

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hubungan romantis seringkali memberikan kebahagiaan pada setiap manusia yang menjalaninya. Seiring bertambahnya usia, kebutuhan akan kasih sayang setiap manusia pun bertambah. Tidak hanya memerlukan kasih sayang dari orang tua, keluarga, sahabat, ataupun teman saja, namun dimulai pada usia remaja biasanya individu sudah mulai menjalin hubungan romantis dengan individu lainnya atau biasa lebih dikenal dengan istilah “pacaran” (Santrock dalam Tacasily & Soetjningsih, 2021).

“Hubungan pacaran merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan secara bersama antara pria dengan wanita yang belum menikah. Bertujuan untuk mengenal dan melihat kecocokan satu sama lain, dengan ditandai adanya intimasi seperti rasa saling memiliki satu sama lain, keterbukaan diri, serta adanya keterikatan secara emosional” (Lenggono, 2016).

Dalam perjalanannya, hubungan pacaran mampu memberikan kebahagiaan bagi individu yang menjalaninya. Seperti adanya dukungan dari pasangan yang membuat individu menjadi lebih baik dalam menjalani harinya, memiliki teman berbagi cerita, serta mampu mengatasi kesepian yang dirasakan. Namun, hubungan pacaran yang berjalan tidak lancar dapat memberikan kesedihan hingga berakhir dengan perpisahan atau putus cinta yang disebabkan oleh beberapa hal seperti terlalu banyak menyimpan rahasia,

cemburu, tidak direstui keluarga, mencintai orang lain, cinta sesaat, dan hubungan jarak jauh (Lindenfield dalam Pramudianti, 2020).

Bedasarkan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti menggunakan *google form* pada tanggal 28 Februari sampai dengan 4 Maret 2022 terhadap remaja di Karawang dengan jumlah responden 45 orang rentang usia 13 – 22 tahun, menunjukkan hasil bahwa 93.8% diantaranya pernah mengalami putus cinta dimana 36 responden berusia remaja akhir yaitu 18 – 22 tahun (Santrock dalam Iddil dkk, 2017), dengan berbagai macam dampak yang dirasakan. Adapun dampak yang dirasakan antara lain tidak merasakan kesedihan sama sekali, hilangnya nafsu makan, melamun terus menerus, kehilangan rasa percaya diri, susah tidur, tidak mau melakukan aktivitas apapun, lebih senang menyendiri, sering menangis, gelisah, kurang fokus dalam belajar, sulit berkonsentrasi, merasa kesepian dan kehilangan, hingga menutup diri dari lingkungan sekitar serta sulit untuk membangun hubungan baru. Berdasarkan hasil survey tersebut, dapat disimpulkan bahwa putus cinta yang dialami oleh remaja memberikan berbagai dampak seperti tidak merasakan kesedihan sama sekali, namun kebanyakan dari mereka merasakan dampak negatif terhadap kehidupannya.

Setiap remaja memiliki perbedaan dalam menyikapi putus cinta yang di alaminya, ada remaja yang mampu menerima dan kembali bangkit namun ada juga remaja yang sulit untuk menerima dan berlarut dalam kesedihan bahkan berusaha untuk mengakhiri hidupnya. Seperti beberapa permasalahan remaja pasca putus cinta yang terjadi di Indonesia, salah satunya di Kabupaten

Karawang dimana pada Mei 2013, akibat putus cinta seorang remaja putri di Karawang berinisial Z berusia 20 tahun melakukan upaya mengakhiri hidup dengan menidurkan diri di atas rel kereta api di pintu perlintasan kereta api Jalan Tuparev (Kompasiana, 2013). Selain itu, pada Desember 2021 di Kabupaten Karawang seorang remaja berusia 17 tahun mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri di kayu plafon kamarnya dikarenakan tidak mau diputuskan oleh pacarnya (Ahmad, 2021).

Kasus upaya bunuh diri lainnya yang disebabkan karena putus cinta diantaranya upaya bunuh diri yang dilakukan seorang remaja berinisial L (18) yang meminta disuntik mati setelah putus cinta di rumah sakit umum daerah R Syamsudin SH Kota Sukabumi (Setyorini, 2019).

Bedasarkan fenomena diatas, terlihat bahwa ketika remaja tidak mampu bangkit dari keterpurukan akibat putus cinta membuat remaja rentan akan tindakan negatif salah satunya tindakan bunuh diri yang berdampak buruk bagi kehidupannya. Pada kasus – kasus yang dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa korban paling banyak yaitu remaja akhir.

Berbagai tugas perkembangan yang harus dilalui remaja akhir sebagai proses peralihan dari masa anak menuju masa dewasa, membuat remaja akhir mengalami masa kritis. Kegagalan remaja akhir dalam melalui hubungan pacaran, membuat remaja akhir menjadi rentan terhadap gangguan psikologis yang berdampak negatif bagi kehidupan remaja akhir tersebut seperti menurunnya rasa ketertarikan akan suatu hal dan hobi, memiliki daya ingat dan konsentrasi yang kurang baik, serta sering merasakan perasaan bimbang

atau ragu - ragu, serta berusaha menjauhkan diri dari kehidupan sosial, bahkan muncul pemikiran untuk mengakhiri hidup (Lolong & Sari, dalam Tacasily 2021).

Hubungan pacaran memiliki kontribusi yang penting dalam kebahagiaan atau *subjective well-being* remaja akhir , sehingga dengan putusnya hubungan pacaran dapat mengganggu stabilitas *subjective well-being* remaja akhir yang mengalaminya (Docherty dalam Tacasily, 2021). Secara umum, remaja akhir mampu beradaptasi dengan kesulitan yang dialami dalam kehidupannya, namun ketika peristiwa tidak diharapkan terjadi secara tidak terduga dapat mengubah nilai *subjective well-being* remaja akhir tersebut (Cummins, dalam Rakhmadianti dkk, 2021).

Subjective well-being merupakan penilaian kognitif dan afektif individu terhadap kesejahteraan kehidupannya mencakup dua aspek yaitu respon afektif yang terdiri dari perasaan positif dan perasaan negatif atas peristiwa yang dialami dalam hidup , serta penilaian kognitif terhadap kepuasan dan seberapa besar terpenuhinya kebutuhan hidup, baik secara umum maupun secara khusus pada bagian tertentu kehidupan” (Diener dkk, dalam Qumairi dkk, 2021).

Subjective well-being dan kebahagiaan memiliki keterkaitan erat. Oleh sebab itu, *subjective well-being* merupakan bagian paling penting dalam kehidupan remaja akhir. Dimana remaja akhir akan melakukan berbagai cara untuk dapat merasakan kesejahteraan dalam hidupnya. (Dewi & Nasywa, 2019). Untuk merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidupnya,

remaja akhir harus mampu mengatasi dan menghadapi permasalahan yang dialami serta mampu bangkit dari keterpurukan atas kesedihan yang dirasakannya. Keterampilan remaja akhir ini disebut dengan istilah resiliensi.

Bedasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh Rakhmadiani dkk (2021) dengan judul penelitian pengaruh resiliensi terhadap *subjective well-being* pada remaja di masa pandemi *covid-19* , menyatakan bahwa resiliensi berpengaruh secara positif terhadap *subjective well-being* pada remaja. Dengan demikian, remaja dengan kemampuan resiliensi baik mempunyai *subjective well-being* tinggi, sebaliknya remaja dengan kemampuan resiliensi kurang baik memiliki *subjective well-being* rendah. Sejalan dengan hal tersebut, bedasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh Septiani dkk (2021) dengan judul penelitian resiliensi dan kesejahteraan subjektif anak didik lembaga pembinaan khusus anak (LPKA), menyatakan bahwa resiliensi berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan subjektif yang dimiliki oleh anak didik. Selain daripada itu, bedasarkan penelitian yang dilakukan oleh SP,N.A & Nawangsih (2021) dengan judul penelitian pengaruh optimisme dan resiliensi akademik untuk meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring, menyatakan bahwa resiliensi akademik memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* mahasiswa.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maslihah (2017), menyatakan bahwa salah satu faktor dari dalam diri remaja yang dapat memengaruhi *subjective well-being* remaja tersebut adalah kemampuan resiliensi.

Menurut Hendriani (2018), resiliensi adalah sebuah reaksi dinamis yang menyertakan fungsi berbagai faktor individual, faktor sosial maupun faktor lingkungan, yang menunjukkan ketangguhan dan kekuatan remaja untuk berusaha bangkit dari pengalaman emosional negatif ketika menghadapi situasi dan kondisi tidak menyenangkan dan menekan.

Ketika remaja akhir mengalami putus cinta, perasaan negatif yang ada pada diri remaja akhir seperti perasaan kesedihan yang mendalam, merasa menderita, tidak bahagia, sulit menerima kenyataan, merasa bersalah, dan lain sebagainya, akan menggeser nilai *subjective well-being* dalam diri remaja tersebut. *Subjective well-being* sangat penting dimiliki oleh setiap remaja agar mampu menjalani harinya dengan optimis dan memiliki pikiran yang lebih positif sehingga remaja mampu membuat keputusan yang lebih baik (Ulfah, 2016).

Faktor yang dapat menentukan tinggi rendahnya nilai *subjective well-being* remaja adalah bagaimana remaja mampu beradaptasi ketika menghadapi kesulitan dalam kehidupannya (Nayana, dalam Rakhmadianti dkk, 2021). Oleh karena itu, perlu adanya kemampuan resiliensi yang baik pada diri remaja untuk dapat mempunyai *subjective well-being* yang tinggi. Sehingga remaja mampu bangkit dari keterpurukan ketika dihadapkan pada permasalahan atau situasi dan kondisi yang tidak diharapkan (Rakhmadianti dkk, 2021).

Bedasarkan pemaparan di atas, maka saya sebagai peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Resiliensi Terhadap *Subjective Well-being* Pada Remaja Akhir Pasca Putus Cinta di Karawang”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir pasca putus cinta di Karawang?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir pasca putus cinta di Karawang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi perkembangan mengenai pengaruh resiliensi terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir yang mengalami putus cinta.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diimplementasikan atau diaplikasikan oleh remaja akhir yang mengalami putus cinta untuk dapat



meningkatkan kemampuan resiliensi dan menyadari pentingnya memiliki *subjective well-being* yang tinggi dalam diri.

1.4.3 Manfaat untuk Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan inspirasi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai fenomena remaja akhir putus cinta, atau bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dengan konstruk psikologi yang sama yaitu resiliensi dan *subjective well-being*.

