

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Setiap tahap kehidupan seseorang mempengaruhi bagaimana mereka berkembang dengan cara yang berbeda. Ada berbagai fase yang digunakan untuk mendefinisikan pertumbuhan manusia secara umum. Periode prenatal, bayi, kanak-kanak awal, kanak-kanak tengah, dan kanak-kanak akhir semuanya termasuk dalam fase pertama, yang dikenal sebagai masa kanak-kanak. Masa remaja (fase kedua) dipandang dalam konteks ini sebagai tahap transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan kedewasaan. Tahap dewasa adalah tahap yang ketiga.

¹ Secara etimologis, istilah dewasa berkaitan erat dengan istilah “*adult*” yang berasal dari kata kerja bahasa latin, seperti halnya istilah “*adolesene-adolescere*” yang berarti “tumbuh menjadi kedewasaan”.² Menurut teori Erickson, usia dewasa awal atau *young adulthood* adalah masa antara usia 18-40 tahun. Erickson menganggap usia dewasa awal sebagai masa yang penting dalam perkembangan manusia, di mana individu mengalami tugas psikososial “*intimacy vs isolation*” yang berpusat pada pengembangan hubungan sosial yang lebih dalam dan hubungan yang erat dengan orang lain. Selama masa ini, individu juga berusaha untuk menemukan identitas mereka yang sejati dan merencanakan masa depan mereka dalam berbagai

¹ Santrock, *Remaja* (Jakarta: Erlangga, 2007), hlm. 19-20.

² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Hidup*, (Jakarta: Erlangga, 1980), hlm. 246.

bidang seperti karir, perkawinan, dan keluarga.³

Menurut buku "Psikologi Perkembangan Dewasa Muda" karya Agoes Dariyo, Santrock berpendapat bahwa dewasa muda atau dewasa awal mengalami masa transisi yang meliputi tiga aspek yaitu transisi fisik, intelektual, dan sosial. Transisi fisik pada dewasa muda mencakup perubahan pada tubuh seperti kematangan seksual dan perubahan pada sistem kardiovaskular. Sedangkan transisi intelektual mencakup perubahan pada cara individu berpikir dan memahami dunia, seperti meningkatnya kemampuan berpikir abstrak dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah secara mandiri. Transisi peran sosial pada dewasa muda mencakup perubahan pada peran sosial yang diemban, seperti peran sebagai mahasiswa, pasangan hidup, atau pekerja. Individu pada tahap ini juga sedang mempersiapkan diri untuk memasuki peran dewasa, seperti menjadi orang tua dan pekerja yang produktif. Transisi peran sosial ini dapat menimbulkan stress karena tuntutan yang muncul dari peran-peran yang diemban tersebut.⁴

Masa dewasa awal adalah masa di mana pria dan wanita membentuk hubungan yang romantis dengan pasangan yang biasanya disebut sebagai pacaran. Menurut Stiver, pacaran adalah salah satu jenis interaksi yang dilakukan oleh orang-orang pada tahap awal kedewasaan dengan lawan jenis. Sebelum memutuskan untuk menikah dengan serius, dua orang melakukan pacaran untuk lebih mengenal satu sama lain dalam hal kepribadian, minat, dan lain sebagainya.⁵ Selama berkencan di

³ Santrock, *Adolescence : Perkembangan Remaja* edisi 6, (Jakarta : Erlangga, 2003) hlm 47

⁴ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*, (Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia, 2003), hlm. 6

⁵ Stiver, A.N. *The History of Dating in Guys, Girls, and God - Dating and Relationships that Work A Vertical Thought*, (Article: United Church of God, 2010), hlm 12

masa dewasa awal, sering kali ada lika-liku tak terduga yang harus dilalui, dan terkadang orang akan merasa terlalu gembira atau terlalu tidak bahagia. Hal ini disebabkan karena emosi yang masih labil saat ini. Seseorang akan cepat marah, sulit mengendalikan emosinya, dan mudah tersinggung. Putus dalam suatu hubungan adalah risiko berada dalam percintaan. Karena itu, tidak mungkin bisa dihindari dalam suatu hubungan.

Putus hubungan dengan pasangan mungkin tidak menjadi masalah bagi sebagian orang, tetapi bagi orang lain, hal itu dapat mengakibatkan masalah yang signifikan dan bahkan berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Ketika cinta dan sayang tidak lagi ada atau karena putusnya hubungan cinta, gangguan emosi yang parah dapat terjadi, yang dapat membuat wanita itu sendiri khawatir. Agar dia tidak mengalami gangguan emosional, seorang wanita dewasa awal harus memiliki kemampuan untuk memoderasi emosinya atau terlibat dalam pengaturan emosi.⁶ Untuk mencapai keseimbangan emosional, Grenberg mendefinisikan regulasi emosi sebagai metode untuk mengevaluasi, mengatasi, mengelola, dan mengekspresikan emosi yang dapat diterima. Individu harus mengendalikan emosinya dalam arti harus mengambil sikap menentangnya dan menerima hasil keputusan emosionalnya selain memiliki perasaan.⁷ Regulasi emosi sangat penting bagi setiap orang, menurut perspektif evolusioner, karena beberapa bagian otak manusia ingin melakukan sesuatu dalam situasi tertentu sementara bagian lain menentukan bahwa rangsangan emosional ini tidak sesuai dengan situasi yang dihadapi, memaksa orang tersebut

⁶ Ali, Asrori, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 56

⁷ Fried Leanne, *Teaching Teachers about Emotion Regulation in the Classroom*, (Australian Journal of Teacher Education 36, iss 3, July 2019), hlm. 12

untuk melakukan sesuatu. lain atau tidak melakukan apa-apa.⁸

Menurut Karl C. Garrison, kebahagiaan hidup seseorang bukan disebabkan oleh ketiadaan bentuk emosi dalam dirinya, melainkan oleh kebiasaannya mengenali dan menaklukkan emosi. Wanita yang bisa mengatur emosinya bisa membuatnya bahagia.⁹ Regulasi emosi adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan proses pengelolaan emosi ini. Regulasi emosi adalah proses di mana seseorang memilih emosi mana yang akan dialami, kapan mengalaminya, dan bagaimana mengungkapkan dan memahaminya.

Ketika seorang wanita dewasa muda berusia 20 hingga 25 tahun disakiti karena putusnya hubungan asmara, dia biasanya mengalami sesak dada, kehilangan nafsu makan, kurangnya keinginan untuk berkomunikasi dan tentu saja menangis berlarut-larut. Masa dewasa awal, khususnya bagi wanita yang mengalami putus cinta dalam hubungan asmaranya, ditandai dengan perasaan sedih dan kecewa yang mendalam, yang dapat menimbulkan perilaku yang tidak diinginkan seperti membolos, mengunci diri di kamar, stres, kehilangan semangat, *clubbing* bahkan dalam beberapa kasus adapula yang nekat bunuh diri.

Pernyataan dan teori diatas diperkuat dengan adanya beberapa kasus yang diperoleh penulis, bahwa ada beberapa fenomena putus cinta yang dapat mendatangkan dampak negatif. Banyak kasus yang terjadi diakibatkan gagalnya seseorang dalam membina hubungan cintanya apalagi bila hubungan diantara keduanya tergolong serius. Seperti yang terjadi di Lubuklinggau, akibat putus cinta,

⁸ Gross ,J.J , *Emotion and Emotion Regulation Theory and research* , (2nd edition) (p. 525-552), Guilford Publication, New York.

⁹ Gredyana Estefan, *Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury*, (Jurnal Psikologi Volume 12 Nomor 1, Juni 2014), hlm 27

seorang mahasiswa swasta di Kota Lubuklinggau, (DK), usia 23 tahun, nekat gantung diri di rumahnya. Menurut informasi yang berhasil Berita Palembang Tribun. News dapatkan, aksi nekat yang dilakukan warga Kelurahan Muara Enim Kecamatan Lubuklinggau Barat ini diduga gantung diri lantaran masalah percintaan, hal ini berdasarkan pemeriksaan pesan terakhir di smartphone korban kepada mantan pacarnya. Orangtuanya mengaku bahwa DK sebelum melakukan aksi nekat tersebut seringkali menyendiri di rumah dan tidak pernah keluar rumah.¹⁰

Dari wawancara singkat yang dilakukan peneliti terhadap subjek, pengalaman kurang nyaman ini juga pernah dirasakan oleh SR (21) dan MO (22), mereka merupakan mahasiswi di IAIN Kediri. SR dan MO mengaku pernah melakukan aksi nekat menyayat tangannya karena kandasnya hubungan asmara yang telah dijalin selama beberapa tahun. Mereka melakukan aksi nekat tersebut dikarenakan merasa kecewa pada pasangannya sehingga mereka melampiaskan amarahnya dengan menyayat tangannya.

Pengalaman yang sama juga dirasakan oleh SN (22) mahasiswi yang berasal dari Kertosono ini mengaku pernah nekat overdosis dengan cara minum obat tidur yang tidak sesuai anjuran dokter. Berdasarkan ceritanya, SN mengaku bahwa dalam hubungan yang dijalannya sering mendapatkan *silent treatment* yang sangat berkepanjangan dan dengan intensitas yang cukup banyak. *Silent treatment* ini seringkali terjadi ketika ada masalah atau pertikaian, menurut SN pasangannya ini seringkali menutup diri daripada harus mengkomunikasikan permasalahan yang ada. Disisi lain, pasangannya tersebut sering sekali berhubungan dengan wanita lain yang

¹⁰ Yandi Triansyah, "Putus Cinta, Penyebab Mahasiswa di Lubuklinggau Akhiri Hidup di Kamar Rumahnya" <https://palembang.tribunnews.com/2022/12/17/putus-cinta-penyebab-mahasiswa-di-lubuklinggau-akhiri-hidup-di-kamar-rumahnya> (diakses pada 21 Februari 2023, pukul 20.27)

tak lain adalah mantan dari pasangannya tersebut. Secara tidak langsung hal tersebut membuat SN menjadi sedih dan kecewa. Dari pengakuannya, SN sering merasa tidak berharga bahkan merasa tidak pantas untuk dicintai oleh orang lain.

Tindakan nekat yang mereka lakukan merupakan hal yang tidak wajar dan sangat disayangkan karena pada masa dewasa awal merupakan masa dimana mereka belajar tentang banyak hal kehidupan, bisa dengan mengejar karir, pergaulan, dan yang lainnya.

Berdasarkan hal tersebut diatas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “*Regulasi Emosi Pada Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri*”. Hal tersebut dilatar belakangi karena maraknya kejadian pasca putus cinta yang mengharuskan para subjeknya untuk bangkit setelah putus cinta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah tersebut maka penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah proses regulasi emosi mahasiswi fakultas Ushuluddin dan Dakwah pasca putus cinta?
2. Apa saja faktor yang mempengaruhi regulasi emosi mahasiswi fakultas Ushuludin dan Dakwah pasca putus cinta?

C. Tujuan Penelitian

Adanya penelitian ini bertujuan untuk menjawab rumusan masalah. Selanjutnya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses regulasi emosi pada

wanita dewasa awal pasca putus cinta di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan agar berperan dalam memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Berikut ini akan peneliti paparkan mengenai manfaat dari penelitian ini, yaitu :

1. Secara Teoritis

Penelitian tentang regulasi emosi pada wanita dewasa awal ini diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan ilmu pengetahuan dalam bidang layanan konseling terutama pada regulasi emosi. Selain itu guna menjadi bahan acuan maupun rujukan untuk dijadikan referensi dalam penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat, keluarga, teman dari wanita yang sedang mengalami putus cinta agar dapat memahami, mengontrol emosi pasca mengalami putus cinta dan membantunya menjalani kehidupan dengan lebih baik.

E. Penelitian Terdahulu

Untuk memudahkan pembaca mengetahui perbedaan maupun persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu, berikut ini akan peneliti uraikan beberapa analisis yang dilakukan oleh peneliti terdahulu, yaitu :

1. Ejurnal : Kukuh Jati Kusuma, Ni Wayan Sukmawati tahun 2018 dengan judul *"Regulasi Emosi Pada Individu Dewasa Awal Yang Menjalani Hubungan Pacaran Jarak Jauh"*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui regulasi emosi setiap individu saat menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Partisipan dari penelitian ini yaitu yang bertempat tinggal di Surabaya dan Malang dimana memiliki pasangan yang jarak tempat tinggal subjek dengan pasangannya kurang lebih 80km. Berdasarkan hasil penelitian ini, menjalani hubungan pacaran jarak jauh memberikan pengalaman yang berbeda-beda pada setiap individu sehingga permasalahan yang muncul pun berbeda-beda.¹¹ Persamaan penelitian ini dengan yang peneliti lakukan adalah sama-sama menggunakan judul regulasi emosi pada dewasa awal. Untuk perbedaan penelitian ini adalah lokasi dan partisipannya yang mana dalam penelitian ini menggunakan partisipan laki-laki dan perempuan.

2. Ejurnal : Nur Hikma¹, Farida Aryani, Suciani Latif tahun 2024 dengan judul *"Studi Kasus tentang Dinamika Emosi dan Perilaku Remaja Pasca Putus Cinta dan Penanganannya di SMAN 5 Toraja Utara"*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana bentuk-bentuk emosi siswa SMAN 5 Toraja. Hasil dari penelitian ini diantaranya adalah perilaku negatif yang dilakukan siswa setelah putus dengan pasangannya dengan cara tidak ingin berinteraksi dengan lingkungannya, hal tersebut lah yang membuat hasil

¹¹ Kukuh Jati Kusuma, Puspitadewi dan Ni Wayan Sukmawati, *Regulasi Emosi Pada Individu Dewasa Awal Yang Menjalani Hubungan Pacaran Jarak Jauh*, (Character: Jurnal Penelitian Psikologi Vol. 5 No. 2, 2018)

belajarnya menjadi menurun.¹² Persamaan dari penelitian ini dengan yang peneliti lakukan adalah sama-sama ingin mengetahui bagaimana proses atau bentuk-bentuk emosi. Sedangkan untuk perbedaannya yaitu pada lokasi dan subjek yang mana dalam penelitian terdahulu menggunakan siswa SMA Toraja untuk penelitiannya

3. Ejournal : Siti Kalsum, Hermien Laksmiwati tahun 2023 dengan judul *"Resiliensi Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta"*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran regulasi dan faktor apa saja yang mempengaruhi dewasa awal pasca putus cinta di kota surabaya. Hasil dari penelitian ini adalah ketiga subjek mampu bangkit dari keterpurukannya karena di pengaruhi faktor internal maupun eksternal.¹³ Persamaan dari penelitian ini dengan yang peneliti lakukan adalah sama-sama membahas tentang dewasa awal pasca putus cinta, selain itu dalam penelitian ini juga sama-sama menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Untuk perbedaan nya adalah pada lokasi penelitian dan penelitian ini menggunakan resiliensi sedangkan yang peneliti lakukan adalah regulasi emosi.
4. Ejournal : Putri Mayangsari, Zakwan Adri tahun 2023 dengan judul *"Regulasi emosi setelah putus cinta pada remaja sekolah menengah pertama"* Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana regulasi emosi pasca putus cinta pada remaja SMP yang berada di kota

¹² Nur Hikma1, Farida Aryani, Suciani Latif, *Studi Kasus tentang Dinamika Emosi dan Perilaku Remaja Pasca Putus Cinta dan Penanganannya di SMAN 5 Toraja Utara*, (Indonesian Journal of School Counseling : Theory, Application, and Development, Vol. X, No.X, 2024)

¹³ Siti Kalsum, Hermien Laksmiwati, *Resiliensi Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta*, (Character : Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 10, No. 03, 2023)

Padang Sumatra Barat. Hasil dari penelitian ini adalah dari keenam subjek, empat subjek memiliki regulasi emosi yang positif sedangkan pada dua subjek lainnya memiliki regulasi emosi yang negatif. Faktor tersebut di pengaruhi oleh jenis kelamin dan kepribadian pada individu tersebut.¹⁴

Persamaan penelitian ini dengan yang peneliti lakukan adalah sama-sama berfokus pada regulasi emosi dan putus cinta, selain itu pemilihan metode penelitian yang di gunakan sama yaitu menggunakan metode penelitian kualitatif. Untuk perbedaannya adalah pada lokasi penelitian dan penelitan ini menggunakan remaja akhir untuk menjadi kriteria subjek penelitian sedangkan pada yang peneliti lakukan adalah menggunakan dewasa awal.

5. “*Peran Regulasi Emosi Pada Mahasiswi Pasca Putus Cinta*” oleh Putri Laelatul Immaroh tahun 2024. Skripsi mahasiswi IAIN Ponorogo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peran regulasi emosi agar tidak berdampak negatif pada mahasiswi IAIN Ponorogo pasca putus cinta. Hasil dari penelitian ini adalah kedua subjek penelitian kesulitan untuk mengontrol emosinya sehingga memilih untuk menyakiti diri sendiri.

¹⁵ Persamaannya adalah berfokus pada regulasi emosi mahasiswi pasca putus cinta, selain itu penelitian ini dengan yang peneliti lakukan adalah sama-sama menggunakan metode kualitatif. Untuk perbedaannya adalah penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dan yang peneliti lakukan adalah menggunakan pendekatan fenomenologi, yang mana studi

¹⁴ Putri Mayangsari, Zakwan Adri, *Regulasi emosi setelah putus cinta pada remaja sekolah menengah pertama*, (Jurnal Riset Psikologi, Vol. 6, No. 3, 2023)

¹⁵ Putri Laelatul Immaroh, *Peran Regulasi Emosi Pada Mahasiswi Pasca Putus Cinta*, Skripsi mahasiswi IAIN Ponorogo, 2024

kasus bertujuan untuk menjelaskan sebuah kasus sedangkan fenomenologi bertujuan untuk mencari tau fenomena atau pengalaman yang di alami individu. Kemudian pada lokasi penelitian yang terdahulu dilakukan di IAIN Ponorogo, sedangkan penelitian ini dilakukan di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.