

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Dalam era modern ini, hampir setiap remaja pernah jatuh cinta pada orang yang berbeda. Remaja mulai mengenal lawan jenis dan mulai mengembangkan minat terhadap lawan jenisnya, sehingga remaja mulai menjalin hubungan romantis. Tentu saja, hal ini sepenuhnya wajar dan normal. Bagi para remaja, jatuh cinta adalah suatu permasalahan dan merupakan suatu hal yang menyita waktu, pikiran, dan hati. Tentu saja, pada kenyataannya, berbicara tentang jatuh cinta bukan hanya tentang membuat diri bahagia. perlu adanya keberanian untuk putus cinta, namun tidak semua remaja siap untuk putus cinta (Ulfah, 2016). Seperti pada remaja akhir dengan rentang usia 18-22 tahun yang dimana pada masa ini, terjadinya pencarian identitas, ketidakstabilan emosi, dan permasalahan perilaku. Masa ini juga menjadi fase kehidupan yang indah bagi remaja akhir dikarenakan mulai menjalani interaksi sosial yang luas, membentuk persahabatan, dan ketertarikan pada lawan jenis (Zhakral, Sandri, & Manara, 2023). remaja akhir sangat bersemangat, idealis, penuh energi, ingin menjadi pusat perhatian dan menonjol. Maka dari itu, remaja akan merasakan kesedihan yang paling dalam ketika harus putus dengan pasangannya (Diananda. A, 2018).

Putus cinta merupakan kesepakatan dua orang yang menjalin hubungan untuk beberapa waktu tertentu yang akhirnya merasakan perasaan sedih dikarenakan berakhirnya hubungan tersebut (Pramudianti, 2020). Menurut Purba dan Kusmawati (2019), bahwa tidak semua remaja memiliki kemampuan untuk

berpikir logis, pertimbangan yang matang, dan pemikiran yang jernih saat menghadapi masalah. remaja yang pernah ditipu atau mengalami masalah pada saat menjalin hubungan pasti merasakan kesedihan yang mendalam, sulit menerima kenyataan, mengalami kesulitan, tidak merasa senang, merasa sedih, dan tidak bisa mempertimbangkan dengan hati-hati.

Komitmen yang dilakukan oleh kedua remaja yang jatuh cinta tentunya tidak akan berjalan mulus tanpa adanya permasalahan yang terjadi dalam suatu hubungan. Tidak semua remaja dapat menyelesaikan masalah yang ada dalam hubungannya dan tidak jarang remaja mengambil risiko untuk mengakhiri hubungannya demi kebaikan bersama. dampak yang di alami remaja yang sulit untuk bangkit setelah mengalami putus cinta yaitu akan merasa kehilangan tujuan hidup, tidak berpikir jernih, tidak menerima keadaan, merasa menyesal, dan membiarkan dirinya dalam kesedihan sehingga tidak dapat bangkit (Pramudianti, 2020; Muwakhidah, 2021). Menurut Miller (2015) dalam menjalin hubungan tentu saja ada perubahan yang terjadi, apalagi pada remaja yang mengalami perubahan dalam mood dan kondisi kesehatan. Perubahan-perubahan ini dapat terjadi selama hubungan berlangsung hingga berakhirnya hubungan. Mir'atannisa *et.al.* (2019), menyatakan bahwa resiliensi sebagai kemampuan individu untuk menghadapi keterpurukan dan mencapai tantangan baru. Maka remaja membutuhkan cara untuk menghadapi tekanan yang ada setelah mengalami putus cinta, dalam artian diperlukan adanya resiliensi. Grotberg (1995) menyatakan bahwa ketika resiliensi dapat dicapai, maka individu diharapkan dapat bangkit ketika mengalami kesulitan dan mampu mempercayai orang lain. Mulia, Elita,

dan Woferst (2014) menyatakan bahwa dengan tingginya resiliensi pada remaja dapat menjadi salah satu harapan untuk remaja tersebut agar dapat berkembang secara positif dan menghindari hal-hal negatif. selain itu Andriani, Jurniati dan Widiarti (2017), menyatakan bahwa perkembangan resiliensi dapat dipengaruhi oleh perubahan dalam sikap dan perilaku remaja. Orang yang memiliki resiliensi tinggi akan mampu berhubungan dengan dirinya dalam arti merasa nyaman, percaya diri, dan menghargai kemampuan dan keunikannya.

Grotberg (1995), menyatakan bahwa resiliensi memiliki beberapa dampak yang dimana kapasitas universal yang mengizinkan seseorang, menahan, meminimalisasi atau mengatasi efek yang negatif dari kesulitan. Resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi dan mengatasi tantangan serta memperkuat atau mengubah diri pada remaja melalui tantangan dalam hidup. hal ini dikarenakan resiliensi yang dimiliki dapat menjadi perlindungan sehingga tidak ada dampak negatif dalam hidup pada remaja. dengan adanya resiliensi ketahanan remaja dapat terlindungi dari dampak negatif terhadap kehidupannya. Remaja yang bangkit kembali dari keterpurukan adalah remaja yang mampu menjalani kehidupan sehari-hari meskipun menghadapi banyak tekanan, yang memungkinkan remaja untuk meningkatkan pertahanannya untuk menghadapi tantangan apa pun (Hidayah, 2021). Remaja dengan resiliensi yang tinggi akan menjadikan dirinya tahan terhadap pengaruh negatif dari lingkungannya. Remaja dengan resiliensi sedang terkadang akan bersikap tegar ketika dihadapkan pada suatu masalah, namun pada saat lain remaja tidak dapat mengatasi masalah tersebut dan memilih untuk menghindarinya. sedangkan dampak dari remaja

dengan resiliensi yang rendah tidak akan mampu bersikap tangguh dan tahan terhadap permasalahan serta memilih untuk menghindarinya. Maka dapat dikatakan bahwa resiliensi bisa membuat remaja untuk mengatasi dan bangkit kembali dari keterpurukannya sehingga mampu untuk menghadapi masalah yang ada berdasarkan pengalamannya (Sari & Ningsih, 2022). Grotberg (1995), menyatakan bahwa ada tiga aspek yang terdapat pada reiliensi yaitu, *I have* yang merupakan kemampuan untuk membangun kepercayaan dengan orang lain, *I am* yang merupakan kemampuan dalam diri individu itu sendiri, dan *I can* yang merupakan kemampuan dalam menyelesaikan masalah.

Harapan yang dipaparkan di atas tidak sama dengan fenomena di lapangan. Adapun fakta yang terjadi dilapangan pada 30 Juli 2022, yakni seorang pemuda ditemukan bunuh diri oleh ayahnya sendiri. Hal ini berdasarkan hasil pemeriksaan handphone korban. Setelah percakapan *WhatsApp* miliknya dicek, diketahui korban baru putus cinta dengan sang pacarnya. Hal ini berdasarkan hasil pemeriksaan *handphone* korban. Setelah percakapan *WhatsApp* miliknya dicek, diketahui korban baru putus cinta dengan sang pacar (Okezone, 2022). Adapun fakta lainnya yang dimana seorang wanita berumur 21 tahun ditemukan gantung diri di kamar kosnya akibat putus cinta karena perselingkuhan yang dilakukan oleh sang kekasih (Tempo, 2023).

Dampak remaja yang terpuruk setelah mengalami putus cinta akan merasa kehilangan tujuan, tidak dapat berpikir rasional, tidak menerima kenyataan, merasakan penyesalan dalam dirinya, akan berlarut-larut dalam kesedihan dan harus bertahan untuk mencapai resiliensi (Harisma, 2022). Hal ini menghasilkan

perilaku remaja yang mengalami putus cinta mengambil tindakan negatif yang menunjukkan resiliensi rendah sehingga tidak luput dari tindakan tersebut. Remaja yang mengalami putus cinta cenderung menyerah dengan cepat daripada mencari solusi atau cara untuk mengatasinya, maka dari itu diperlukannya usaha untuk menyelesaikan suatu masalah menuju keberhasilan dengan kekuatan diri sendiri (Suhairi, 2022).

Sebuah penelitian yang menyatakan bahwa membutuhkan waktu selama 11 minggu sampai 3 bulan bagi seseorang untuk bangkit setelah mengalami putus cinta. Penelitian ini menekankan bahwa periode ini bisa bervariasi tergantung pada berbagai faktor seperti durasi hubungan, kedalaman perasaan, dan mekanisme koping individu. Namun, rata-rata waktu 11 minggu hingga 3 bulan ini sering dianggap sebagai waktu yang dibutuhkan untuk mulai merasa lebih baik setelah putus cinta (Tashiro dan Frazier, 2003). Tetapi ketika hal tersebut tidak terjadi, maka remaja menunjukkan resiliensi rendah dikarenakan mengalami frustrasi akibat putus cinta dengan pasangannya yang membuat perilaku negatif dengan ciri-ciri menyakiti diri sendiri, berlarut dalam kesedihan, kurangnya nafsu makan, dan trauma akibat menjalin suatu hubungan (Mentari, 2021). Maka resiliensi berperan penting bagi kehidupan individu agar bisa bertahan dalam menghadapi masalah, bangkit dari masalah, dan menjalani kehidupan sehari-harinya meskipun sudah melewati keadaan atau situasi yang buruk (Kalsum & Laksmiwati, 2023).

Hal ini ditunjukkan dari data yang diperoleh peneliti yang dilakukan oleh Minh et al. (2023), pada remaja berumur 18-25 tahun setelah 1-2 bulan

mengakhiri hubungan bahwa resiliensi pada tekanan putus cinta memiliki korelasi negatif yang menunjukkan bahwa individu dengan resiliensi psikologis lebih baik mengalami tingkat tekanan yang lebih rendah setelah mengalami putus cinta. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Lani dan Krisnawati (2023), bahwa resiliensi pada remaja yang mengalami putus cinta terdapat pada kategori rendah yakni 37%, terendah pada kategori sangat rendah (3%), Kategori tinggi dan sangat tinggi memiliki nilai persentase yang sama yaitu 5 partisipan (15%). Dampak yang dialami setelah putus cinta dengan resiliensi yang rendah adalah individu tidak akan mampu bersikap tangguh dan tahan terhadap permasalahan serta untuk menghindarinya (Sari & Ningsih, 2022). Maka dapat dikatakan bahwa resiliensi bisa membuat remaja untuk mengatasi dan bangkit kembali dari keterpurukannya sehingga mampu untuk menghadapi masalah yang ada berdasarkan pengalamannya.

Dari data-data di atas peneliti juga memperdalam data dengan melakukan wawancara. Wawancara dilakukan dengan 11 remaja akhir usia 18-22 tahun yang pernah mengalami putus cinta. Peneliti kemudian melakukan wawancara informal kepada 11 mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada 17 November 2023 sampai dengan 27 maret 2024 secara langsung dimasing-masing kos remaja tersebut. Pada hasil wawancara, ke 11 remaja tersebut mengalami kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan yang dirasakan sehingga dalam menanggulangi tekanan setelah mengalami putus cinta, remaja membutuhkan waktu untuk bangkit kembali dari tekanan yang ada. Grotberg (1995), menyatakan bahwa remaja mampu menyesuaikan diri dengan perubahan dan menghadapi tantangan

hidup, sesuai dengan konsep resiliensi. Resiliensi terbukti menjadi faktor kunci dalam pemulihan setelah putus cinta. Responden yang mampu bangkit setelah pengalaman sulit ini umumnya mempunyai ketahanan mental, perasaan harga diri yang kuat, dan kemampuan untuk mencari makna baru dalam kehidupan.

Mayoritas responden merespon putus cinta dengan beragam emosi, termasuk kesedihan, kehilangan, dan kebingungan. Pada aspek *I have* 4 remaja merasa bahwa kemampuan untuk mampu mengatasi tantangan dan menyelesaikan masalah perlu membutuhkan waktu yang lama untuk mencapai kepercayaan dirinya. Dikarenakan remaja tersebut tidak memiliki orang-orang di sekitar mereka yang dapat memberikan dukungan emosional, pemahaman perasaan kesepian dan putus asa sehingga menghambat kemampuan mereka untuk bangkit dari pengalaman putus cinta.

Pada aspek *I am* 3 remaja lainnya juga tidak memiliki keterampilan untuk menyelesaikan masalah karena merasa terjebak dalam kesedihan dan tidak tahu bagaimana melanjutkan hidup setelah putus cinta. Setelah mengalami putus cinta ketiga remaja tersebut kesulitan untuk mencari solusi dari situasi emosional yang sulit. Ketika remaja tersebut menggunakan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan dan belajar dari pengalaman untuk bersikap terbuka terhadap perubahan, maka bisa membantunya untuk bangkit kembali setelah mengalami putus cinta.

Pada aspek *I can* 4 remaja lainnya mengalami rasa marah dan frustrasi sehingga memerlukan hubungan sosial seperti keterlibatan dan dukungan dari orang lain, termasuk keluarga, teman, dan komunitas. Ketidakmampuan untuk

berkomunikasi atau meminta dukungan dari teman dan keluarga dapat membuat remaja merasa sendirian. Jika tidak terbuka pada orang lain atau tidak memiliki hubungan yang kuat, maka akan merasa kehilangan pendorong sosial yang penting untuk memulihkan diri.

Responden menggambarkan bagaimana dirinya tidak berhasil bangkit setelah putus cinta, dikarenakan tidak dapat mengubah pandangan terhadap diri dan tidak melibatkan diri dalam aktivitas sehari-harinya. Selain itu, tingkah laku ke-11 remaja tersebut saat diwawancara memperlihatkan bahwa dirinya belum bisa bangkit dari kesedihan yang dialami setelah mengalami putus cinta 3 bulan terakhir. Maka perlu mengintegrasikan program kecerdasan emosional untuk membantu remaja mengembangkan keterampilan pemahaman dan pengelolaan emosi. Menurut Goleman (2002) dengan menekankan pentingnya pengaturan emosi, pengendalian diri, empati, dan keterampilan sosial dapat meningkatkan kemampuan untuk memahami dan mengelola emosinya. Selain itu, dengan menyediakan dukungan psikososial, termasuk konseling dapat membantu remaja mengatasi dampak emosional putus cinta dan membangun resiliensi.

Data ini bersifat deskriptif dan berfokus pada temuan umum dari 11 responden. Keterbatasan penelitian termasuk skala kecil responden dan kemungkinan bias respon. Hasil wawancara ini dapat memberikan dasar untuk penelitian lebih lanjut dalam memahami peran resiliensi dalam pemulihan remaja setelah mengalami putus cinta. penelitian ini mencoba mengintegrasikan temuan wawancara dengan kerangka teori resiliensi Grotberg (1995), untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang pengalaman remaja setelah putus

cinta. Keterbatasan termasuk sifat subjektif dari wawancara dan perlunya penelitian lebih lanjut dalam skala yang lebih besar.

Berdasarkan paparan di atas tampak bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu, pengaturan emosi, pengendalian diri, optimisme, analisis kasual, empati, efikasi diri, dan *Reaching Out*. Pengaturan emosi berkaitan dengan bagaimana individu dapat mengelola emosi mereka untuk mencapai kecerdasan emosional (Reivich dan Shatte, 2002). Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah kecerdasan emosional. Ketika individu dihadapkan dengan tekanan yang memunculkan emosi negatif, faktor ini akan memunculkan bentuk perilaku sebagai respon dalam menghadapi tekanan emosi, sehingga apabila resiliensi individu meningkat, maka individu akan mampu mengatasi masalah apapun yang memunculkan keberanian dan kematangan dalam mengelola emosi (Mufidah, 2017).

Dari seluruh faktor tersebut, resiliensi berkaitan dengan kecerdasan emosi dikarenakan hasil dari wawancara juga yang menunjukkan ekspresi-ekspresi subjek yang menunjukkan adanya kaitan dengan kecerdasan emosi dan situasi yang dihadapi subjek ketika putus cinta. Dalam konteks resiliensi, kecerdasan emosional dapat berperan sebagai landasan yang kuat untuk membantu individu menghadapi tantangan dan krisis dengan lebih baik. Peningkatan kecerdasan emosional dapat mendukung pengembangan resiliensi pada diri individu. Berdasarkan faktor diatas peneliti memilih pengaturan emosi karena ketika remaja yang pernah mengalami putus cinta mampu mengelolah emosi maka memiliki kecerdasan emosional yang baik (Reivich dan Shatte, 2002). Selain itu, menurut

Indrariyani & Supriyadi (2013), bagaimana remaja mengelola emosi yaitu saat mampu mengolah keadaan yang terjadi atau menghadapi masalah dengan kecerdasan emosi.

Goleman (2000), menjelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri dan orang lain, kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, dan kemampuan emosional untuk menjadi baik dalam diri sendiri dan dalam hubungan manusia. Hal tersebut mengacu pada aspek (a) mengenali emosi diri, (b) mengelola emosi, (c) memotivasi diri sendiri, (d) mengenali emosi orang lain, (e) membina hubungan. Sedangkan menurut Trigueros, dkk (2017), menyatakan bahwa salah satu aspek psikologis utama yang mempengaruhi seberapa baik seseorang menyesuaikan diri dengan situasi yang menantang adalah resiliensi. Mufidah (2017), mengatakan bahwa Kecerdasan emosi dapat mempengaruhi resiliensi, yaitu ketika seseorang menghadapi tekanan yang menyebabkan emosi negatif, yang mengarah pada perilaku tertentu sebagai respons terhadap tekanan emosional. Kecerdasan emosional membantu remaja yang sedang jatuh cinta untuk memahami dirinya sendiri, memahami emosi orang lain dan mampu mempertanggung jawabkan segala perbuatannya. sehingga remaja yang putus cinta yang memiliki kecerdasan emosi akan menyelesaikan permasalahan dengan baik. Melalui kecerdasan emosi, remaja dapat mengelola emosi yang dirasakan sebagai motivasi untuk mencapai resiliensinya (Elmiyanti dkk., 2017). Remaja yang memiliki kecerdasan emosi akan memahami dan mengelola emosi dengan baik, maka semakin mudah bagi remaja untuk beradaptasi dan melanjutkan hidup setelah pengalaman yang sulit. dengan

mengembangkan kecerdasan emosional, remaja dapat memperkuat resiliensi dan menjadi lebih mampu untuk menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih efektif. Kecerdasan emosi yang dimiliki ketika putus cinta akan membantu remaja tersebut untuk menciptakan emosi yang positif (Purba & Kusmawati, 2019). Sari dan Fridari (2024), menyatakan bahwa remaja yang memiliki kecerdasan emosi yang baik ketika sedang putus cinta akan memiliki kemampuan yang baik dalam dirinya dengan berfikir logis untuk tidak menyakiti dirinya sendiri.

O'Connor, Hill, Kaya, dan Martin (2019), yang juga menyatakan bahwa dengan kecerdasan emosi remaja mempunyai kemampuan lebih baik dalam memotivasi diri untuk memahami dirinya sendiri sehingga muncul perilaku bangkit dari permasalahan yang ada dan menjalani kehidupannya menjadi lebih baik. Terdapat penelitian pendukung seperti penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2021), penelitian menunjukkan semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin tinggi pula resiliensi pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Fridari (2024), bahwa remaja yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung akan mampu mengontrol dirinya ke arah lebih baik seperti mempunyai tujuan dalam hidup serta tidak pantang menyerah yang berdampak pada resiliensi. Hal ini diperkuat dengan teori Goleman (2009), bahwa kecerdasan emosi sebagai kemampuan individu dalam memberikan motivasi sebagai proses dalam diri individu memotivasi diri sendiri agar mampu menghadapi kesulitan, serta mengendalikan dorongan pada remaja yang mengalami putus cinta agar bisa mencapai resiliensinya.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik dan akan meneliti lebih lanjut mengenai kecerdasan emosi dengan resiliensi pada remaja akhir yang mengalami putus cinta sebagai topik permasalahan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan kecerdasan emosi dan resiliensi pada remaja akhir yang mengalami putus cinta.

B. Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji hubungan antara kecerdasan emosi dengan resiliensi pada remaja akhir yang pernah mengalami putus cinta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan khususnya ilmu Psikologi klinis untuk pengembangan pustaka sebagai pusat sumber belajar dan informasi bagi kualitas pembelajaran terutama dalam penyelesaian karya ilmiah.

b. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat maupun pandangan dari semua pihak terhadap remaja yang mengalami putus cinta dan penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu kondisi seperti apa yang ditunjukkan remaja yang mengalami putus cinta.