

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal merupakan tahap transisi individu dari fase remaja yang penuh akan ketergantungan dalam hidupnya menjadi mandiri baik dari segi ekonomi, kebebasan dalam menentukan jati diri serta sudah berorientasi pada perencanaan terhadap masa depan yang biasanya terjadi di rentang umur 20 sampai 30 tahun. Selain itu, masa dewasa awal ditandai dengan tercapainya tahap puncak perkembangan hubungan yang memegang peranan penting serta merupakan fase perkembangan individu yang terpanjang dalam rentang kehidupan seseorang manusia.

Hurlock (dalam Paputungan, 2023) mengemukakan bahwasannya fase dewasa awal merupakan masa adaptasi diri individu terhadap pola-pola kehidupan serta harapan-harapan sosial baru. Dengan banyaknya perkembangan hal yang baru, tentu semakin kompleks tugas perkembangan yang akan dilakukan oleh dewasa awal. Erikson (dalam Wangge & Sarwono, 2024), fase dewasa awal merupakan lanskap perkembangan yang ditandai oleh berbagai tuntutan tugas normatif, seperti membangun relasi pernikahan, membentuk unit keluarga, mengelola dinamika rumah tangga, serta menjalankan peran sebagai pendidik dan pengasuh bagi anak. Selain itu, individu pada tahap ini ditantang untuk menginternalisasi tanggung jawab kewarganegaraan serta berpartisipasi aktif dalam jaringan sosial tertentu, sembari memulai proses intimasi melalui keterikatan emosional dengan sosok signifikan dalam kehidupannya.

Di masa dewasa awal, individu mulai mencari pasangan untuk menjalin hubungan serius yang disebut pacaran, di mana mereka dapat saling mengenal dan berkomitmen satu sama lain. Dalam konteks ini, Afriansyah (dalam Yosua, 2024) menafsirkan pacaran sebagai suatu ikatan interpersonal antara dua insan yang terlibat dalam interaksi berulang melalui berbagai aktivitas bersama, dengan tujuan membangun pemahaman timbal balik serta memperkuat ikatan afektif diantara keduanya.

Hubungan pacaran yang harmonis dan romantis diharapkan oleh setiap pasangan. namun seringkali tidak berjalan mulus karena salah satu pihak gagal memegang komitmen, yang dapat berujung pada putus cinta. Atrup dan Anisa (dalam Aska, dkk., 2022) berpendapat bahwasannya putus cinta merupakan kejadian berakhirnya hubungan asmara antara pria dan wanita yang telah membangun hubungan setelah beberapa waktu yang disebabkan suatu alasan tertentu yang menimbulkan kekecewaan. Perasaan kecewa yang dirasakan oleh individu dapat

membuat perasaan sedih, kehilangan harapan, serta akan mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Seperti pada contoh kasus yang dialami oleh seorang perempuan bernama Rachel (23) yang nekat ingin bunuh diri dari lantai 2 rumahnya di Jalan Sei Wampu/Simpang Barat, Kelurahan Petisah Tengah dikarenakan stres akibat putus cinta. Rachel menaiki dinding rumahnya dan berencana terjun ke jalan, namun aksinya dihalangi oleh orangtuanya yang membujuknya untuk tidak melompat. Aksi tersebut sempat direkam oleh warga dan viral di media sosial. Menurut Ardi, Rachel putus dengan kekasihnya setelah lama berpacaran. Warga kemudian menghubungi petugas kepolisian dan pegawai kecamatan untuk membujuknya, dan petugas segera datang untuk menyelamatkannya. (www.Mediaapakabar.com).

Pada kasus lain, hal putus cinta juga dialami oleh artis Indonesia bernama Hanggini yang putus karena pihak laki-laki yang berselingkuh. Melalui akun X resminya, Hanggini memberi tanggapan “*ya udah lah ya*”. Ia pun terlihat tampak santai saat beradu akting dengan orang yang sudah berstatus mantan pacarnya tersebut dalam sebuah serial. Hanggini memberikan tanggapan bahwa tidak ingin masalah pribadi menghambat pekerjaan nya. Ia memilih tak ingin dibawa stress dan tak berlarut-larut dalam kesedihan. (www.kapanlagi.com)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti di daerah Petisah pada tanggal 10 Januari 2025 dan 14 Januari 2025 kepada tiga responden pria yaitu E, C dan F serta dua responden wanita dengan W dan N diperoleh hasil dari kelima responden merasakan kesedihan, kemarahan, dan kehilangan. Responden E mengalami kesulitan tidur dan kurang semangat berkuliah, sementara F merasa kehilangan arah. Pelampiasan mereka bervariasi seperti responden E lebih banyak makan dan nongkrong, C mendengarkan lagu galau dan curhat, F merenung dan merokok, W dekat dengan cowok baru, dan N mendaki gunung setelah dua bulan mengurung diri. Seiring waktu, E, F, dan W berhasil bangkit berkat dukungan teman-teman, dengan E dan N menyadari pentingnya bergerak maju. Sedangkan responden C juga membangun rutinitas baru dan fokus pada hobi. Hasil dari wawancara awal yang dilakukan oleh lima responden di daerah Petisah, maka disimpulkan bahwa situasi permasalahan putus cinta dapat memiliki dampak yang mendalam di kehidupan kelima responden tersebut.

Berdasarkan dari kasus diatas dapat dilihat bahwa kemampuan seseorang untuk bangkit dari keadaan tertekan atau terpuruk akibat sebuah permasalahan dapat berbeda-beda tergantung dari diri individu tersebut. Kemampuan ini disebut dengan resiliensi. Grotberg (dalam Hidayah, 2021) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas individu untuk menghadapi tantangan, mengatasi kesulitan, dan bangkit menjadi kuat setelah mengalami berbagai rintangan dan hambatan. Sedangkan pendapat yang dikemukakan oleh Yu dan Zhang (dalam Nashori & Saputro, 2021) tentang resiliensi yaitu sebagai kemampuan bertahan dan penyesuaian diri setelah mengalami kejadian traumatis. Adapun aspek dari resiliensi menurut Reivich dan Shatte (dalam Pusvitasari & Yuliasari, 2021) mengungkapkan tujuh aspek resiliensi, yaitu *emotion regulation*, *impulse control*, *optimism*, *causal analysis*, *emphaty*, *self- efficacy*, dan *reaching out*.

Dampak dari tingginya tingkat resiliensi dalam diri individu dapat berkaitan dengan sebuah sikap optimis dan mental yang sejahtera (Mayordomo, dkk., dalam Fakhriyani, 2021) sedangkan rendahnya resiliensi dalam diri individu berkaitan dengan sikap menyalahkan dirinya sendiri, dapat terjadinya timbul gejala somatisasi, kecemasan dan depresi. (Liuyi Ran, dkk., dalam Fakhriyani, 2021).

Nashori dan Saputro (2021) menyimpulkan bahwasannya resiliensi merupakan konstruk psikologi yang dipengaruhi oleh beragam determinan, antara lain dimensi usia dan gender, latar belakang sosial ekonomi, corak kepribadian, tingkat religiusitas, strategi koping terhadap stres, persepsi efikasi diri, sikap optimis, kapasitas bersyukur, pola asuh yang diterima, dukungan sosial yang diperoleh hingga tingkat kecerdasan emosional. Dalam konteks ini, resiliensi terkait erat dengan kecakapan individu dalam merespons situasi penuh tekanan dan potensi emosi negatif secara adaptif, yang sangat bergantung pada pengelolaan afeksi melalui kemampuan kecerdasan emosional yang ada dalam diri individu. Goleman (dalam Anggraini dan Yanto, 2023) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kompetensi intrapersonal dan interpersonal yang memungkinkan seseorang untuk mengidentifikasi serta mengarahkan emosi, menjaga motivasi internal, dan membina keharmonisan sosial melalui interaksi yang konstruktif dengan lingkungan sekitar.

Adapun aspek kecerdasan emosi menurut Salovey (dalam Wisudayanti, 2020) yaitu, Mengenali emosi diri merupakan kemampuan individu secara sadar memahami dan mengidentifikasi perasaan yang sedang dialami pada saat perasaan tersebut muncul,

mengelola emosi adalah kemampuan individu untuk mengendalikan dan menyesuaikan perasaan agar dapat diekspresikan secara tepat sesuai situasi dan kondisi, memotivasi diri sendiri yaitu dengan kompetensi memotivasi diri sendiri yang dimilikinya sebagai kemampuan untuk tetap positif, mengenal emosi orang lain (empati) yaitu keahlian memahami perasaan orang lain, yang dibangun dari kesadaran diri serta membina hubungan dapat terlihat dari keterampilan sosial yang mendukung keberhasilan hubungan dengan orang lain.

Penelitian mengenai keterkaitan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi telah banyak diteliti sebelumnya. Salah satunya penelitian yang dilakukan Hidayah (2021) di Panti Asuhan X diperoleh nilai r hitung 0,620 disertai tingkat sig. $p < 0,05$. temuan tersebut menegaskan adanya hubungan yang signifikan antara variabel kecerdasan emosional dengan resiliensi. Remaja di Panti Asuhan X cenderung menunjukkan perilaku untuk menghindari masalah dan memendam masalahnya sendiri serta tertekan akibat banyaknya peraturan di panti tersebut. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sari dan Fridadi (2024) pada 143 siswa SMA Negeri 2 Denpasar menyatakan bahwa kecerdasan emosional dapat mempengaruhi tingkat resiliensi, jika kecerdasan emosional seseorang tinggi maka tingkat resiliensi nya tinggi dan sebaliknya. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil koefisien korelasi antara kedua variabel yang mencapai 0,559 dengan tingkat sig. sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Maka daripada itu, dapat ditarik simpulan bahwasannya terdapat keterkaitan yang bermakna secara statistik antara aspek kecerdasan emosional dan kapasitas resiliensi individu. Kondisi ini terjadi karena kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam ketahanan diri seseorang.

Selain kecerdasan emosional, faktor lain yang mempengaruhi resiliensi adalah dukungan sosial dan optimisme. Dukungan sosial merupakan faktor yang mempengaruhi resiliensi. Penelitian yang dilakukan oleh Zellawati dan Amalia (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat penting karena manusia memiliki kodrat sebagai makhluk sosial. Seseorang akan memiliki resiliensi yang tinggi ketika mendapatkan dukungan sosial dari sekitar. Optimisme dengan resiliensi juga memiliki hubungan yang signifikan karena ketika mahasiswa dihadapkan dengan kesulitan yang terjadi tetapi mereka tetap mempunyai keyakinan untuk mendapatkan hasil yang baik untuk skripsi mereka (Al Musafiri & Umroh, 2022). Hipotesis yang diajukan dalam kajian ini yaitu adanya korelasi positif antara kecerdasan emosional dengan tingkat resiliensi pada individu dewasa awal

pasca putus cinta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin optimal kemampuan individu dalam mengelola dinamika emosionalnya, maka semakin kokoh pula daya lenting psikologis yang dimilikinya. Sebaliknya, rendahnya kemampuan individu dalam mengelola dinamika emosionalnya cenderung berkorelasi dengan kerentanan dalam menghadapi tekanan emosional akibat pengalaman putus cinta.

Sebagaimana temuan pada kajian sebelumnya, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian berjudul “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada dewasa awal pasca putus cinta.

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada dewasa pasca putus cinta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bertujuan guna memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu Psikologi secara umum dan khususnya pada Psikologi Klinis serta Psikologi Perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Bagi dewasa awal yang mengalami putus cinta, melalui hasil penelitian ini dapat memberikan kebermanfaatan dalam meningkatkan resiliensi dan kecerdasan emosional dewasa awal ketika menghadapi sebuah keadaan putus cinta sehingga tidak terlalu berlarut dalam permasalahan dan bangkit semakin lebih baik dari keadaan awal sebelum mengalami permasalahan. **Bagi Peneliti Selanjutnya**, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi studi – studi berikutnya yang mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi dalam konteks yang lebih luas.