. Di sisi lain, remaja dengan kesejahteraan subjektif rendah cenderung mengekspresikan ketidakpuasan pada kehidupan mereka, jarang mengalami kebahagiaan, dan sering menghadapi emosi negatif.

Setelah mengalami putus cinta seharusnya remaja lebih mampu merasa bahagia, merasakan kepuasan hidup yang kuat, dan memiliki frekuensi emosi negatif yang lebih sedikit, seperti kesedihan dan kemarahan. Semestinya remaja

yang mengalami putus cinta tidak berlarut-larut dalam kesedihannya sehingga berpengaruh baik pada kesejahteraan subjektifnya. Hal ini selaras dengan penelitian Simpson (dalam Park dkk., 2011) menyatakan bahwa remaja yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi cenderung melihat putus cinta sebagai hal yang umum terjadi, sehingga mereka dapat melakukan evaluasi kehidupan mereka dengan lebih baik.

Namun, pada kenyataannya setelah putus cinta beberapa remaja merasakan ketidakbahagiaan, seperti lebih banyak merasakan emosi negatif, lebih sedikit merasakan emosi positif, dan ketidakpuasan menjalani hidup. Terlihat adanya ketidakmampuan mengontrol emosi dan memaknai peristiwa hidupnya secara baik. Setiap individu akan mengalami reaksi dan dampak yang berbeda setelah mengalami pemutusan hubungan romantis atau yang dikenal dengan istilah putus cinta, baik dalam hal perilaku, emosi, maupun kognitif. Hasil penelitian Sbrra & Emery (2005) menunjukkan bahwa setelah mengalami putus cinta, individu cenderung mengalami peningkatan emosi negatif, seperti kesedihan dan kurangnya perasaan cinta. Dampak dari perasaan emosi negatif akan berpengaruh pada kesejahteraan subjektif remaja yang mengalami putus cinta karena afek positif dan negatif menjadi faktor penting dalam membentuk komponen afektif dari kesejahteraan subjektif (Diener, 2000).

Hal tersebut juga sesuai dengan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan pada 15 remaja yang mengalami putus cinta. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 27 September 2022 kepada remaja dengan kriteria pernah mengalami putus cinta dengan jangka waktu 3 – 6 bulan

setelah hubungan berakhir, didapatkan hasil yang berbeda-beda. Dimana terdapat dua subjek remaja yang pernah mengalami putus cinta dengan inisial nama samaran yaitu MC dan NG. Dari hasil wawancara subjek pertama yaitu MC yang berusia 20 tahun dan subjek kedua yaitu NG yang berusia 22 tahun kerap kali merasakan banyak emosi negatif dan tidak puas dalam menjalani hidup setelah putus cinta. Dampak negatif dan perasaan tidak puas yang dirasakan MC dan NG berdampak pada kesejahteraan subjektifnya yaitu dalam aspek kognitif dan aspek afektif, MC dan NG mengatakan:

*“Setelah hubungan berakhir, saya itu sempat nangis dan mikir kok bisa saya ngalamin kejadian seperti ini. Saya juga ngerasa marah dan kecewa banget sama diri sendiri. Hati saya sakit pas tau kalau hubungan yang udah saya jalin lama harus berakhir kayak gini. Saya juga sempat nyakitin diri sendiri dengan ngebenturin tangan ke tembok untuk melampiaskan kemarahan karena udah ga bisa ngontrol emosi. Terus besoknya itu saya ngerasa kok beda banget pas ngerjain sesuatu, kayak ada yang kurang gitu. Saya itu ngerasa kok ga sebahagia biasanya. Lebih ke saya tuh kayak ngga puas pas ngerjain pekerjaan yang biasanya jadi kesukaan saya. Lumayan susah sih ngelupainnya karena saya sayang banget sama dia kayak udah ngejadiin dia dunia saya. Saya juga kadang ngelamun kalau udah ngga ada orang disekitar”* (MC, 20 Tahun).

*“Waktu udah putus, saya itu kepikiran terus. Saya juga pernah tiba tiba nangis mendadak terus overthinking banget lah pokoknya. Pernah juga tuh ya, saya sesak napas mendadak dan mulai cemas banget sama keadaan diri sendiri. Saya juga lebih gampang marah yah kayak lebih sensitif gitu. Setiap malam, saya juga ngerasa kesepian karena setiap malam kan ada yang temenin telepon terus tiba tiba hilang. Jadi, kayak ngerasa ada yang kurang mungkin karena belum terbiasa. kadang juga langsung badmood sendiri karena ga terima aja gitu. kayak ngerasa sakit hati sama kecewa lah pokoknya. Hal yang paling susah dilupain sih ya kenangannya pas masih bareng. Lumayan susah sih buat ngelupainnya meskipun saya udah nyoba nyari aktivitas lain tapi saya selalu ngerasa ga cukup dan selalu ada yang kurang kayak kurang bahagia gitu”* (NG, 22 Tahun).

Hasil dari wawancara terhadap dua subjek yang dipilih dari 12 subjek yang mengalami dampak serupa dapat disimpulkan bahwa setelah putus cinta, subjek belum mampu mengontrol emosi negatif yang terjadi, seperti rasa marah, cemas,

keseharian, menyakiti diri sendiri, stress, kehilangan, sakit hati, gelisah, dan sesak napas. Subjek juga merasakan ketidakpuasan setelah mengalami putus cinta. Subjek merasa adanya penurunan gairah hidup sehingga tidak mampu mengatasi permasalahan hidupnya. Namun, terdapat 3 subjek yang sudah bisa mengevaluasi hidupnya dengan baik. Dari hasil wawancara subjek yang berinisial DA yang berusia 18 Tahun merasa sudah mampu menjalani hidupnya dengan baik. Dimana hal ini berdampak pada kesejahteraan subjektifnya dalam aspek kognitif dan aspek afektif, DA mengatakan:

*“Sekarang itu, saya sudah bisa beraktivitas seperti biasa walaupun saya sempat ngerasa kecewa karena sempat sebahagia itu sama dia. Saya tuh ga mau cuma karena putus cinta semuanya ikut jadi kacau. Saya juga udah bisa kontrol perasaan dan emosi saya. Sekarang saya juga lebih memperbaiki sikap lagi terhadap lawan jenis. Saya juga lebih intropeksi lah biar kedepannya bisa jadi lebih baik lagi. Semuanya sebenarnya harus dimulai dari diri kita sendiri. kalau orang lain udah ngasih tau kita banyak hal tapi diri kita ga mau terima sama aja sih ga bakal ngubah apapun” (DA, 18 Tahun).*

Hasil dari wawancara ditemukan bahwa subjek sudah mampu mengatasi emosi yang tidak menyenangkan, perasaan tidak bahagia, dan ketidakpuasan hidup. Subjek mengatakan bahwa semua harus dimulai dengan evaluasi diri. Hampir semua subjek yang diwawancarai mengatakan hal yang paling sulit dilupakan adalah perasaan bahagia dan kenangan indah selama menjalani hubungan. Hal tersebut merupakan bagian dari aspek yang dijelaskan oleh Diener (2009) diantaranya yaitu kepuasan hidup yang ditandai dengan subjek yang mampu memaknai dan menikmati proses hidupnya secara menyeluruh, afek positif yang ditandai dengan subjek merasakan suasana hati yang menyenangkan dan afek negatif yang ditandai dengan subjek merasakan suasana hati yang kurang menyenangkan.

Berdasarkan survey penelitian yang dilakukan oleh Melati (2020) terhadap 16 responden ditemukan sebanyak 43,8% (7 orang) merasa sedih, 25% (4 orang) merasa kecewa setelah mengalami putus cinta, dan sebanyak 56,3% (9 responden) mengalami pikiran yang kacau hingga mengganggu aktivitas sehari-hari setelah mengalami putus cinta. Ditemukan juga sebanyak 50% (8 responden) merasa kecewa karena telah menghabiskan waktu dengan orang yang salah dan sebanyak 56,3% (9 orang) responden yang mengalami kesulitan untuk bangkit dari kesedihan setelah mengalami putus cinta.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sri dan Agus (2020) terhadap 81 remaja yang mengalami kegagalan cinta, ditemukan bahwa semakin tinggi perasaan kegagalan cinta yang mereka alami, maka tingkat depresinya juga cenderung semakin tinggi. Berdasarkan program kesehatan Jakarta, tercatat sekitar 4.000 penduduk Jakarta menunjukkan indikasi mengalami gangguan jiwa, dan salah satu faktor yang dapat memicu gangguan tersebut adalah pengalaman putus cinta. (Fajri, 2018). Seorang perempuan 18 tahun asal Sukabumi berinisial L mendatangi RSUD kota Sukabumi meminta untuk disuntik mati dengan alasan perempuan tersebut mengaku baru putus dengan pacarnya (Setyorini, 2019). Individu yang terlibat perasaan emosi negatif dalam jangka panjang terindikasi memiliki kesejahteraan subjektif rendah. Hal tersebut ditandai dengan individu yang cenderung memiliki pandangan negatif terhadap kehidupannya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai pengalaman yang kurang membahagiakan sehingga menghasilkan emosi negatif seperti kemarahan,

kecemasan, dan depresi (Myers & Diener, 1995).

Menurut Compton dan Hoffman (2013), terdapat faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif, yaitu *self-compassion* (belas kasih diri), optimisme, *self-esteem*, kepribadian, kebermaknaan hidup, kontrol diri, dan hubungan baik dengan orang lain. Menurut Bluth dan Blanton (2015) belas kasih diri menjadi mediator yang berpotensi berpengaruh dengan kesejahteraan remaja. Neff (2003b) juga menyatakan bahwa belas kasih diri mungkin sangat berperan dalam mempengaruhi kesejahteraan subjektif remaja karena kecenderungan remaja dengan penilaian diri yang negatif.

Putus cinta termasuk peristiwa negatif yang terjadi di dalam hidup sehingga individu perlu memiliki rasa belas kasih diri dan penerimaan diri agar lebih mampu menerima peristiwa negatif yang terjadi di dalam hidupnya dan mampu untuk menjalani hidup yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Allen dan Leary (2010) menyatakan bahwa memiliki belas kasih diri dapat menjadi kemampuan yang berharga ketika menghadapi keadaan buruk dalam hidup. Individu yang menunjukkan tingkat belas kasih diri yang tinggi akan lebih siap mengatasi kegagalan.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa belas kasih terhadap diri sendiri dapat membantu individu dalam mempertahankan pola pikir positif terhadap dirinya ketika menghadapi kegagalan atau situasi yang tidak memenuhi harapan. Hal ini dapat memperkuat kepercayaan dirinya dalam menghadapi emosi negatif, menghindari kritik terhadap diri sendiri karena kekurangan atau kegagalan yang terjadi, dan memahami bahwa peristiwa tersebut adalah pengalaman yang



bisa dialami oleh siapa saja dan merupakan hal yang wajar dalam kehidupan (Neff & McGehee, 2010).

Neff (2003) mendefinisikan belas kasih diri sebagai sikap mengasihi diri sendiri dan keterbukaan individu pada penderitaan yang dialami sehingga membangkitkan perasaan peduli dan penghargaan terhadap diri sendiri, seperti tidak menilai atau menghakimi diri sendiri, dan melihat kondisi ini sebagai hal yang dialami setiap individu. Neff (2003b) membagi belas kasih diri menjadi tiga komponen penting, yaitu *self-kindness* (kebaikan diri), *common humanity* (sifat manusiawi), dan *mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi saat ini). *Self-kindness* merupakan aspek yang menggambarkan sejauh mana seseorang mampu memahami dan mengartikan kegagalan yang mereka alami dengan baik. *Common humanity* merupakan indikator yang mencerminkan sejauh mana seseorang mampu menghargai keragaman pemikiran, perasaan, dan perilaku orang lain. *Mindfulness* adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan pikiran saat menghadapi situasi yang penuh tekanan atau stres.

Belas kasih diri sangat dibutuhkan individu karena membawa efek yang positif pada peningkatan fungsi psikologis. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Neff (2003b) yang menyatakan bahwa belas kasih diri memiliki kaitan dengan berbagai efek psikologis yang menguntungkan, termasuk penurunan tingkat depresi, perfeksionisme neurotik, kecemasan serta peningkatan kepuasan hidup. Kepuasan hidup yang tinggi dapat membuat kondisi kesejahteraan individu menjadi lebih baik karena kepuasan hidup merupakan salah satu komponen dari kesejahteraan subjektif yang menggambarkan tingkat kepuasan dan kebahagiaan

yang dirasakan oleh individu terhadap kehidupannya (Diener, 2000).

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara belas kasih diri dengan kesejahteraan subjektif pada remaja yang pernah mengalami putus cinta?

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### 1. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara belas kasih diri dengan kesejahteraan subjektif pada remaja yang mengalami putus cinta.

### 2. Manfaat penelitian

#### a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah bagi perkembangan ilmu psikologi positif, khususnya yang berkaitan dengan belas kasih diri dan kesejahteraan subjektif pada remaja yang pernah mengalami putus cinta.

#### b. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para pembaca terutama remaja yang mengalami putus cinta bahwa dalam menjalani kehidupan setelah hubungan berakhir sangat penting untuk menjadi individu yang *self-compassionate* agar mampu merasa lebih bahagia dan puas dalam menjalani hidupnya. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberi pemahaman bagi remaja mengenai belas kasih diri yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang pernah mengalami putus cinta.