BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Remaja merupakan kelompok usia transisi antara anak-anak menuju usia dewasa, yang juga termasuk pada periode krusial dalam perkembangan (Boyd, 2015). Menurut Santrock (2014) remaja merupakan tahap perkembangan penting dalam kehidupan seseorang yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Selain itu Steinberg (2016) mendefinisikan remaja sebagai kelompok individu yang berada dalam periode perkembangan kritis antara 10 hingga 19 tahun, di mana identitas pribadi dan hubungan sosial mulai terbentuk dengan lebih kompleks.

Menurut *World Health Organization* (2014), pembagian usia remaja terbagi menjadi tiga fase, yaitu *early adolescence* (10-13 tahun), *middle adolescence* (14-16 tahun), dan *late adolescence* (17-19 tahun). Setiap fase memiliki karakteristik perkembangan yang berbeda-beda, termasuk dalam hal sosial dan emosional (Santrock, 2014). Pada masa remaja, terdapat sejumlah tugas perkembangan sosial yang harus dipenuhi. Menurut Erikson (1968) salah satu tugas perkembangan utama pada masa remaja adalah "*identity vs role confusion*" dimana, remaja juga perlu belajar menjalin hubungan interpersonal yang sehat, mengembangkan keterampilan sosial, dan mempersiapkan diri untuk peran dewasa di masa depan. Salah satu aspek dari

perkembangan sosial remaja adalah hubungan asmara. Hal ini diperkuat oleh studi Berk (2014) yang menyatakan bahwa remaja memiliki tanggung jawab sosial untuk membangun hubungan interpersonal yang lebih matang, baik dengan keluarga, teman, maupun pasangan romantis. Salah satu dari tugas sosial itu adalah upaya terjadinya hubungan romantis dimana remaja saling mengenal dan memiliki perasaan terhadap lawan jenis sehingga disebut berpacaran.

Berpacaran menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan sosial remaja terutama perempuan yang seringkali dianggap sebagai salah satu cara untuk mengeksplorasi identitas diri dan membangun keintiman (Arnett, 2014). Berdasarkan Survei Kinerja dan Akuntabilitas Program KKBPK (SKAP) Remaja tahun 2018 yang dilakukan BKKBN, sebanyak 70% remaja usia 15–24 tahun di Indonesia melaporkan pernah berpacaran. Pada remaja perempuan, proporsinya mencapai 69%, sedangkan pada kelompok remaja perempuan usia 15–19 tahun sekitar 62,3% telah memiliki pengalaman berpacaran. Data tersebut menunjukkan bahwa hubungan romantis merupakan pengalaman yang cukup umum pada masa remaja, khususnya pada kelompok usia 15–19 tahun.

Hal ini didukung oleh studi yang dilakukan Goszal (2024) bahwa hubungan romantis pada remaja perempuan bukan hanya sarana untuk mengeksplorasi kedekatan emosional, tetapi juga merupakan tahap penting dalam memahami komitmen, keintiman dan keterbukaan. Hubungan ini meskipun pada awalnya seringkali bersifat

eksploratif, dapat berperan besar dalam membentuk pola hubungan di masa dewasa. Namun hubungan asmara pada remaja perempuan juga rentan terhadap berbagai masalah, seperti kecemburuan, konflik, dan perselisihan (Coleman, 2022).

Menurut Connolly dan McIsaac (2009), hubungan romantis pada remaja ditandai oleh munculnya ketertarikan terhadap pasangan, kelekatan emosional, peningkatan keintiman, serta perubahan perilaku sosial yang semakin berfokus pada pasangan. Dengan demikian, ciri-ciri remaja yang sedang berpacaran dapat diamati melalui perilaku dan emosi yang ditunjukkan dalam hubungan tersebut. Menurut Xu, J., & Zheng, Y. (2022). Links between shared and unique perspectives of parental psychological control and adolescent emotional problems: A dyadic daily diary study. *Child Development*, *93*(6), 1649-1662.

(2022) mengungkapkan bahwa remaja perempuan yang berpacaran cenderung menunjukkan tingkat ketergantungan emosional yang tinggi, kebutuhan akan validasi, serta mengalami konflik yang lebih intens. Gejala umum yang muncul dalam hubungan pacaran adalah kecemburuan, tekanan sosial untuk menyesuaikan diri, dan ketidakmampuan mengelola konflik, yang sering kali dapat memperburuk dinamika hubungan (Reynolds, 2022). Konflik yang berlangsung secara berkelanjutan tanpa penyelesaian dapat menyebabkan salah satu pihak merasa tertekan dan terancam, dimana kondisi ini dapat berujung ke putus cinta (Carruthers, 2011). Selain itu, keterlibatan dalam hubungan romantis pada masa remaja juga berkaitan dengan kondisi

psikologis individu. (Joyner &Udry,2000) dalam penelitiannya terhadap 8.181 remaja menemukan bahwa keterlibatan dalam hubungan romantis berkaitan dengan peningkatan gejala depresi pada remaja laki-laki maupun perempuan. Namun, peningkatan gejala depresi tersebut ditemukan lebih besar pada remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki. Temuan tersebut menunjukkan adanya perbedaan berdasarkan jenis kelamin dalam respons psikologis terhadap pengalaman romantis, di mana remaja perempuan dapat menunjukkan kerentanan yang lebih besar terhadap munculnya gejala depresi dalam konteks hubungan romantis (Joyner & Udry, 2000). Meuwly et al. (2011) dalam penelitian terhadap 2.084 remaja di Belanda menemukan bahwa remaja perempuan mengalami lebih banyak putus hubungan romantis dan kehilangan hubungan tersebut lebih kuat berkaitan dengan masalah psikologis dibandingkan remaja laki-laki. Temuan ini menunjukkan bahwa putus cinta merupakan salah satu stresor interpersonal yang penting pada remaja perempuan.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh USAID (2023), remaja perempuan yang mengalami putus cinta cenderung menunjukkan perilaku emosional yang bervariasi. Data menunjukkan bahwa sekitar 65% remaja perempuan yang mengalami putus cinta melaporkan gejala stres, termasuk depresi ringan hingga sedang, gangguan tidur, dan peningkatan penggunaan media sosial sebagai pelarian. Seorang remaja perempuan asal Thailand berinisial NS sengaja melakukan live pada aplikasi *Faceboo*k miliknya

ia lompat dari jembatan dengan alasan sakit hati karena berakhirnya hubungan asmara dengan kekasihnya (Kumparan News 11/01/2018). Seorang gadis remaja asal Manado, berusia 14 thn berinisial GSMTS nekat menggantung dirinya di depan pintu kamarnya yang berada di lantai 2 pada tanggal 11/01/2014. Dikatakan G melakukan tindakan itu karena diputuskan oleh pacarnya. Hal ini diungkapkan pihak kepolisian yang menangani kasus ini (Acha, 2014).

Dampak dari putus cinta ini bisa memicu remaja untuk mengakhiri hidupnya dilihat dari data yang dilampirkan pada 985 kasus yang terjadi pada remaja atau sekitar 46,63 % pada tahun 2023 dimana persoalan asmara atau putus cinta ini sebagai salah satu pemicu utama kasus bunuh diri di kalangan remaja itu dipaparkan oleh Peneliti Pusat Riset Kesehatan Masyarakat dan Gizi, Organisasi Riset Kesehatan, BRIN, Yurika Fauzia Wardhani. Memaparkan data sejak 2012 hingga 2023 terjadi 2.112 kasus bunuh diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa putus cinta mempengaruhi kesehatan mental remaja perempuan secara signifikan. Di Yogyakarta, data pada tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 25% remaja perempuan yang mengalami putus cinta menunjukkan perilaku adaptif yang positif, seperti meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas sosial dan produktivitas akademik, sementara 70% lainnya mengalami penurunan kesehatan mental. Dampak yang lebih serius, seperti bunuh diri dan gangguan kecemasan, mencapai angka yang mengkhawatirkan, yaitu sekitar 8,5% dari total kasus remaja yang dilaporkan di wilayah ini (Lestari, 2023).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman dalam *toxic relationship*, yaitu hubungan yang tidak sehat dan bersifat merugikan bagi individu yang terlibat (Carruthers, 2011), dapat menambah kesulitan remaja perempuan dalam melakukan *coping* stres setelah mengalami putus cinta.

Stres yang dialami remaja dapat dikelola dengan kemampuan strategi *coping* yang efektif. Strategi *coping* stres menurut Carver (1989) merupakan pola respons kognitif dan perilaku yang digunakan individu dalam menjalankan proses *coping*, yaitu tahap pelaksanaan dari respons yang telah dipilih setelah individu melakukan penilaian terhadap ancaman (*primary appraisal*) dan mempertimbangkan alternatif respons yang tersedia (*secondary appraisal*). Strategi ini mencerminkan cara individu mengelola, mengurangi, atau menoleransi tuntutan situasional yang dipersepsikan menimbulkan stres\mencakup berbagai strategi dan pendekatan yang bertujuan membantu individu dalam mengelola serta menurunkan tingkat stres yang dialami.

Carver (1989) juga menambahkan bahwa strategi *coping* sebagai cara mengatasi sumber stres dengan menerapkan berbagai cara. Menurut Carver (1989), strategi *coping* terdiri atas tiga kategori utama, yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan *avoidant coping*, yang masing-masing mencerminkan cara individu merespon stres dan memiliki implikasi yang berbeda terhadap kesejahteraan psikologis.

Putus cinta merupakan salah satu pengalaman dalam hubungan romantis yang dapat menjadi sumber stres bagi individu. Musabiq dan Karimah (2018) menemukan bahwa 27,8% mahasiswa dewasa awal menyatakan hubungan romantis sebagai salah satu faktor penyebab stres selama masa perkuliahan, sedangkan 14,8% melaporkan bahwa stres yang dialami berkaitan dengan pengalaman putus hubungan. Pada remaja, dampak putus cinta juga terlihat dari berbagai respons emosional. Yulianingsih (2012) menemukan bahwa 57,45% remaja merasakan kesedihan setelah putus cinta, sementara 36,17% melaporkan bahwa pengalaman tersebut mengganggu konsentrasi belajar. Sejalan dengan temuan tersebut, Verhallen et al. (2019) melaporkan bahwa 26,8% individu yang mengalami putus cinta menunjukkan gejala depresi dengan tingkat keparahan ringan hingga berat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa putus cinta dapat menjadi stresor yang menimbulkan tekanan emosional dan membutuhkan kemampuan coping untuk mengelola dampaknya. Ketika individu tidak mampu menggunakan strategi coping yang efektif, tekanan akibat kehilangan hubungan dapat menjadi lebih sulit dikelola dan berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis maupun aktivitas sehari-hari.

Peneliti melakukan wawancara pada Sabtu, 24 Januari 2026 sampai Rabu, 18 Februari 2026 terhadap 10 orang remaja. Wawancara dilakukan secara langsung kepada 1 orang remaja, sedangkan 9 remaja lainnya diwawancarai melalui panggilan *video WhatsApp*. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa remaja

menggunakan strategi *coping* stres yang beragam dalam menghadapi tekanan akibat permasalahan pribadi, termasuk pengalaman putus cinta.

Pada aspek *problem-focused coping*, sebanyak 6 dari 10 remaja menunjukkan kecenderungan untuk menghadapi permasalahan secara langsung. Keenam remaja tersebut mengungkapkan bahwa ketika menghadapi kesulitan, mereka berusaha mencari informasi mengenai solusi yang dapat dilakukan, menyusun rencana tindakan, serta menentukan langkah-langkah konkret untuk menyelesaikan permasalahan. Mereka juga berinisiatif berdiskusi dengan guru BK atau teman yang dianggap lebih memahami situasi yang dihadapi. Selain itu, mereka berusaha mengevaluasi penyebab permasalahan agar dapat mengambil pembelajaran dan mencegah terulangnya kesalahan yang sama.

Sementara itu, 4 dari 10 remaja tidak menunjukkan kecenderungan yang sama dalam menghadapi permasalahan secara langsung. Ketika mengalami putus cinta, mereka cenderung berfokus pada upaya mengurangi perasaan sedih dan tekanan yang dialami daripada mencari solusi terhadap permasalahan yang berkaitan dengan berakhirnya hubungan. Beberapa di antaranya memilih untuk mengalihkan perhatian dengan melakukan aktivitas lain, menghindari hal-hal yang mengingatkan pada mantan pasangan, atau membiarkan waktu membantu mengurangi perasaan yang muncul. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tidak semua remaja menghadapi putus cinta melalui upaya penyelesaian masalah secara langsung.

Pada aspek *emotion-focused coping*, sebanyak 7 dari 10 remaja menunjukkan kecenderungan untuk berfokus pada upaya mengelola emosi yang muncul akibat tekanan. Ketujuh remaja tersebut menyatakan bahwa ketika merasa tertekan, mereka berusaha menenangkan diri dengan melakukan aktivitas yang disukai, seperti mendengarkan musik, menonton film, atau beristirahat. Beberapa di antaranya juga memilih untuk bercerita kepada teman dekat atau keluarga guna mengurangi beban perasaan. Selain itu, mereka berusaha menerima keadaan dan meyakinkan diri bahwa pengalaman yang dialami dapat memberikan pembelajaran.

Pada aspek *avoidant coping*, sebanyak 4 dari 10 remaja menunjukkan kecenderungan untuk menghindari atau mengalihkan perhatian dari permasalahan yang dihadapi. Ketika mengalami tekanan, mereka lebih memilih menunda penyelesaian permasalahan, bermain media sosial, tidur, atau melakukan aktivitas lain agar tidak memikirkan masalah yang sedang dihadapi. Beberapa di antaranya juga mengungkapkan bahwa mereka berharap permasalahan atau perasaan yang muncul setelah putus cinta dapat berkurang dengan sendirinya tanpa harus dihadapi secara langsung.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai bentuk strategi *coping*, dengan kecenderungan lebih dominan pada *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*, namun masih terdapat

beberapa remaja yang menunjukkan kecenderungan menggunakan *avoidant coping* dalam menghadapi permasalahan.

Sejalan dengan hasil penelitian Abdivalievna (2023), putus cinta dapat memunculkan berbagai respons emosional negatif, seperti kesedihan, kemarahan, kecemasan, dan perasaan kehilangan. Kondisi tersebut dapat mengganggu kehidupan sehari-hari remaja, termasuk konsentrasi belajar dan interaksi sosial. Selain itu, Nurmala (2020) menjelaskan bahwa putus cinta juga dapat memunculkan perilaku negatif, seperti menarik diri dari lingkungan sosial dan menyalahkan diri sendiri. Berbagai dampak tersebut menunjukkan bahwa putus cinta merupakan pengalaman yang dapat menimbulkan tekanan psikologis pada remaja, khususnya ketika individu kesulitan menyesuaikan diri dengan berakhirnya hubungan.

Di antara berbagai dampak tersebut, stres menjadi salah satu kondisi yang perlu diperhatikan setelah mengalami putus cinta. Wanberg, Csillag, dan Duffy (2023) menunjukkan bahwa stres merupakan salah satu dampak yang menonjol dalam pengalaman individu setelah putus hubungan. Kondisi ini menunjukkan pentingnya kemampuan *coping* dalam membantu remaja mengelola tekanan yang muncul. Yuwanto (2011) menjelaskan bahwa strategi *coping* diperlukan untuk membantu individu menghadapi dan mengelola stres yang dialami. Dalam menghadapi putus cinta, *problem-focused coping* dapat digunakan untuk menghadapi permasalahan secara langsung, seperti menentukan batasan komunikasi dengan mantan pasangan

atau menyesuaikan kembali aktivitas sehari-hari. Sementara itu, *emotion-focused coping* dapat membantu individu mengelola dan menerima emosi yang muncul, seperti kesedihan, kekecewaan, dan perasaan kehilangan. Dengan demikian, kemampuan menggunakan strategi *coping* yang sesuai menjadi penting agar remaja dapat mengelola tekanan psikologis setelah mengalami putus cinta.

Maka dari itu, perempuan sering dianggap lebih sulit untuk melupakan mantan pasangan karena dianggap memiliki keterikatan emosional yang lebih kuat terhadap pasangannya. Setelah mengalami putus cinta, perempuan cenderung merasakan dampak emosional yang lebih intens dibandingkan laki-laki, meskipun dalam beberapa kasus mereka dapat pulih lebih cepat (Sprecher, 2014). Selain itu, Gehl et al. (2024) menjelaskan bahwa strategi *coping* menjadi salah satu cara penting yang dapat membantu individu dalam proses pemulihan stres setelah mengalami putus cinta. Oleh karena itu, perempuan dapat lebih mampu mengendalikan perasaan mereka sehingga dapat merespon pengalaman yang menyakitkan dengan lebih adaptif.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah: "*Bagaimana gambaran strategi coping stres remaja perempuan setelah putus cinta*?".

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

   Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi *coping* stres pada remaja perempuan setelah putus cinta.

2. Manfaat Penelitian

   a. Manfaat Teoritis

      Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam bidang psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi klinis, dengan memperkaya kajian mengenai strategi *coping* stres pada remaja perempuan. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang strategi *coping* yang digunakan remaja perempuan setelah mengalami putus cinta, penelitian ini dapat menambah wawasan terkait mekanisme psikologis yang mendasari proses pengelolaan stres pada masa remaja, serta menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja perempuan.

   b. Manfaat Praktis

      Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang berharga bagi berbagai pihak. Pertama, bagi para konselor dan psikolog, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengembangkan intervensi psikologis yang lebih efektif untuk membantu remaja perempuan mengatasi

stres akibat putus cinta. Kedua, bagi orang tua, guru, dan pembina remaja, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai tantangan yang dihadapi remaja perempuan dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk memberikan dukungan yang tepat.