

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Broken heart bisa terjadi pada siapa saja, namun dampak terparah cenderung dialami oleh remaja. Menurut Paramitha (dalam Hikma, 2024) *broken heart* atau putus cinta sebenarnya bisa menjadi pengalaman penting bagi remaja dalam proses pendewasaan diri. Namun, bagi sebagian remaja yang telah menjalin hubungan dalam waktu lama dan memiliki keterikatan emosional yang kuat, perpisahan justru dianggap sebagai hal yang paling menyakitkan. Hal ini dapat membuat mereka tenggelam dalam kesedihan yang berkepanjangan dan merasa hidupnya hancur.

Menurut Purwandra, dkk (dalam Hikma, 2024) pemutusan hubungan atau putus cinta adalah sesuatu yang sering ditemui dalam interaksi hubungan, meski terkadang putus cinta dapat berdampak stres berat hingga mendorong individu melakukan tindakan yang menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk meredakan rasa sakit emosional, kesepian, kekosongan, dan perasaan kehilangan. Kondisi ini menunjukkan bahwa banyak remaja yang mengalami *broken heart* belum mampu mengatur emosinya dengan baik, sehingga larut dalam kesedihan, berpikir tidak rasional, dan merespons secara impulsif. Dengan demikian, *broken heart* yang tidak disertai regulasi emosi yang memadai dapat memicu masalah psikologis yang serius.

Menurut Hurlock (dalam Suryana dkk, 2022) masa remaja atau *adolescencia* adalah proses pendewasaan. Remaja merupakan individu yang

sedang berada pada fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, di mana mereka mulai dianggap matang secara reproduksi. Pada tahap ini, terjadi berbagai perubahan signifikan, mencakup aspek hormonal, fisik, psikologis, maupun sosial.

Menurut Hurlock (dalam Sutikasari, 2025) pada umumnya individu yang berusia sekitar 12 atau 13 tahun dikategorikan sebagai remaja awal dan biasanya berakhir pada usia 21 atau 22 tahun yang disebut sebagai remaja akhir.

Menurut Gross (dalam Sari, 2023) ketika merasakan emosi positif, seperti kebahagiaan, ketenangan, cinta, dan kasih sayang, mereka cenderung menunjukkan reaksi positif seperti tersenyum, tertawa, atau merasa nyaman di lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, emosi negatif seperti marah, sedih, atau kecewa juga sering dirasakan. Misalnya, saat marah, remaja mungkin merespons dengan tindakan seperti memukul, sementara saat merasa kecewa, mereka cenderung mudah menangis.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Karawang tahun 2024, terdapat kurang lebih sekitar 10.674 remaja berusia 12–22 tahun yang berada pada masa transisi penting menuju kedewasaan, di mana mereka rentan mengalami perubahan emosional yang intens. Salah satu permasalahan yang umum terjadi pada kelompok usia ini adalah *broken heart* atau putus cinta. Namun, banyak remaja di Karawang belum memiliki kemampuan yang memadai dalam mengelola emosi setelah mengalami peristiwa tersebut, sehingga kemungkinan terjadinya gangguan emosional meningkat apabila tidak mendapat perhatian yang cukup.

Remaja yang tidak memiliki regulasi emosi yang baik saat mengalami *broken heart* cenderung menghindari emosi negatif yang dialaminya, seperti melampiaskan kemarahan kepada orang lain, menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain, dan menghakimi emosi negatif yang dialami.

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan, sebanyak 85% dari 20 responden menunjukkan bahwa remaja belum sepenuhnya memahami pentingnya menerima perasaan, bersikap sabar terhadap diri sendiri, dan menyadari bahwa merasa sedih atau marah adalah hal yang wajar. Bentuk patah hati yang dialami tampak pada perasaan sedih mendalam, kehilangan motivasi, rasa putus asa, marah, dan kekecewaan yang berlarut-larut. Beberapa remaja bahkan menarik diri dari lingkungan sosial, sulit berkonsentrasi, menangis berlebihan, hingga kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari. Remaja cenderung larut dalam kenangan masa lalu, menghindari hal-hal yang mengingatkan pada hubungan tersebut, dan memunculkan pikiran negatif terhadap diri sendiri seperti merasa tidak berharga atau menyalahkan diri atas berakhirnya hubungan. Kondisi ini menunjukkan adanya regulasi emosi yang rendah, yang ditandai dengan kesulitan mengelola emosi negatif secara sehat dan konstruktif, serta ketidakmampuan mengambil pelajaran dari pengalaman putus cinta untuk membangun hubungan yang lebih baik di masa depan.

Menurut Gross (dalam Mutawaffifa, 2024) regulasi emosi memiliki peran penting bagi setiap individu karena otak manusia memiliki system yang berbeda dalam merespons situasi. Sebagian area otak bertugas memberikan reaksi emosional terhadap peristiwa tertentu, sementara area lainnya menilai

apakah reaksi tersebut sesuai dengan konteks yang dihadapi. Ketidaksesuaian antara respons dan situasi dapat mendorong individu untuk menyesuaikan Tindakan, termasuk memilih untuk tidak bereaksi sama sekali. Oleh karena itu, regulasi emosi menjadi aspek yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Secara umum, regulasi emosi merujuk pada kemampuan seseorang dalam menilai, mengelola, mengatasi, serta mengekspresikan emosi secara tepat guna mencapai keseimbangan emosional.

Regulasi emosi menjadi unsur yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, di mana menurut Gross (dalam Radde dan Saudi, 2021), regulasi emosi mencakup dua dimensi utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan kemampuan individu untuk menilai ulang suatu situasi secara kognitif sebelum mengekspresikan emosi, sehingga dapat mengurangi emosi negatif atau meningkatkan emosi positif. Sementara itu, *expressive suppression* adalah strategi menekan ekspresi emosional setelah emosi muncul, tanpa benar-benar mengurangi intensitas emosinya. Strategi ini membutuhkan usaha mental yang besar dan dapat menyebabkan ketidaksesuaian antara perasaan yang dirasakan dan ekspresi yang ditampilkan, sehingga berisiko menurunkan efektivitas sosial dan kognitif. Dalam konteks remaja *broken heart*, rendahnya regulasi emosi sering terlihat dari kesulitan dalam menahan dorongan emosional, pelampiasan kemarahan, menyalahkan diri sendiri, serta ketidakmampuan mengelola perasaan secara sehat, sehingga menunjukkan pentingnya regulasi emosi yang adaptif di masa remaja.

Menurut Calkins dan Hill (dalam Lutfianawati, 2023) proses regulasi emosi merupakan perilaku-perilaku, kemampuan dan strategi, baik secara disadari atau tidak, secara otomatis atau sengaja diusahakan, yang dipersiapkan untuk memodulasi, mencegah dan meningkatkan pengalaman dan ekspresi emosi. Mereka juga melihat dimensi dari kereaktifan emosi sebagai bagian dari proses regulasi emosi. Regulasi emosi juga merupakan kemampuan untuk menahan diri dan fokus saat mengevaluasi reaksi emosional yang dikenal sebagai control emosi (dalam Rahmadhony, 2020).

Menurut Gross (dalam Amalia, 2023) regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk memberikan kebaikan dan pemahaman kepada diri sendiri saat mengalami kesalahan atau kegagalan. Kemampuan ini berperan penting dalam regulasi emosi, terutama ketika memilih untuk menahan diri dalam mengelola emosinya. Dengan demikian, *self-compassion* membantu mengatur baik emosi negatif maupun positif secara efektif.

Neff (dalam Hasmarlin, 2019) regulasi emosi pada remaja juga berkaitan dengan konsep *self-compassion*, yang merupakan sikap belas kasih dan pemahaman terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan. *Self-compassion* membantu remaja untuk tidak terjebak dalam emosi negatif, dengan menempatkan pengalaman pribadi dalam perspektif yang lebih luas, mengakui bahwa semua orang mengalami kesulitan, serta meningkatkan kesadaran penuh terhadap perasaan yang dirasakan.

Menurut Neff (Karinda, F. B. 2020) menyatakan bahwa *self-compassion* dapat dilihat sebagai strategi regulasi emosi yang berguna dimana perasaan menyakitkan atau menyedihkan tidak dihindari tetapi disimpan dalam kesadaran dengan kebaikan. Menurut Neff, belas kasih diri didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri.

Remaja umumnya belum terampil dalam menerapkan *self-compassion*. Hal ini disebabkan karena pada masa perkembangan, remaja cenderung lebih sering mengkritik diri sendiri dan kurang mampu memberikan pengertian serta kebaikan kepada diri sendiri saat menghadapi kesalahan atau kegagalan. Kondisi rendahnya *self-compassion* pada remaja dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka, seperti meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, rendahnya *self-compassion* juga menghambat kemampuan remaja dalam mengatur emosi dan menghadapi tekanan hidup secara efektif (dalam Wahyuni dan Arsita, 2019).

Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Meilinda dkk, 2024) dari Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *self-compassion* dan regulasi emosi. *Self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 82.1% terhadap regulasi emosi. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh (Octasya, & Antika, 2023) Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* mempengaruhi regulasi emosi siswa sebesar 55.1%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor-faktor lain seperti pola asuh orang tua, *attachment* dan harga diri, serta dukungan sosial.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh *Self-Compassion* terhadap Regulasi Emosi pada Remaja yang mengalami *Broken Heart* di Karawang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada remaja yang mengalami *broken heart* di Karawang?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada remaja yang mengalami *broken heart* di Karawang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi dalam kajian ilmu psikologi mengenai *self-compassion* dan hubungannya dengan regulasi emosi pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi remaja agar dapat memiliki pengetahuan *self-compassion* dan regulasi emosi yang baik.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan bagi peneliti lainnya yang melakukan penelitian pada bidang ini dan dapat menjadi referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya.

