

# Regulasi emosi setelah putus cinta pada remaja sekolah menengah pertama

**Putri Mayang Sari**

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

**Zakwan Adri**

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

Naskah masuk:  
03-Agustus-2023

Naskah diterima:  
30-September-2023

Korespondensi:  
mayangmayang370  
@gmail.com

**Abstract:** *This study aims to look at emotional regulation of emotions after a breakup in junior high school adolescents. The symptom that is the focus of this study is emotional regulation in junior high school adolescents. The characteristics of the subjects are: (1) adolescents aged 12-15 years. (2) adolescents who have been dating or have had a breakup. This study used qualitative methods, which in this study used data collection techniques, namely interviews. In this study, the data was obtained directly from the subjects through in-depth interviews, and the data was recorded on a cell phone, equipped with other writing instruments. The interview results were then converted into verbatim form from audio recordings to written form and made into transcripts. Researchers read the data obtained repeatedly so that researchers understand the data or results obtained. The conclusion from the results of the study is that there are 4 positive subjects and 2 subjects who have negative regulations. Factors that influence adolescent emotional regulation after a breakup in junior high school adolescents are gender, personality of a person.*

**Keywords:** *Breakup, Emotional regulation, Teenagers*

**Abstrak:** Regulasi emosi setelah putus cinta pada remaja sekolah menengah pertama. Penelitian ini bertujuan untuk melihat regulasi emosi setelah putus cinta pada remaja sekolah menengah pertama. Gejala yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah regulasi emosi pada remaja sekolah menengah pertama. Karakteristik subyek yaitu: (1) remaja rentang usia 12-15 tahun. (2) remaja yang pernah pacaran atau pernah putus cinta. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dimana dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yaitu wawancara. Dalam penelitian ini data diperoleh langsung dari subyek melalui wawancara mendalam, dan data direkam dengan hp, dilengkapi dengan alat tulis lainnya. Hasil wawancara kemudian dirubah dalam bentuk verbatim dari rekaman audio menjadi bentuk tertulis dan dijadikan transkrip. Peneliti membaca data yang diperoleh secara berulang-ulang sehingga peneliti memahami data atau hasil yang diperoleh. Selain itu, peneliti mengelompokkan berdasarkan kategori, topik, dan pola jawaban. Kemudian peneliti menyusun kerangka analisis awal untuk pedoman ketika melakukan pengkodean. Selanjutnya peneliti membaca kembali pedoman wawancara dan melakukan coding serta memilih data yang relevan dengan subyek. Kesimpulan dari hasil penelitian yaitu regulasi emosi setelah putus cinta pada remaja sekolah menengah pertama 4 subyek positif dan 2 subyek mempunyai regulasi negatif. Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi remaja setelah putus cinta pada remaja sekolah menengah pertama yaitu jenis kelamin, kepribadian dari seseorang.

**Kata kunci:** *Putus cinta, Regulasi emosi, Remaja*

## Pendahuluan

Masa remaja disebut juga dengan fase memasuki dewasa atau peralihan. Dimana pada masa ini remaja sudah mulai mengenal dan mempunyai ketertarikan kepada lawan jenis,

sehingga remaja sudah mulai menjalin sebuah hubungan percintaan. Remaja akan merasakan senang atau bahagia ketika mereka merasakan cinta yang berlebihan kepada lawan jenisnya. Apabila seorang remaja sudah tidak lagi

memiliki hubungan atau mengakhiri hubungannya, ini justru akan mendorong remaja untuk melakukan hal yang tidak diinginkan seperti mabuk-mabukan, narkoba, dan bunuh diri.

Seperti yang dikemukakan Oktaviani (2010) dalam penelitiannya ada remaja yang mampu mengendalikan emosinya dan ada yang tidak begitu bisa mengendalikan emosinya saat mengalami putus cinta. Remaja yang mampu mengendalikan emosi tidak akan merasa stres dan dapat menjalani kehidupan sosial yang baik. Dibandingkan dengan remaja yang kurang bisa mengontrol emosinya, terutama remaja yang sudah terlanjur berhubungan seks, mereka merasa benci dan marah karena pasangannya mengakhiri hubungan. Remaja yang menyerahkan keperawanannya kepada pasangannya saat berpacaran seringkali merasa tertekan. Remaja yang memiliki ketidakmampuan untuk mengatasi stres akan masuk kedalam dunia gelap seperti peminum berat, beberapa melakukan pergaulan bebas dengan pacar berikutnya, dan bahkan ada yang masuk dalam dunia prostitusi.

Seperti kasus yang terjadi pada tanggal 24 Februari 2021 ditemukannya kasus bunuh diri yang menimpa pria berinisial OF warga Kabupaten Lima Puluh Kota. Ia nekat mengakhiri hidupnya dengan gantung diri di ventilasi udara kos pacarnya di Jalan Melur Kelurahan Air Putih, Pekanbaru sekitar pukul

22.00 WIB. Pria tersebut bunuh diri karena cemburu dengan pesan yang ada pada inbox facebook pacarnya yang bernisial AUP, pesan tersebut didapatkannya dari pria lain yang diduga selingkuhannya, OF gantung diri menggunakan jilbab kuning yang diikat di ventilasi. Dari contoh kasus tersebut dapat dilihat bahwa hubungan percintaan dapat menimbulkan dampak yang buruk (negatif) karena sudah terlalu merasa cemburu dan tidak bisa mengatasi masalah yang dialaminya dengan kondisi emosi tertekan (kabarsumbang, Meliana Gusti).

Engels, English, Evers, Geenen, Gross, Ha, Larsen, Middendrop dan Velmulds (2012) menjelaskan bahwa pada masa remaja, emosi yang ditunjukkan yaitu emosi yang sulit untuk dikendalikan. Remaja belum bisa mengontrol diri dengan maksimal dalam menghadapi masalah dilingkungan sosial. Setiap remaja merespon emosi dengan cara yang tidak sama seperti ketika mengalami emosi yang positif remaja akan merasakan kebahagiaan, ketenangan dan penuh dengan cinta serta kasih sayang. Hal ini dapat dilihat ketika remaja bahagia akan menunjukkan respon positif seperti tertawa, tersenyum dan merasakan kenyamanan dilingkungan sekitarnya. Adapun emosi negatif yang dirasakan oleh remaja seperti marah, sedih atau rasa kecewa. Hal ini pun juga bisa dilihat ketika remaja marah mereka bisa merespon dengan cara melemparkan pukulan

ataupun pada saat kecewa remaja akan mudah untuk mengeluarkan air mata (Gross, 2002).

Selanjutnya Marlina (2008) juga menjelaskan bahwa orang yang belum dewasa menjadi tidak stabil dalam pikiran dan perasaannya saat berpacaran dan cenderung mengalami stres saat menghadapi masalah. Tidak jarang remaja merasa putus asa dan marah karena mereka tidak mendapatkan apa yang mereka inginkan jika mereka tidak dapat menjalin hubungan. Remaja tidak mengerti mengapa hal ini terjadi karena mereka masih diliputi perasaan sedih dan tidak dewasa. Perasaan sedih ini bisa terus-menerus membuat stres, dan bahkan membuat depresi.

Menurut (Silvers, McRae, Gabriele, Gross, Remy, & Ochsner, (2012) remaja yang bisa mengatasi emosinya dengan baik akan bisa menolongnya dalam mengatasi stres yang dirasakan serta juga dapat berpengaruh pada kesehatan mentalnya. Setiap remaja yang mengalami hubungan pacaran atau percintaan dapat menyebabkan dampak yang masing-masing mereka berbeda. Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Saud (2008) akibat dari menjalin hubungan itu sendiri adalah putus cinta atau berakhirnya suatu hubungan. Hal ini dapat dijadikan sebagai pelajaran untuk kedepannya untuk proses menuju pendewasaan dan menjalin hubungan dengan orang selanjutnya. Lain halnya dengan remaja yang menjalin hubungan selama bertahun-tahun dengan pasangannya justru akan

mengakibatkan kesedihan yang begitu dalam dan akan sulit untuk dilupakan, sehingga mengakibatkan trauma atau kesedihan dalam jangka waktu yang panjang.

Dari penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa perilaku yang negatif memiliki hubungan erat dengan emosi dari remaja itu sendiri. Fenomena ini menarik untuk diteliti karena permasalahannya dialami oleh setiap orang dan mendatangkan pengaruh yang cukup besar dalam kehidupan. Remaja yang mengalami putus cinta seharusnya mampu menghadapi emosi negatif sehingga tidak merugikan diri sendiri. Salah satu resiko dalam menjalin hubungan yaitu putus cinta. Remaja yang mampu mengendalikan emosi dengan baik maka akan menganggap putus cinta itu seperti hal yang biasa. Remaja yang mampu memberikan perilaku atau tindakan yang positif setelah putus cinta mereka akan tetap menjalin hubungan baik dengan mantan, mencari kesibukan lain, mencari pasangan baru dan tetap berkomunikasi satu sama lain.

Upaya mengidentifikasi dan menyadari emosi yang dialami merupakan langkah penting bagi remaja, karena kesadaran akan perasaan yang dialami mengembangkan perilaku adaptif yang mendorong interaksi sosial yang positif. Hal ini diperlukan mengingat masa remaja secara tradisional dianggap sebagai masa "badai dan stres", di mana perubahan pada tubuh dan kelenjar menyebabkan peningkatan emosi.

Namun, tidak semua remaja mengalami masa badai dan stres, dan sebagian besar remaja mengalami kestabilan emosi dari waktu ke waktu sebagai hasil dari upaya penyesuaian diri (Hurlock, 2003).

Regulasi emosi menurut (Shaffer, 2005) adalah ruang untuk melakukan pengontrolan diri pada tingkat yang telah ditentukan untuk mencapai tujuan. Regulasi emosi yang sempurna yaitu mampu untuk mengatur emosi (regulate feeling), tindakan fisik (regulate psychology), kognitif yang mempunyai hubungan dengan emosi (emotional cognitive) dan reaksi mempunyai hubungan dengan emosi (emotion-related behavior).

Menurut (Cole dkk, 2004) Regulasi emosi merupakan suatu cara yang dilakukan untuk memenuhi aspek psikologis seseorang seperti seseorang dapat fokus dalam melakukan sesuatu, dan bisa mengatasi masalahnya sendiri. Regulasi emosi ini tidak hanya memberikan dampak yang positif saja melainkan juga memberikan dampak negatif yaitu dapat mengganggu aktifitas yang dilakukan oleh seorang individu dalam mengatasi masalah yang ada di lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi sangat diperlukan supaya tidak terjerumus pada hal yang negatif.

Regulasi emosi bisa muncul secara tiba-tiba saat disadari dan tidak disadari oleh

seseorang. Dapat dikatakan bahwa regulasi emosi ini dapat mengurangi dampak negatif pada remaja dan membutuhkan berbagai cara untuk mengelola emosi dengan baik. Regulasi emosi sangat penting untuk remaja supaya mereka bisa mengontrol emosi ketika mereka memiliki masalah. Regulasi ini bisa saja menyebabkan peningkatan atau penurunan pada emosi remaja seperti adanya emosi negatif dan positif. Tidak hanya itu, regulasi emosi mendorong remaja untuk beradaptasi dengan lingkungannya dan bisa memposisikan diri ditempat yang positif.

Terdapat lima proses regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (Strongman, 2003) yaitu sebagai berikut: (1) Memilih situasi, seorang individu dapat memilih situasi yang diinginkannya seperti situasi yang memunculkan efek negatif ataupun positif, (2) Mengubah situasi, seorang individu dapat mengubah emosi melalui situasi yang bisa menimbulkan masalah terhadap dirinya sendiri. Hal ini dapat dicegah dengan menghilangkan emosi negatif yang ada dalam diri sendiri, (3) Menyebarkan perhatian, seorang individu dapat mengubah pandangannya pada sesuatu yang diinginkan, (4) Perubahan kognitif, seorang individu dapat melakukan perubahan terhadap kognitif seperti mengubah mindsetnya terhadap situasi disekitar yang dapat menimbulkan emosi serta memikirkan cara untuk mengatasi emosi tersebut, dan (5) Perubahan respon, hal ini

dapat mempengaruhi respon fisik dan pengalaman emosi negatif seseorang. Salah satu cara yang dilakukan untuk mengatasi respon fisik dan pengalaman negatif seseorang yaitu dengan berdiam diri dalam posisi rileks dan melakukan olahraga.

Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu seseorang dalam melakukan regulasi emosi berbeda-beda seperti tujuan melakukan regulasi emosi, frekuensi melakukan regulasi emosi, dan kemampuan dari individu itu sendiri (Gross, 2007). Selain itu, juga ada faktor yang mempengaruhi regulasi emosi remaja seperti jenis kelamin, pola asuh dari orangtua. Seseorang yang mampu meregulasi emosi tidak dialami oleh semua orang, kesulitan-kesulitan yang dialami oleh remaja ketika meregulasi emosi karena dipengaruhi oleh mood atau suasana hati orang tersebut. Hal ini dapat menyebabkan hubungan remaja dengan lingkungan sekitar terpengaruh.

Menurut pandangan psikologis terdapat beberapa gambaran reaksi dari remaja setelah mengalami putus cinta dalam teori (Yuwanto, 2011) yaitu a) *Shock*, hal ini dapat menggambarkan kondisi terkejut atau tidak menyangka dengan situasi yang dialami. b) *Encounter Reaction*, reaksi ditunjukkan oleh remaja seperti rasa kacau, tidak percaya, tidak bersemangat, merasa tidak ada gunanya dan bahkan merasa kehilangan pasangan. c) *Retreat*, reaksi ini berupa penolakan terhadap diri sendiri

setelah mengalami putus cinta.

Menurut Garnefski dkk (2003) setiap orang mengalami masalah dan bahkan dapat menyulitkan dirinya sendiri. Pada saat mengatasinya memerlukan banyak energi untuk memikirkan solusi untuk memecahkan masalah tersebut. Setiap masalah yang dianggap ringan atau berat tergantung kepada bagaimana cara orang tersebut memaknainya. Dalam menghadapi setiap masalah baik itu atau buruk, seseorang akan selalu melibatkan emosi untuk mengekspresikan suasana hati mereka. Jadi, ketika seseorang merasa senang, maka orang tersebut akan mengekspresikan dalam bentuk wajah yang berbinar, begitu juga disaat orang tersebut marah maka suasana hatinya sedang dalam keadaan buruk dan bisa membuang, melempar ataupun menendang benda yang ada disekitarnya. Terdapat 4 komponen dalam emosi yakni ransangan fisik, perasaan respondentif, proses kognitif dan menimbulkan tingkah laku yang ekspresif.

Masalah dalam ketidakmampuan remaja dalam regulasi emosi merupakan isu menarik yang perlu dikaji lebih lanjut, karena remaja yang tidak mampu mengatur emosinya rentan terhadap perilaku negatif seperti bunuh diri, membuat hidupnya sia-sia, melakukan kejahatan berat dan pelanggaran agama. Kecenderungan lain adalah remaja merusak tubuh mereka dengan obat-obatan atau alkohol. Berdasarkan penjelasan diatas tentang pengaruh

remaja yang tidak mampu mengatur emosi tersebut. maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul yaitu Regulasi Emosi Setelah Putus Cinta Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama.

### Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Bogdan dan Taylor (Moleong, 2000:3) mengatakan bahwa penelitian kualitatif merupakan metode yang digunakan untuk mendapatkan data deskriptif melalui lisan ataupun tulisan. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yaitu wawancara.

Menurut (Meleong, 2000) Wawancara dilakukan dengan memberikan pertanyaan terbuka seperti *“Apa yang menyebabkan hubungan anda sampai berakhir?”* hal ini dilakukan untuk memperoleh jawaban yang lebih luas dari responden tentang apa yang dirasakan. Pertanyaan tertutup yang ditanyakan kepada subjek seperti *“Apakah anda merasa sedih setelah putus cinta?”* yang dilakukan dengan tatap muka oleh pewawancara dengan subjek.

Sampel dalam penelitian terdiri dari 6 remaja sekolah menengah pertama (SMP) yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan berusia 12 -15 tahun dan remaja yang pernah pacaran atau pernah putus cinta.

Dalam penelitian ini data diperoleh langsung dari subyek melalui wawancara

mendalam, dan data direkam dengan hp, dilengkapi dengan alat tulis lainnya. Hasil wawancara kemudian dirubah dalam bentuk verbatim dari rekaman audio menjadi bentuk tertulis dan dijadikan transkrip. Peneliti membaca data yang diperoleh secara berulang-ulang sehingga peneliti memahami data atau hasil yang diperoleh.

Selain itu, peneliti kelompokkan berdasarkan kategori, topik, dan pola jawaban. Pada tahap ini, diperlukan pemahaman yang mendalam tentang data, dengan penuh perhatian dan keterbukaan terhadap hal-hal diluar yang ingin diteliti. Kemudian peneliti menyusun kerangka analisis awal untuk pedoman ketika melakukan pengkodean. Selanjutnya peneliti membaca kembali pedoman wawancara dan melakukan coding serta memilih data yang relevan dengan subyek.

Data yang relevan diberi kode dan penjelasan singkat, kemudian dikelompokkan menurut kerangka analisis yang telah disusun. Dalam penelitian ini, kasus yang diteliti dianalisis. Peneliti menganalisis hasil wawancara berdasarkan pada pemahaman peneliti tentang apa yang diungkapkan oleh subyek. Pahami data secara keseluruhan dan dikelompokkan, kemudian temukan tema dan kata kunci yang penting. Sehingga peneliti dapat menangkap pengalaman, permasalahan serta dinamika subyek. Setelah diartikan dengan jelas maka peneliti menguji data tersebut terhadap

hipotesis yang telah dirumuskan dalam penelitian ini.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Masa remaja ditandai dengan perkembangan anak menuju dewasa yang dilalui dengan proses yang sulit. Hal ini ditandai dengan perubahan fisik, psikis dan sosialnya. Pada masa ini remaja belum stabil dalam emosi seperti dalam masalah hubungan dengan lawan jenis. Dalam penelitian ini terdapat remaja yang mempunyai regulasi emosi yang rendah setelah mengalami putus cinta.

Subjek yang sudah peneliti wawancara hampir semuanya pernah mengalami hubungan pacaran yang berulang kali. Menjalin hubungan pacaran adalah suatu proses dimana saling menyayangi satu sama lain dengan lawan jenis. Setiap remaja yang memutuskan untuk menjalin hubungan pacaran akan berakhir dengan yang namanya putus cinta. Setiap remaja akan mengalami dampak yang berbeda antara mereka masing-masing sehingga regulasi emosi sangat dibutuhkan supaya remaja tidak terlalu merasakan kesedihan yang mendalam dalam jangka waktu yang panjang.

Menurut Thompson (dalam Eisenberg et al., 2000) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah proses intrinsik dan ekstrinsik dimana emosi yang muncul pada intensitas yang sesuai dapat dikontrol dan disesuaikan untuk mencapai

tujuan yang meliputi pengaturan sensasi, respon fisiologis, cara berpikir seseorang, dan emosi (ekspresi wajah, perilaku, dan nada suara) dan dapat dengan cepat menjadi tenang setelah kehilangan emosi yang sebelumnya dirasakan.

Seperti yang sudah dijelaskan diatas bahwasanya terdapat lima proses regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (Strongman,2003). Berikut regulasi emosi yang dialami oleh masing-masing subyek yaitu: Subjek pertama merupakan seorang laki-laki yang mempunyai regulasi emosi yang positif, karena subjek sudah mampu untuk mengendalikan emosi saat hubungannya sudah berakhir. Subyek masih menjalin hubungan yang baik dengan mantan kekasihnya dengan cara berkomunikasi,berkumpul bersama.

Subjek kedua merupakan seorang laki-laki yang mempunyai emosi positif. Subyek berusaha untuk sabar setelah hubungan berakhir dengan pasangannya. Hal ini dilakukan oleh subyek dengan cara menjalin hubungan dengan pasangan baru sehingga subyek tidak larut dengan emosi yang mendalam kedalam kesedihan. Oleh karena itu, subyek mencari pasangan lain untuk menghibur dirinya dari kesedihan yang tengah dialami.

Subjek ketiga merupakan seorang perempuan yang memiliki regulasi emosi negatif. Dimana subjek berlarut-larut dalam kesedihannya selama beberapa tahun mereka putus cinta. Emosi yang dialami oleh subyek ini

dapat mengganggu aktivitas yang dilakukannya sehari-hari seperti tidak mau sekolah, murung dalam kamar.

Subjek keempat merupakan seorang perempuan yang memiliki regulasi emosi negatif. Dimana subyek putus cinta karena memiliki masalah yang tidak bisa diselesaikan dengan baik dan mengedepankan kekurangannya ketika mempunyai masalah dengan pasangan.

Subjek kelima merupakan seorang laki-laki yang memiliki regulasi emosi positif. Subyek memiliki pengalaman dalam berganti-ganti pasangan yang membuatnya sudah membiasakan diri dalam hal putus cinta. Oleh karena itu, subyek lebih memilih untuk diam dan tetap berfikir positif ketika hubungan sudah berakhir.

Subjek keenam merupakan seorang laki-laki yang memiliki emosi positif. Hal ini dipengaruhi karena adanya sifat sabar. Hal ini dipengaruhi oleh adanya faktor pribadi subyek yang selalu menerima kenyataan yang sesuai dengan logika seperti subyek tidak berkomunikasi dengan baik dan subyek beranggapan bahwa mantan pasangannya tidak sesuai.

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan, terdapat 4 subyek yang memiliki emosi yang positif dan 2 subyek yang memiliki emosi negatif. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti jenis kelamin, kepribadian dari

seseorang dan lain sebagainya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fischer (dalam Coon, 2005) dijelaskan bahwa perempuan dan laki-laki itu berbeda dalam mengekspresikan emosinya. Perempuan menunjukkan emosi negatifnya dengan cara bersedih, cemas, murung. Sedangkan laki-laki menghindari emosi negatif seperti sedih, cemas, murung karena untuk menjaga maskulinnya. Sehingga dapat dikatakan bahwa perempuan mampu melakukan regulasi pada emosi marah, sedangkan laki-laki lebih mampu melakukan regulasi emosi pada rasa sedih, takut karena untuk mempertahankan maskulinnya.

Hal ini didukung oleh penjelasan pada subjek ke tiga dan empat (perempuan). Dimana subyek memiliki emosi negatif karena tidak mampu mengontrol emosinya dengan baik. Oleh karena itu, subyek berlarut-larut dalam kesedihan dan mengganggu aktivitas yang dilakukannya sehari-hari. Berbeda dengan subyek keenam yang memiliki emosi positif. Hal ini disebabkan karena subyek merasa sudah tidak merasa cocok dengan dirinya. Perempuan yang mengalami masalah akan mencari dukungan sosial untuk menghilangkan stres yang dihadapinya. Sedangkan ketika laki-laki memiliki masalah ia akan melakukan aktivitas seperti hobi dan lain sebagainya untuk menghilangkan stres.

Emosi positif yang dialami subyek dalam dipengaruhi oleh faktor kognitif. Hal ini



dapat dilihat berdasarkan wawancara pada subyek keenam. Subyek berpikir bahwa mantan pasangannya tidak sesuai dengan dirinya dan subyek pun dapat menerima kenyataan sesuai dengan logika seperti komunikasi sudah tidak dijalin lagi dengan mantan pasangannya dan subyek tidak merasa cocok. Mengendalikan respon negatif subyek sudah mampu dan tidak melakukan hal-hal yang tidak diinginkan. Subyek yang kedua menghindari emosi negatif dengan cara menjalin hubungan baru dengan oranglain dan sudah dapat melupakan mantan kekasihnya.

Menurut Cohen & Armeli (dalam Coon, 2005). Orang yang sensitif, murung, mudah tersinggung, sering merasa cemas, panik, memiliki harga diri negatif, kurang kontrol diri, dan gagal mengatasi stres secara efektif, menunjukkan tingkat regulasi emosi yang negatif. Pandangan ini muncul pada subjek ketiga, empat yang memiliki harga diri negatif dan tidak mampu mengendalikan dirinya. Subyek dipengaruhi oleh emosi negatifnya, dan selama perpisahan dia mengemukakan apa yang ada di sekitarnya. Subjek tidak dapat mengendalikan emosinya terkait perpisahan tersebut, sehingga ia berlarut-larut dalam kesedihan.

Terdapat beberapa strategi yang dilakukan ketika putus cinta yaitu sebagai berikut: (1) *Situation selection*, seorang individu dapat memilih situasi yang diinginkan seperti situasi yang

memunculkan efek negatif ataupun positif, (2) *Attention deployment*, seorang individu dapat mengubah pandangannya pada sesuatu yang diinginkan, (3) *Cognitive change*, seorang individu dapat melakukan perubahan terhadap kognitif seperti mengubah mindsetnya terhadap situasi disekitar yang dapat menimbulkan emosi serta memikirkan cara untuk mengatasi emosi tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa remaja yang memiliki regulasi emosi negatif setelah putus cinta yaitu sebanyak dua dan empat mempunyai regulasi emosi yang positif.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dalam disimpulkan bahwa cara yang dilakukan remaja untuk mengatasi rasa putus asa yaitu dengan regulasi emosi. Regulasi emosi ini dapat mengurangi dampak negatif pada remaja dan membutuhkan berbagai cara untuk mengelola emosi dengan baik. Beberapa strategi yang dilakukan ketika putus cinta yaitu sebagai berikut: (1) *Situation selection*, seorang individu dapat memilih situasi yang diinginkan seperti situasi yang memunculkan efek negatif ataupun positif, (2) *Attention deployment*, seorang individu dapat mengubah pandangannya pada sesuatu yang diinginkan, (3) *Cognitive change*, seorang individu dapat melakukan perubahan terhadap kognitif seperti

mengubah mindsetnya terhadap situasi disekitar yang dapat menimbulkan emosi serta memikirkan cara untuk mengatasi emosi tersebut. Remaja telah mampu mengatasi rasa putus cinta dengan regulasi emosi meskipun memerlukan waktu yang cukup lama untuk meredam semua emosi yang dialaminya.

### Daftar Rujukan

- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Coon, D. (2005). *Psychology a journey* (2nded. USA: Thomson Wadsworth.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional Emotionality and Regulation: Their Role in Predicting Quality of Social Functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136-157.
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi autogenik untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(3), 149-162.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depression symptoms: Differences between males and females. *Personality and individual differences*, 36(2), 267-276.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., dan Kommer, T. (2003). Cognitive Emotion Regulation Strategies And Depressive Symptoms: Differences Between Males And Females. *European Journal of Psychological Assessment*. Vol. 23(3), Hal. 267– 276.
- Gross, J.J. (2007). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551– 573.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima (Terjemahan : Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Marlina (2008). *Memahami Emosi Remaja*. Artikel. <http://mo2gi.student.umm.ac.id/2008/02/04/memahami-emosi-remaja/>
- Moloeng, L. J., (2002). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja
- Rasdakarya. Oktaviani, R. (2010). *Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Pria Asal Kabupaten 50 Kota Gantung Diri di Indekos Sang Pacar (2021). <https://www.kabarsumbar.com/berita/pria-asal-kabupaten-50-kota-gantung-diri-di-indekos-sang-pacar/>

- Rumondor, P. C. (2013). Gambaran Proses Putus Cinta Pada Wanita Dewasa Muda Di Jakarta: Sebuah studi kasus. *Humaniora*, 4(1), 28-36.
- Saud. S. (2008). Keluarga Sebagai Kekuatan Pencegah Kenakalan Anak dan Remaja. Artikel.  
<http://mo2gi.student.umm.ac.id/2008/02/05/keluarga-sebagai-kekuatan-pencegahan-kenakalan-anak-dan-remaja/>
- Widuri, E. L (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanistik: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 24531.