

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia tidak bisa dipisahkan dengan adanya cinta. Cinta merupakan suatu bagian dari dalam diri manusia yang dimiliki sejak lahir. Menurut Calhoun & Acocella (dalam Saragih, 2006) mengatakan bahwa sejak bumi diciptakan, sudah tidak terhitung berapa banyak kisah cinta yang romantis, dimana objek cintanya adalah seseorang yang berasal dari jenis kelamin yang berbeda. Menurut Sternberg (dalam Marasabessy, 2012) cinta bukanlah suatu kesatuan tunggal melainkan gabungan dari berbagai perasaan, hasrat, dan pikiran yang terjadi secara bersamaan, sehingga menghasilkan perasaan global yang dinamakan cinta. Sternberg memiliki teori tentang cinta yang dikenal sebagai teori segitiga cinta (*the triangular theory of love*). Dalam teori segitiga cintanya tersebut, Sternberg mencirikan cinta terdiri dari tiga komponen, yaitu keakraban atau keintiman (*intimacy*), gairah (*passion*), keputusan atau komitmen (*decision/commitment*).

Menurut Sternberg (dalam Marasabessy 2012), kondisi cinta yang ideal akan tercipta apabila ketiga komponen cinta tersebut seimbang, sehingga membentuk segitiga sama sisi yang menandakan bentuk cinta ideal yang sesuai dengan teori segitiga cintanya yaitu *the triangular theory of love*. Namun demikian tidak jarang pula cinta membuat orang menjadi lupa diri. Karena cinta membuat orang menjadi bahagia, dan karena cinta orang bisa menjadi menderita. Cinta yang dapat menjadikan bahagia, ketika cinta itu diberikan kepada orang yang tepat, seperti pasangan suami istri yang sah. Sedangkan cinta yang dapat menjadi derita ketika

diberikan kepada orang yang tidak tepat, yaitu yang belum tentu menjadi pasangan perkawinan (suami-isteri). Mencintai seseorang yang belum tentu menjadi pasangan perkawinan memang mengandung resiko karena apabila seseorang tersebut nantinya tidak sampai pada jenjang perkawinan akan mengakibatkan pasangan tersebut mengalami putus cinta.

Menurut Yuwanto (dalam Yulianingsih, 2012) putus cinta merupakan kejadian berakhirnya suatu hubungan cinta yang telah dijalin dengan pasangan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Priharani (dalam Kurnia 2012) peristiwa putusnya hubungan cinta yang dialami oleh individu dapat menyebabkan individu mengalami keluhan fisik dan mental seperti letih, berkurangnya nafsu makan, kesulitan tidur, bermimpi buruk, mudah menangis, dan juga pikiran-pikiran yang berhubungan dengan mantan pasangannya mengenai peristiwa- peristiwa yang pernah dialaminya bersama, seperti saat-saat indah dengan pasangannya, peristiwa mengenai saat-saat terjadinya pemutusan hubungan oleh pasangannya, dan sebagainya. Hal tersebut senada dengan wawancara awal peneliti kepada subyek yang berinisial I yang berumur 19 tahun pada tanggal 05/02/2016 dimana petikan wawancaranya adalah sebagai berikut :

iya mas ketika saya putus, hati saya sangat sakit banget, saya jadi tidak enak untuk melakukan aktivitas apapun, seharian saya tidak makan karena saya tidak nafsu makan mas, rasanya pengen nangis terus aja. Setiap melihat handphone saya teringat waktu saya sering menelfon dia, jadinya keluar air mata saya mas. Saya sudah sayang banget sama dia mas, saya menjalin hubungan sudah sangat lama dua tahun lebih.

Dari hasil wawancara tersebut, menunjukkan bahwa putus cinta dapat membuat seseorang terluka, yang akhirnya dapat berpengaruh pada fisik dan

psikologisnya. Secara fisik, seseorang akan merasa tidak peduli terhadap dirinya seperti ketidakberdayaan yang dapat memunculkan kehilangan selera makan, secara psikologis seseorang mengalami kesedihan yang mendalam, sehingga dapat mengakibatkan trauma atau tekanan psikologis. Pada kasus putus cinta dampak yang terparah bisa sampai mengakibatkan bunuh diri, dan korban dari bunuh diri akibat putus cinta tidak hanya berasal dari orang dewasa saja akan tetapi juga terjadi pada kalangan remaja (merdeka.com). Menurut Marlina (dalam Yulianingsih, 2012) jika remaja gagal dalam menjalin hubungan, tidak jarang putus cinta juga membuat remaja mengalami putus asa dan marah karena tidak mendapatkan apa yang diinginkan. Hal ini senada dengan wawancara peneliti kepada informan yang berinisial I yang berumur 19 tahun pada tanggal 05/02/2016 dimana petikan wawancaranya adalah sebagai berikut :

Saya merasa sudah putus asa mas agar bisa kembali menjalin hubungan cinta dengan mantan pacar saya mas. Saya sudah memberikan segalanya kepada pacar saya termasuk berhubungan itu mas, ya kan mas hasiltahu sendiri, itu badan mas. Padahal saya sudah berfikir pacar saya itu setia kepada saya karena sudah menjalin hubungan yang cukup lama

Berdasarkan pernyataan tersebut, terdapat penyesalan pada remaja yang sudah melakukan hubungan suami-istri sebelum menikah. Padahal informan sudah merasa bahwa pacarnya sudah sangat setia mendampinginya.

Hubungan percintaan yang dialami oleh remaja dapat mengakibatkan remaja mengambil keputusan yang berdampak buruk, apabila mereka mengalami putus cinta. Banyak faktor yang menjadi alasan seseorang ingin mengakhiri hidupnya. Salah satunya hanya karena masalah percintaan. Berdasarkan catatan Komnas Perlindungan Anak (PA) sepanjang Januari sampai Juni 2012, terdapat 20 kasus bunuh diri dengan korban sekitar 80

persen adalah remaja. Dari jumlah itu, Arist menambahkan terdapat parameter yang menyebabkan para remaja belia itu melakukan tindakan bunuh diri. Yakni putus cinta 8 kasus, tersangkut masalah ekonomi 7 kasus, disharmonis dalam keluarga 4 kasus dan problema di lingkungan sekolah 1 kasus (merdeka.com). Namun demikian, tidak semua korban putus cinta, menyerah dengan kondisi yang terjadi terhadap dirinya. Sebagian yang lain, dapat menyikapinya secara positif dan memperbaiki kehidupan masa depannya lebih baik. Berikut petikan wawancara dengan informan yang berinisial A pada tanggal 9 Februari 2016.

yo ngono iku mas sek akeh kok wong seng arep ambek aku, nek terlalu disesali yow tambah gendeng engko sue-sue, sek onok masa depan mas, aku yow sek isok ndalek wong liyo maneh. Aku kudu isok move on pokok e teko arek iku”

ya itu mas masih banyak kok yang mau sama saya, tidak perlu disesali malah nanti bisa membuat kita jadi gila kalo lama-lama, masih ada masa depan mas, dan saya masih bisa untuk mencari orang lain lagi, saya harus bisa move on pokoknya mas.

Menurut informan yang berinisial A stres dikarenakan putus cinta tidak boleh terlalu disesali, dikarenakan masih harus tetap melanjutkan masa depannya. Dengan mencari seseorang yang dapat menggantikan mantan kekasihnya tersebut diharapkan bisa untuk melupakan mantan kekasihnya tersebut.

Oleh karena itu remaja diharapkan memiliki kemampuan afektif untuk bisa menghilangkan perasaan negatif yang ada dalam dirinya. Afif (2015) menjelaskan Hal yang paling di butuhkan oleh korban adalah keberanian korban untuk jujur di hadapan pengalaman-pengalaman penderitaannya yang paling berat dan traumatik sekalipun, sebelum akhirnya sanggup melampaui dan berdamai sehingga munculah pemaafan.

Menurut Smedes (dalam Apriasti, 2015) memaafkan adalah kemampuan afektif yang mampu meredakan perasaan-perasaan negatif dalam diri seseorang. Memaafkan baik dilakukan karena bisa mengganti perasaan negatif menjadi perasaan positif.

Pemaafan (*forgiveness*) bisa menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi perasaan negatif korban putus cinta. Nashori (2008) menjelaskan *forgiveness* adalah menghapus luka atau bekas-bekas luka dalam hati, boleh jadi ingatan kejadian yang memilukan di masa lalu masih ada, sehingga gambaran kejadian yang menyakitkan hati telah terhapuskan. Menurut McCullough, Fincman & Tsang (dalam Apriasti, 2015), memaafkan merupakan perilaku dimana orang yang telah disakiti tidak termotivasi untuk membalas dendam terhadap pelaku yang telah menyakiti, tidak berkeinginan untuk menghindar, dan masih ingin berhubungan baik dengan pelaku yang telah menyakitinya.

Putri (2012) mengemukakan bahwa terdapat manfaat yang sangat baik bagi remaja yang telah memaafkan seseorang yang berbuat salah. Dengan memaafkan dapat memunculkan kepuasan hati, perasaan lega dan tenang bisa memaafkan orang lain.

Memaafkan seseorang yang telah menyakiti bagi sebagian orang bukanlah hal yang mudah, akan tetapi memberi maaf merupakan perbuatan yang sangat disenangi oleh Allah SWT. Sebagaimana dalam (Q.S As-syuura:43) yang artinya :“tetapi orang yang bersabar dan memaafkan sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu termasuk hal yang diutamakan,” (Q.S As-syuura:43).

para peneliti Baumeister dkk (1998) membagi dimensi pemaafan menjadi tiga, yaitu dimensi emosi, dimensi kognisi, dan dimensi interpersonal. Dan juga terdapat tahapan yang harus dilalui untuk bisa melakukan pemaafan yakni *recall, empathize, altruistic, commit, dan hold* yang bisa disingkat dengan REACH.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana proses pemaafan (*forgiveness*) yang dilakukan oleh remaja putri korban putus cinta.

1.2 Signifikansi penelitian

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Femi Apriasti, 2015 yang berjudul “proses memaafkan pada korban *bullying*, studi kasus pada remaja di bantu Yogyakarta” yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses pemaafan pada korban *bullying*, subjek yang diteliti berasal dari sebuah sekolah yang terdapat di Yogyakarta. Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa faktor yang menjadi penghambat untuk korban melakukan pemaafan adalah perlakuan yang sangat kasar dari pelaku. Dan faktor pendorong karena tidak ingin membebani pikiran dengan dendam serta terdapat dukungan dari orang terdekat, usaha yang dilakukan informan berupa semangat dalam diri dan doa. Disini terdapat kesamaan variabel dengan yang akan peneliti lakukan dan juga metode penelitian yakni kualitatif akan tetapi fenomena yang diambil berbeda dikarenakan peneliti mengambil fenomena putus cinta.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Yulianingsih, 2012. Strategi *coping* pada remaja pasca putus cinta. Disini penelitian bertujuan untuk mengetahui

bagaimana *coping stres* yang dialami remaja pasca putus cinta. Hasil penelitian tersebut adalah bahwa bentuk-bentuk usaha yang dilakukan oleh subjek dalam hal *problem focused coping* antara lain: mencari pacar baru, menyusun langkah-langkah penyelesaian masalah secara mandiri, meminta masukan kepada teman atau saudara, dan melakukan penyelesaian masalah dengan mantan, jadi bentuk perilaku *coping* subjek yang berorientasi pada penyelesaian masalah dengan mantan. Bentuk perilaku *coping* yang fokus pada emosi ditunjukkan dengan perilaku subjek yang menghindari masalah dengan cara mencari hiburan seperti jalan-jalan dengan teman, mencari kesibukan, atau dengan mendengarkan musik. Kondisi akhir dari strategi *coping* yang telah dilakukan oleh subjek yaitu subjek masih merasa bahwa masalahnya tetap belum selesai, masih dibayangi masa lalu, masih membenci mantan, tidak dapat menjalin hubungan yang baik dengan mantan, dan masih belum bisa sepenuhnya melupakan mantan. terdapat Fenomena sama dengan yang diangkat oleh peneliti yakni fenomena putus cinta akan tetapi variabel yang diteliti berbeda karena peneliti mengambil variabel proses pemaafan (*forgiveness*).

Untuk penelitian yang selanjutnya adalah yang dilakukan oleh Kurnia Fajar A, 2012. Makna hidup pada pria dewasa awal yang mengalami putus cinta. Disini penelitian bertujuan untuk mengetahui makna hidup pada pria dewasa awal yang mengalami putus cinta. Hasil dari penelitian tersebut adalah, terjadi perubahan hal-hal yang bermakna pada subjek sebelum dan sesudah putus cinta. Sebelum putus hal yang bermakna bagi subjek adalah dengan mencari tujuan hidupnya dan subjek ingin mencari eksistensinya. Sebelum putus pandangan subjek mengenai

cinta, hanya memandang cinta sebagai sebuah bentuk dari persahabatan yang dilegalkan atau yang diresmikan lewat pacaran, sedang pandangan hidup subjek sebelum putus menurut subjek adalah mencari esensi kehidupan setelah subjek putus dengan pacarnya, semua itu mengalami perubahan dari subjek memaknai sesuatu, perubahan pandangan mengenai cinta, hingga perubahan pandangan mengenai kehidupan. Setelah putus hal yang bermakna adalah mencari esensi dari kehidupannya karena subjek tidak mau terjebak oleh sistem yang telah ada. Selain itu juga subjek mengalami perubahan nilai-nilai yang ditanamkan oleh orangtua subjek seperti perubahan nilai-nilai religius dan perubahan nilai-nilai pendidikan yang akhirnya subjek merasakan bahwa pendidikan adalah sesuatu yang penting bagi subjek. Terdapat kesamaan mengenai fenomena yang diambil yaitu putus cinta, akan tetapi terdapat perbedaan dengan yang diambil oleh peneliti yaitu subjek yang peneliti ambil adalah pada remaja dan variabel yang dibahas adalah mengenai proses pemaafan.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Adawiyah R, 2009. Peranan tipe-tipe pemaafan terhadap pengendalian emosi pada istri yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Dan dari penelitian tersebut menghasilkan bahwa tipe-tipe pemaafan sangat diperlukan istri dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi istri dengan cara menampilkan tipe-tipe pemaafan model *total forgiveness*, *hollow forgiveness* dan *no forgiveness*. tipe-tipe pemaafan yang dimiliki istri dalam mengatasi KDRT memiliki peranan penting untuk mengendalikan emosi kearah pengendalian emosi kearah pengendalian emosi positif dengan sangat efektif. Terdapat kesamaan mengenai variabel yang di

teliti dan metode yang digunakan akan tetapi terdapat perbedaan subjek dan fenomena yang peneliti lakukan.

Dari berbagai penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian yang berjudul “proses pemaafan (*forgiveness*) pada remaja korban putus cinta” dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, penelitian ini belum pernah dilakukan oleh siapapun. Di sini orisinilitas penelitian yang menjadi pembeda dengan penelitian sebelumnya.

1.3 Fokus penelitian

Untuk memudahkan penelitian maka dalam hal ini terdapat hal yang menjadi fokus penelitian. Dalam hal ini peneliti mencoba menjadikan fokus penelitian dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut bagaimana proses pemaafan (*forgiveness*) pada remaja wanita yang menjadi korban putus cinta ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian disini yakni untuk mengetahui proses pemaafan (*forgiveness*) pada remaja wanita korban putus cinta.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan bagi bidang ilmu psikologi pada umumnya dan secara khusus dapat menjadi tambahan keilmuan pada bidang psikologi positif mengenai proses pemaafan (*forgiveness*) pada remaja korban putus cinta.

2. Manfaat praktis

a. Subjek penelitian

Memberikan pencerahan agar dapat menerima situasi saat ini dan memahami pentingnya memaafkan (*forgiveness*) sebagai solusi mengatasi rasa sakit hatinya.

b. Masyarakat/pembaca

Bagi pihak masyarakat agar lebih memberikan pengawasan terhadap masyarakat lain, sebelum melakukan pernikahan secara sah menurut hukum dan juga agama.

c. Orang tua

Bagi orang tua agar bisa lebih memberikan pemahaman anaknya agar tidak terjerumus pada pergaulan bebas, khususnya pada lawan jenis.

d. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti bisa dijadikan sebagai referensi. dapat dijadikan sebagai masukan mengenai masalah percintaan dan menambah wawasan serta pengetahuan mengenai keilmuan psikologi khususnya di bidang psikologi positif