

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Resiliensi merupakan suatu proses dimana seseorang mampu bangkit, beradaptasi dan menyesuaikan dirinya dengan baik dari situasi kondisi, kejadian, peristiwa atau pengalaman yang tidak mengenakan dan membuat seseorang tersebut sengsara dan terpuruk. Seseorang bisa dikatakan resilien apabila dia mampu mempertahankan kondisi mental positifnya dan bisa beraktivitas normal dalam masyarakat (Desmita, 2008).

Resiliensi diperlukan, khususnya bagi masyarakat yang hidup pada zaman serba canggih dan modern ini. Hal ini disebabkan karena perubahan global yang teramat cepat di mana dari perubahan-perubahan global yang cepat inilah memungkinkan adanya ketidakseimbangan pada diri manusia sehingga memunculkan dampak yang kurang menyenangkan. Maka dari itu banyak ahli psikologi atau sosiologi yang menitikberatkan pada pengembangan kekuatan resiliensi individu agar mampu menanggulangi bahkan mencegah dampak negatif yang diakibatkan oleh perubahan-perubahan tersebut (Desmita, 2008).

Kemudian, pembahasan selanjutnya mengenai remaja. Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Tentunya dalam masa remaja ini ada fase-fase yang berjalan, misalnya perkembangan fisik dan biologis di mana remaja mengalami perubahan hormonal yang disebut fase pubertas, perkembangan sosial yang meliputi pergaulan, peran sosial tertentu hingga

pencarian identitas, dan perkembangan kognitif di mana remaja diharapkan berpikir dan bertindak sesuai dengan harapan masyarakat (Papalia, Old & Feldman, 2008).

Remaja akan mengalami perubahan yang cukup signifikan terkait fisik dan biologisnya, psikologis maupun sosialnya. Misalnya saja tentang perubahan biologis. Remaja akan mengalami fase pubertas. Pubertas adalah satu fase yang dialami remaja di mana terjadi perkembangan yang cukup pesat terkait kematangan fisik maupun kematangan seksual. Kematangan fisik ini ditandai dengan perubahan fisik mulai dari bentuk tubuh, suara, hormonal yang menyebabkan tumbuhnya rambut pada bagian tubuh tertentu. Secara seksual, pubertas ditandai dengan mimpi basah pada laki-laki dan menstruasi pada perempuan (Papalia, Old & Feldman, 2008).

Remaja yang mengalami fase pubertas akan mengalami peningkatan minat atas eksplorasi terkait kehidupan seksualnya. Remaja tentunya masih belum banyak memiliki pengalaman terkait seksualitas maka dari itu, karena adanya dorongan secara hormonal juga sifat alamiah remaja yang penuh dengan keingintahuan dan rasa tertantang karena masih dalam fase pencarian identitas juga, remaja mulai mengeksplorasi hal-hal terkait dorongan seks, khususnya terhadap lawan jenis. Remaja mulai memiliki ketertarikan secara seksual terhadap lawan jenisnya dan melakukan aktivitas yang mendukung eksplorasi seksualnya seperti berkencan / berpacaran. Dari sinilah mereka mulai menjajaki kehidupan seks untuk memenuhi rasa ingin tahu dan pelepasan dorongan seksual. Memang tidak semua remaja memutuskan untuk berkencan dengan lawan jenisnya karena

beberapa alasan pendukung tertentu. Namun, yang tidak dipungkiri adalah ketertarikan yang dirasakan terhadap lawan jenisnya akan terus berlaku. Oleh karena itu, pada fase remaja inilah titik awal di mana individu mulai menjalin pertemanan yang cukup intens dengan lawan jenisnya, baik sebaya atau berbeda usia dan memungkinkan untuk berkencan dan menjalin hubungan romantis (Papalia, Old & Feldman, 2008).

Hubungan romantis antara dua orang merupakan proses *attachment*. *Attachment* adalah sebuah proses biososial yang mana ikatan perasaan (*affectional tie/bond*) terbentuk diantara pasangan kekasih, sama seperti ikatan perasaan yang terbentuk di awal kehidupan manusia antara bayi dan orang tua mereka (Hazan & Shafer, 1987) atau *attachment* adalah suatu ikatan perasaan (*affectional tie/bond*) yang kuat, yang kita miliki dengan orang-orang spesial dalam hidup kita yang mengantar kita pada perasaan bahagia ketika berinteraksi dengan mereka dan merasa tenang dengan kehadiran atau kedekatan mereka saat kita menghadapi kesulitan (Berk, 2007). Dari penjelasan ini bisa diimplikasikan bahwa individu yang menjalin hubungan romantis, mereka akan memiliki ikatan emosional dengan pasangannya sehingga ketika dipisahkan, sama seperti ketika anak dipisahkan dari ibunya, akan muncul kecemasan dan perasaan kehilangan.

Salah satu resiko dari suatu hubungan romantis adalah perpisahan atau kehilangan pasangan. Sebuah penelitian menyatakan bahwa kehilangan dalam hidup individu, termasuk putusnya hubungan (*relational dissolution*), telah diidentifikasi sebagai peristiwa besar dalam hidup (*major life events*) (Kendler, Hettema, Butera, Gardner, & Prescott, 2003 dalam Sailor, 2013) yang mana bisa

mengakibatkan dampak negatif, termasuk bermulanya gangguan mood (Kendler, Hettema, Butera, Gardner, & Prescott, 2003; Mearns, 1991; Rosenthal, 2002 dalam Sailor, 2013), dan gejala kesedihan yang rumit (Field, 2011; Field, Diego, Pelaez, Deeds, & Delgado, 2009 dalam Sailor, 2013). Selain itu, hal-hal di atas berlaku untuk remaja dan dewasa (Davis, Shaver, & Vernon, 2003).

Penolakan dalam hubungan romantis dikatakan terasa sangat menyakitkan sampai orang-orang tidak hanya merasakan sakit secara emosional yang ekstrem tetapi mereka juga tidak lagi bisa berfungsi secara optimal (MacDonald & Leary, 2005 dalam Sailor, 2013). Pasangan yang memiliki komunikasi interpersonal intens yang ditandai dengan semakin intimnya informasi yang dibagi di antara keduanya, akan memunculkan keterlibatan emosional yang lebih kuat dalam hubungan mereka (Rubin, Hill, Peplau, & Dunkel-Schetter, 1980 dalam Vangelisti, 2012), maka ketika terjadi perpisahan, individu akan mengalami kehilangan emosional (*emotional loss*) yang kuat pula. Penolakan hubungan romantis bisa mengarah pada rasa kehilangan yang intens dan meningkatkan tingkat depresi bahkan, dalam kasus yang ekstrem, bisa mengarah pada perilaku membunuh atau bunuh diri (Fisher, Brown, Aron, Strong, & Mashek, 2010 dalam Sailor, 2013).

Dari penjelasan mengenai dampak negatif putus cinta, dapat terlihat bahwa memang putusnya hubungan cinta, yang mana diakibatkan oleh kehilangan emosional (*emotional loss*), sama seperti perceraian, merupakan situasi yang menekan dan salah satu peristiwa besar dalam hidup sehingga seseorang yang

putus cinta perlu untuk bangkit kembali dari keterpurukan karena dampak buruk tadi. Hal ini dijelaskan lebih mendalam oleh resiliensi dari Richardson.

Menurut Richardson (2010), resiliensi merupakan suatu proses dan pengalaman yang mengganggu (*disrupted*) karena adanya perubahan, peluang-peluang, adversiti (*adversity*), stresor, tantangan dan setelah adanya beberapa introspeksi, akhirnya mengarah pada resiliensi bawaan (*innate resilience*), berkah dan kekuatan untuk bertumbuh menjadi lebih kuat melalui gangguan yang diterima. Berikut ini merupakan kutipan dari konsep resiliensi Richardson.

“Resiliency is the process and experience of being disrupted by change, opportunities, adversity, stressors, challenges and, after some introspection, ultimately accessing innate resilience (gifts and strengths) to grow stronger through the disruption” (Richardson, 2010).

Putus cinta adalah satu kejadian yang tidak menyenangkan karena adanya perubahan situasi dari mula bersama orang yang dikasihi kemudian berpisah dan mengakibatkan terjadinya kehilangan emosional (*emosional loss*) setelah kuatnya hubungan yang dijalin dan lekat dengan pasangannya. Hal ini bisa menjadi tekanan atau adversiti bagi individu yang mengalami. Oleh karena itu, putus cinta bisa dilihat dalam sudut pandang konsep resiliensi.

Saat menghadapi kondisi atau situasi sulit dan menantang, seperti putusnya hubungan, ada sebagian individu yang mengalami kesulitan dalam menghadapinya sampai merasakan kesedihan yang intens dan berkepanjangan, bahkan depresi. Namun lambat laun, dengan proses, dia mampu untuk menghadapi dan mengurangi dampak negatif yang muncul. Seperti kasus nyata yang ditemukan penulis. Seorang perempuan mengalami kesedihan yang berkepanjangan karena berpisah dari pasangan yang telah bersama selama 3

tahun. Selain merasakan kesedihan berkepanjangan, si subjek juga kehilangan semangat dan tujuan hidup, merasa tidak berharga dan tidak diinginkan, merasa tidak disayangi siapapun bahkan sampai ada pemikiran untuk mengakhiri hidupnya. Kejadian itu berlangsung sampai kurang lebih tiga bulan lamanya. Dukungan keluarga dan sahabat juga pendekatan dengan Tuhan juga menyadari berakhirnya hubungannya menjadi alasan si subjek mulai menata kembali kehidupan pribadi dan pendidikannya yang sempat terbengkalai saat dia dalam kondisi terpuruk.

Tetapi ada juga individu yang tidak mampu menanggulangnya hingga berujung pada keputusan final dan nekat, yaitu mengakhiri hidup. Fenomena bunuh diri merupakan hal yang seringkali kita dengar dalam pemberitaan media massa, baik media elektronik seperti televisi, radio, *gadget* maupun media cetak seperti koran, buletin dan lain-lain. Faktanya, yang menjadi korban (atau pelaku) pun dari berbagai rentang usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Seperti yang dinyatakan dalam jurnal penelitian Sosiologi, kondisi sulit dan menekan tidak lantas membuat daya juang anak-anak masa kini semakin meningkat, malahan jika menemui sedikit rintangan sudah merasa kesulitan. Hal ini akan meningkatkan stress hingga berujung depresi dan akhirnya memutuskan untuk bunuh diri (Humsona, 2004).

Para pelaku bunuh diri berusia remaja dan dewasa awal, kisaran usia 14 hingga 21 tahun bukanlah berita bohong saja. Penulis telah mengumpulkan dua kasus bunuh diri karena putus cinta yang pelakunya adalah perempuan. Seperti salah satu contoh kasus bunuh diri yang sempat menggemparkan media yaitu

bunuh diri karena putus cinta dengan menunjukkan langkah-langkah di jejaring sosial mulai dari sebelum hingga saat bunuh diri. Kasus ini terjadi di Cina dengan pelaku bunuh diri pemilik akun Instagram @JojoTsai1012. Dalam akun tersebut, terdapat sebuah unggahan status yang menceritakan setelah sekitar 12 hari berpisah dengan kekasihnya, Jojo mulai beraktivitas seperti biasanya dan banyak bercerita kepada temannya. Dia bercerita bahwa dia mantan kekasihnya kaya, tampan dan baik. Namun, Ibu mantan kekasihnya tidak menyukai hubungan ini dan tidak akan merestui rencana pernikahan mereka.

Jojo memasang beberapa status berupa ungkapan hati yang menunjukkan kesedihan dan putus asanya di akun jejaring sosialnya, misal seperti

"Semua ini tidak akan bisa aku lupakan, tidak akan pernah bisa, kecuali kalau aku mati." - jojotsai1012

Atau postingan lainnya yang lebih panjang

"Ternyata semua mimpi buruk ini adalah nyata. Semua yang aku mimpikan benar-benar terjadi. Tapi ternyata aku buta dan bodoh, sampai akhirnya aku curiga dan semua sudah terlambat. Aku tidak pernah melakukan hal buruk selama hidup, namun kenapa aku hidup dalam siksaan. Hidupku sangat sengsara beberapa hari terakhir. Aku ingin melupakan semua ini, untuk mengendalikan suasana hati saya dan tidak akan menangis lagi setiap malam. Semua ini tidak adil untukku, aku sudah tidak tahan"

Kemudian, dia mulai mengunggah foto dan *caption* mulai dari saat berdandan, ungkapan kata cinta pada mantan kekasihnya, saat dia membakar beberapa benda kenangan di atas kasurnya, unggahan foto kakinya dipinggir jendela dan bagian bawah apartemennya yang menghadap langsung dengan jalan raya, dan itu postingan terakhir sebelum akhirnya dia sudah terjun dari apartemennya dan meninggal (redaksi vemale, 2014).

Kasus lain terjadi di Bandarlampung yang mana pelaku bunuh diri adalah seorang mahasiswi berusia 21 tahun bernama Gema. Ibunya merasa sangat terkejut saat menemukan putrinya tergantung di kamar, yang ditemukannya setelah pulang dari hajatan pada tanggal 18 Juni 2012. Ibunya mengaku bahwa Gema, sebelum melakukan tindakan nekat tersebut, mudah sekali merasa marah. Saat ibunya mencoba mengkorek informasi darinya, Gema mengaku bahwa dia sedang dalam masalah dengan pacarnya dan akhirnya putus (Koesma, 2012).

Satu kasus lagi terjadi di kota Manado. Seorang gadis remaja berusia 14 tahun yang bernama Galoviella Steffie Milanisty Tessa Sanggor juga nekat menggantung dirinya di depan pintu kamarnya yang berada di lantai 2 pada tanggal 11 Januari 2014. Galoviella melakukan bunuh diri karena diputus pacarnya. Hal ini diungkapkan oleh pihak kepolisian yang menangani kasus ini (acha, 2014).

Sebenarnya, tindakan nekat yang mereka lakukan sangat disayangkan. Semestinya mereka mampu menghadapi dan menanggulangi permasalahan yang ada juga belajar mengambil hikmah dari suatu kejadian, bukan malah melarikan diri dari realita dengan bunuh diri. Fakta pendukung lagi, pihak Komnas Perlindungan Anak pun telah mengemukakan data statistik, berupa rekap kasus bunuh yang terjadi pada awal 2012 hingga Mei 2012. Hasilnya adalah terdapat 20 kasus bunuh diri yang pelakunya berusia 13 hingga 17 tahun. 8 kasus di antaranya karena putus cinta (Rozaki, 2012). Maka dari sini tampak bahwa ada hal-hal terkait putus cinta yang perlu ditinjau lebih lanjut dan tidak diabaikan begitu saja,

Seseorang tentunya akan merasakan kesedihan bila terpisah dari orang yang dicintai atau dikasihi, bahkan bukan tidak mungkin individu akan cenderung

menolak atau mengingkari kenyataan yang ada. Individu akan diliputi kesedihan dan rasa tidak diterima hubungan yang dijalani dengan orang yang dicintai berakhir. Individu semestinya beralih, meski kehilangan orang dicintai karena perpisahan. Tetapi mereka perlu mampu menerima kondisi yang nyata saat ini, jika mereka sudah berjalan masing-masing dari pasangannya terdahulu.

Mengapa resiliensi ini dianggap penting dan bisa membantu dalam penyelesaian masalah? Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya tentang dampak dari perasaan sedih yang mendalam karena perpisahan dengan orang yang dicintai ini sangat kuat dan tentu saja negatif, dari segi psikologis. Seseorang yang putus cinta harus segera beralih, menerima kenyataan bahwa kebersamaannya dengan pasangannya yang sudah menemani sekian waktu itu telah berakhir. Selain itu juga, bagi individu yang resilien, hidupnya akan semakin kuat karena sanggup bertahan dalam kondisi yang tidak mengenakan baginya (Desmita, 2008).

Seseorang memerlukan kemampuan resiliensi untuk bangkit dari kejadian atau situasi yang sulit atau menantang baginya. Mengapa demikian? Hal ini dikarenakan setiap kejadian atau situasi yang sulit atau menantang akan memberikan dampak tersendiri pada diri individu tersebut. Jika mereka terus berlarut dalam dampak akibat pengalaman tidak mengenakan tersebut, bisa jadi berefek atau berimbas pada lingkup kehidupannya lebih luas lagi. Maka dari itu, dengan mereka beresiliensi, selain mereka mampu menghadapi dan menyelesaikan hal tersebut tentunya, juga meminimalisir “kerusakan” yang diakibatkan oleh kejadian tersebut (Desmita, 2008).

Dalam menghadapi hal yang sulit dan kompleks seperti rasa cinta, setiap orang perlu untuk membuat persiapan agar nantinya tidak mengarah pada hal-hal negatif

dan tidak diinginkan, bahkan sampai bunuh diri. Setidaknya saat pengalaman itu dirasakan, seseorang perlu kemampuan untuk menguasai dirinya. Oleh karena itu dengan adanya penelitian ini, maka diharapkan hasil penelitian yang didapat bisa ditelaah misalnya terkait kondisi apa saja yang ditunjukkan pasca putus cinta, karakteristik yang menunjukkan kondisi resilien dan faktor yang mendukung sehingga secara potensial pola-pola dari pengalaman subjek tersebut nantinya bisa dijadikan contoh kasus bagi orang lain yang mengalami kejadian serupa. Intinya, permasalahan dampak negatif putus cinta seperti kesedihan berkepanjangan atau bahkan mengarah pada keinginan bunuh diri yang tentunya akan merugikan bagi yang mengalami ini diharapkan dapat diantisipasi dan mendapat perlakuan yang tepat dan sesuai juga agar individu bisa berfungsi secara optimal seperti semula hingga tidak sampai mengarah pada tindakan nekat seperti bunuh diri.

1.2 Fokus penelitian

Berbasis pada besarnya rasa ingin tahu penulis tentang kondisi seseorang yang putus cinta, maka muncul pertanyaan bagaimana gambaran orang yang mengalami putus cinta tersebut beralihataubangkit menuju kondisinya semula dan faktor apa saja yang mendukung subjek kepada kondisi resilien. Oleh karena itu, penulis menetapkan fokus penelitian ini agar nantinya dapat memberikan gambaran lebih baik terkait masalah resiliensi pada perempuan yang putus cinta ini.

Grand Tour Question

Bagaimanakah gambaran resiliensi pada perempuan usia remaja dan dewasa awal yang putus cinta?

Sub Questions

1. Kondisi seperti apa saja yang dialami subjek saat putus cinta?
2. Karakteristik apa saja yang menunjukkan keadaan resilien pada subjek?
3. Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi subjek untuk resilien?

1.3 Signifikansi dan keunikan penelitian

Penelitian yang mengkaji tentang resiliensi bisa dilihat dari berbagai sudut pandang. Mulai dari sudut pandang ekonomi, sosial, klinis dan tentu saja psikologi. Penulis menemukan beberapa penelitian (Santis, Florom-Smith, Vermeesch, Barroso, & Leon, 2013), (Rodin, & Stewart, 2012). Penelitian tentang resiliensi dari sudut pandang psikologi misal adalah resiliensi pada penderita infeksi HIV. Penelitian ini menceritakan tentang pengalaman-pengalaman dari ketigabelas partisipan yang kesemuanya adalah orang dengan infeksi HIV. Dari hasil wawancara tersebut, diketahui bahwa terdapat dua tipe motivasi yang mendukung mereka untuk bangkit dan resilien. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik ini terdiri dari beberapa komponen, yaitu spiritualitas, keinginan besar untuk bertahan dan keinginan untuk mengetahui/mengerti sedangkan motivasi ekstrinsik terdiri dari keterbukaan dan penerimaan, dukungan psikososial. Dari motivasi-motivasi di atas, mereka

melakukannya dengan urutan metode tertentu, yaitu mengatasi penyakit yang mereka derita yang meliputi *self care* dan kesehatan psikologis; menguasai penyakitnya yang meliputi mencapai tujuan kesehatan diri dan meraih resilien. Mereka hanya ingin berjuang, bertahan hingga akhirnya sembuh dan hidup lebih lama dalam keadaan yang lebih baik. Mereka pun tidak mudah dalam mengembangkan atau menciptakan situasi yang resilien pada diri mereka. Tetapi mereka tidak berputus asa karena mereka tidak sendirian. Mereka butuh dukungan dari orang-orang terdekat mereka seperti keluarga, saudara, sahabat atau bahkan kekasih mereka. Para penyedia layanan kesehatan dan praktisi medis juga perlu mendukung para pengidap infeksi HIV ini agar mereka tetap kuat dan maju serta mampu menjalankan hidup mereka sebaik dan senormal mungkin (Santis, Florom-Smith, Vermeesch, Barroso, & Leon, 2013).

Kemudian terdapat suatu penelitian tentang resiliensi pada manula yang pernah mengalami CM atau *Child Maltreatment* (Rodin, & Stewart, 2012). Semua partisipan adalah orang-orang yang pernah mengalami CM sekaligus yang berhasil bertahan dan mengatasi pengalaman tersebut. Dari hasil wawancara ini, ada beberapa faktor utama yang mendukung mereka bertahan dan mampu melalui masa sulit tersebut hingga menjadikan mereka resilien. Faktor-faktor utama tersebut diantaranya adalah dukungan sosial, atribut-atribut psikologis, keamanan finansial, kesehatan, spiritualitas, dan keterikatan dalam suatu hubungan. Dalam hasil wawancara dapat diketahui bahwa faktor yang paling penting bagi partisipan wanita adalah dukungan sosial yang diberikan kepada mereka. Menurut peneliti, wanita lebih emosional dibandingkan laki-laki sehingga dukungan sosial dan

interaksinya sangat berarti untuk mereka. Mereka berbagi cerita dan berkeluh kesah dan menumpah segala emosi yang dirasakan untuk membantu mereka agar bangkit dan bertahan dari keterpurukan dan trauma. Orang-orang terdekat mereka menemani dan mendampingi agar terus berjuang. Mereka merasa tidak sendirian. Namun, lain hal dengan partisipan laki-laki. Mereka cenderung menutup diri. Tidak seperti wanita, laki-laki tidak berusaha untuk mencari dukungan atau bantuan dari pihak luar, mereka lebih suka ke tempat-tempat yang mereka bisa beraktivitas sendirian. Laki-laki cenderung tidak banyak bicara kiri kanan. Daripada menghabiskan waktu dan tenaga untuk bercerita pada orang lain, mereka memilih untuk langsung bertindak, misal mendaki, berjalan-jalan, berolahraga atau bermain. Laki-laki melakukan hal-hal tersebut untuk mampu melalui masa sulit mereka (Rodin, & Stewart, 2012).

Manfaat yang bisa diambil dari penelitian di atas bagi penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah selain sebagai contoh penelitian resiliensi terdahulu dengan konteks berbeda juga gambaran awal bagaimana resiliensi individu dalam konteks-konteks tersebut menjadi resilien dan faktornya untuk penelitian ini.

Perpisahan dengan orang yang dicintai membuat seseorang merasa sedih hingga mengarah pada gangguan depresi major. Area otak yang berkaitan dengan perasaan sedih belum secara khusus ditinjau dan diteliti. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini sangatlah medis yaitu *blood-oxygenlevel-dependent functional magnetic resonance imaging*. Penelitian ini melibatkan sembilan wanita *right-handed* yang baru saja mengalami putus cinta sekitar empat bulan. Hasilnya yaitu adanya perubahan aktivitas otak pada

bagian *cerebellum*, *korteks temporal anterior*, *insula*, *anterior cingulate* dan *prefrontal cortex* (area otak yang berkaitan dengan kesedihan) saat mereka diminta untuk mengingat kembali tentang mantan pasangan mereka. Dengan adanya fakta dari penelitian ini bahwa seseorang yang merasakan sedih karena berpisah dengan orang yang dicintai, dalam hal ini adalah berpisah karena putus cinta, yaitu adanya malfungsi aktivitas pada bagian otak yang mengatur kesedihan, perpisahan dan penderitaan semakin menguatkan urgensi atau pentingnya penelitian ini untuk dilakukan (Najib, Lorberbaum, Kose, Bohning & George, 2004).

Penulis juga mencoba mencari beberapa penelitian sebelum ini yang dilakukan di Indonesia oleh mahasiswa dengan konteks putus cinta. Akhirnya, penulis menemukan dua penelitian yaitu, terkait strategi koping dan regulasi emosi pasca putus cinta. Penelitian pertama adalah penelitian pada tahun 2012 yang meninjau regulasi emosi oleh remaja akhir yang putus cinta. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa remaja yang mengalami putus cinta ada yang mampu mengontrol emosinya, ada yang tidak. Dari seluruh subjek yang terlibat dalam penelitian ini, tujuh orang menunjukkan adanya regulasi emosi positif dan satu subjek regulasi emosi negatif. Hal ini disebabkan beberapa faktor, yaitu jenis kelamin, kognitif dan kepribadian. Laki-laki lebih menonjolkan domain kognisinya dibanding afeksinya, berbanding terbalik dengan perempuan sehingga laki-laki menganggap bahwa suatu hubungan bisa saja berakhir. Dalam faktor kognitif, para subjek memikirkan hal-hal yang bisa merugikan mereka bila dilakukan dan mereka menghindarinya, juga mampu mengendalikan respon dari

emosi negatifnya. Kemudian yang terakhir, subjek yang mudah gelisah atau cemas, moody, sensitif serta kurang memiliki kemampuan stres koping yang baik cenderung memiliki regulasi emosi negatif, begitu pula sebaliknya (Tyas, 2012).

Penelitian selanjutnya adalah penelitian pada tahun 2012 yang meninjau strategi koping remaja yang putus cinta. Hasilnya menunjukkan bahwa *problem focused coping* yang dilakukan berupa mencari pasangan baru, merencanakan langkah-langkah pemecahan masalah sendiri, mencari saran dari orang terdekat dan menyelesaikan permasalahan dengan mantan pasangan. Kemudian, *emotion focused coping* yang dilakukan adalah mencari hiburan atau kesenangan bahkan kesibukan untuk menghindari masalah, memaknai berakhirnya hubungan cinta mereka, dan mengambil hikmah dari kejadian tersebut. Namun, kondisi subjek setelah melakukan strategi koping tersebut berbeda. Ada yang masih menyimpan perasaan negatif terhadap mantan pasangannya, belum mampu melupakan atau merasa permasalahan di antara dirinya dan mantan masih belum terselesaikan. Akan tetapi, ada subjek yang telah menganggap masalahnya selesai (Yulianingsih, 2012).

Kemudian, ada satu penelitian yang menjelaskan tentang adanya perubahan konsep diri pada orang yang putus hubungan cintanya (Slotter, Gardner, & Finkel, 2009). Penelitian ini menyatakan bahwa saat hubungan romantis seseorang berakhir, konsep diri mereka berubah dan mengarah pada *emotional distress*. Hal ini terjadi dikarenakan rasa saling ketergantungan yang tercipta sekian lama terganggu dan individu tersebut harus membuang beberapa bahkan seluruh pandangan dirinya yang mereka bagi bersama dengan mantan pasangannya

misalnya saja seperti hal-hal yang disukai bersama, tempat atau lagu favorit berdua, kegiatan yang suka dilakukan bersama dan lain-lain bahkan karena berakhirnya hubungan, seseorang bisa merubah total penampilannya sehingga berbeda dari penampilan sebelumnya, saat masih bersama pasangannya. Konsep diri seseorang yang berubah, saat bersama dengan pasangan dan berpisah dari pasangan kentara terlihat pada pola atau gaya hidupnya. Misal lingkungan pergaulan atau pertemanan, kegiatan yang dilakukan, bahkan nilai dalam diri maupun kepercayaan akan sesuatu hal berubah. Individu telah merekonstruksi ulang diri mereka karena kondisi yang dialami juga berubah Rasa kebersamaan dan ikatan perasaan yang terjalin kuat, berbagi segala hal dan mengetahui hal baru, sudut pandang dan pola pikir yang baru, nilai-nilai atau kepercayaan baru yang kemudian akan membentuk diri seseorang yang baru. Satu hal lagi yang perlu dilihat adalah sampai sejauh mana keterlibatan pasangan terhadap pengambilan keputusan terkait hidup individu tersebut atau keterlibatan pasangandalam kehidupan sehari-harinya. Semakin jauh keterlibatannya maka semakin kuat ikatan yang terjalin di antara keduanya dan juga akan mempengaruhi bagaimana seseorang menyesuaikan dirinya dan pandangan terhadap dirinya (Slotter, Gardner, & Finkel, 2009).

Penelitian yang akan dilakukan oleh penulis akan menitik beratkan pada resiliensi yang dialami oleh individu yang putus cinta. Mulai dari apa saja yang terjadi saat hubungan berakhir, bagaimana kondisi mereka setelahnya (yang dirasakan, dipikirkan, dilakukan, dll), apa saja yang dilakukan untuk membuat mereka mampu beralih dan faktor apa yang mendukung, kesulitan yang dialami

saat melakukan kegiatan juga cara mereka beralih hingga karakteristik apa saja yang menunjukkan bahwa mereka sudah resilien atau mampu beralih.

1.4 Tujuan penelitian

Setelah dilakukannya penelitian ini, diharapkan peneliti dan pembaca akan mengetahui dan memahami gambaran resiliensi perempuan usia remaja hingga dewasa awal yang putus cinta, kondisi seperti apa saja yang ditunjukkan subjek saat putus cinta, faktor-faktor pendukung yang mempengaruhi resiliensinya serta kondisi seperti apa yang menunjukkan keadaan yang resilien.

1.5 Manfaat penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memiliki manfaat positif, baik secara teoritis maupun praktis.

Manfaat secara teoritiknya yaitu:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan rujukan keilmuan dan pengetahuan lebih mendalam terkait proses resiliensi pada perempuan remaja dan dewasa awal yang putus cinta secara umum.
2. Mengetahui kondisi seperti apa yang ditunjukkan seseorang yang putus cinta.
3. Mengetahui hal-hal apa saja yang diusahakan atau dilakukan oleh orang yang putus cinta untuk menjadikan diri mereka resilien terhadap putusnya hubungan sehingga bisa dijadikan referensi atau alternatif baru untuk membantu penyelesaian masalah di kemudian hari.

Sedangkan manfaat praktisnya yaitu:

1. Memberikan pengetahuan dan pemahaman terkait proses resiliensi orang yang putus cinta agar bisa memberikan *treatment* yang sesuai.
2. Memberikan wawasan yang lebih luas pada kondisi orang yang putus cinta dari faktor apa saja yang menunjukkan kondisi resilien serta faktor apa yang bisa mendukung kondisi resilien.
3. Bisa memberikan solusi alternatif untuk membantu proses resiliensi orang yang putus cinta saat konseling maupun terapi.