**Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Ditolak**

**Cintanya (Studi Kasus Pada Cinta Tak Terbalas)**

**Mardhiana Amalia Dessy Fadzrina**

**mardhiana.adf@gmail.com**

Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

**Abstrak**.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi pada wanita dewasa awal yang ditolak cintanya dalam situasi cinta tak terbalas. Penelitian ini juga diperjelas dengan pertanyaan mengenai hal-hal apa sajakah yang berperan dalam regulasi emosi, apakah efek psikologis yang dirasakan setelah melakukan regulasi emosi, serta apakah bentuk-bentuk respon perilaku yang muncul sebagai hasil dari regulasi emosi. Regulasi emosi sendiri terdiri dari 5 tahap, yaitu situationselection, situationmodification, attentionaldeployment, cognitivechange, dan respon semodulation. Penelitian ini menggunakan teori regulasi emosi milik Gross (1998) untuk menjelaskan regulasi emosi yang dialami partisipan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif studi kasus intrinsik dengan analisis tematik theory driven. Penelitian ini melibatkan tiga orang partisipan wanita dewasa awal yang pernah berada dalam situasi cinta tak terbalas. Partisipan 1 berusia 22 tahun, partisipan 2 berusia 23 tahun, dan partisipan 3 berusia 23 tahun. Ketiga partisipan memiliki pengalaman yang sama yaitu pernah berada dalam situasi cinta tak terbalas ketika mereka sudah masuk ke dalam masa dewasa awal. Teknik penggalian data pada penelitian ini menggunakan wawancara dengan pertemuan sebanyak dua kali pada masing-masing partisipan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga partisipan pernah berada dalam situasi cinta tak terbalas dimana partisipan 1 dan partisipan 2 belum pernah berpacaran dengan si penolak cinta, sedangkan partisipan 3 sudah pernah berpacaran tetapi kemudian ditinggalkan oleh si penolak cinta. Ketiga partisipan memiliki beberapa kesamaan dalam melakukan regulasi emosi pada setiap situasi yang ada, ketiganya juga sama-sama merasakan rasa sedih dan marah, serta ketiga subjek pada akhirnya memilih untuk pasrah dalam menghadapi situasi cinta tak terbalas.

**Kata kunci**: regulasi emosi, wanita dewasa awal, cinta tak terbalas. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan

Vol. 04 No. 1, April 2015

**PENDAHULUAN**

Cinta tak terbalas atau unrequited love Dikatakan marak karena beberapa penelitian Mengatakan bahwa cinta tak terbalas dialami oleh Hampir 95% wanita dan pria (Regan, 2009). Cinta Tak terbalas menjadi menarik untuk dibahas karena Menurut Jones & Wortman (1973; Kenny & Nasby, 1980 dalam Baumeister, dkk., 1993) seseorang yang disukai memiliki kecenderungan untuk Membalas perasaan yang diberikan oleh orang Yang menyukainya. Sedangkan pada fenomena Cinta tak terbalas, penolak cinta tidak membalas Perasaan pendamba cinta. Akan menjadi wajar Jika dua orang yang tidak saling menyukai tidak Mungkin untuk membangun suatu hubungan Romantis karena tidak ada yang menginisiasi agar Hubungan tersebut dapat terbentuk. Pada cinta Tak terbalas, pendamba cinta mungkin saja akan Berinisiatif untuk memulai hubungan romantis Dengan penolak cinta (Baumeister, dkk., 1993).

Unrequitedlove atau cinta yang tak Terbalas merupakan sebuah fenomena dimana si Pendamba cinta, atau yang oleh Baumeister diberi Istilah would-belover, tidak mendapatkan balasan Dari si penolak cinta atau rejector. Inti dari cinta Yang tak terbalas adalah adanya ketertarikan yang Bersifat satu arah (Bringle, dkk., 2013).

Situasi cinta tak terbalas sendiri pada Kenyataannya telah menimbulkan sejumlah Persoalan di diri si pendamba cinta. Hal ini Karena tekanan psikologis yang dirasakan akibat Tidak terpenuhinya harapan yang dimiliki Terhadap si penolak cinta. Beberapa data kasus Baik dari dalam maupun luar negeri telah Menunjukkannya. Berita menyedihkan akibat Cinta yang ditolak merupakan berita yang Mudah ditemukan di internet. Sebagai contoh, Takariawan menyertakan 14 kasus yang terdiri Dari kasus bunuh diri, kasus percobaan bunuh Diri, dan kasus pembunuhan yang dikarenakan Cinta yang tidak terbalas. Kasus-kasus ini terjadi Selama tahun 2010 hingga tahun 2014. Contoh-contoh kasus tersebut Menunjukkan bahwa seorang pendamba cinta Dapat melakukan tindakan negatif manakala ia Tidak mampu mengatasi kondisi emosinya yang Tertekan. Ketidakmampuan mengatasi tekanan Emosi ini identik dengan persoalan pada regulasi Emosi individu. Regulasi emosi adalah kemampuan Individu untuk tetap tenang meskipun sedang Berada di bawah tekanan (Reivich&Shatte, 2002). Regulasi emosi ini penting untuk dilakukan Karena berhubungan dengan kemampuan Seseorang untuk berinteraksi dengan orang-orang Di sekitarnya. Regulasi emosi berkaitan dengan Kemampuan individu untuk mengeluarkan emosi Yang tepat dan pada saat yang tepat pula. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fisher dkk. (2010) mengenai pengaktifan saraf Di otak yang berhubungan dengan penolakan Dalam hubungan romantis ini salah satunya Membicarakan mengenai regulasi emosi dari Partisipannya jika dihadapkan dengan stimulus Yang berkaitan dengan penolak cinta cintanya. Alasannya adalah karena partisipan dari Penelitian Fisher, dkk. (2010) berusaha untuk Mengontrol perasaannya terhadap penolak cinta (baik perasaan cinta maupun benci) dan juga rasa Putus asa yang dialaminya. Mengingat bahwa regulasi emosi itu Sendiri dapat terjadi dalam proses yang berlainan Antar individu, setiap proses akan diakhiri Dengan respon-respon perilaku yang berbedabeda, maka mengkaji tentang regulasi emosi Ini menjadi menarik untuk dilakukan. Selain Dapat memenuhi rasa ketertarikan peneliti akan Fenomena cinta tak terbalas, peneliti juga dapat Mengetahui lebih lanjut mengenai proses regulasi Emosi yang berbeda pada setiap individu, halhal yang berperan dalam proses regulasi emosi Tersebut, efek psikologi yang dirasakan oleh Setiap individu, serta bentuk respon perilaku yang Dimunculkan setelah melakukan regulasi emosi. Penelitian ini unik untuk dilakukan Karena di Indonesia, seperti misalnya di Jawa, Bali, dan Batak, masih kental dengan budaya Patriarki (Retnowulandari, 2010).

Definisi dari patriarki adalah relasi hirarkis antara laki- laki dan perempuan dimana laki-laki lebih dominan dan perempuan menempati posisi subordinat (Hartmann, 1992 dalam Widiastuti, 2005). Di dalam patriarki juga dikenal istilah feminin dan maskulin. Feminin meliputi sifat-sifat seperti emosional, lemah lembut, tidak mandiri, dan pasif, sedangkan maskulin mencakup sifat-sifat seperti rasional, agresif, mandiri, dan eksplosif (Bainar, 1998 dalam Widiastuti, 2005).

Jika ada seorang wanita yang memutuskan untuk berperilaku agresif dengan cara menyatakan perasaannya terlebih dahulu kepada seorang pria, bisa saja wanita tersebut akan mendapatkan sanksi sosial seperti menjadi bahan pembicaraan. Alasannya adalah karena di Indonesia, seorang wanita yang menyatakan perasaan terlebih kepada seorang pria bukan merupakan hal yang lazim dilakukan. Konsep Regulasi EmosiSalah satu definisi yang paling sering digunakan untuk mendefinisikan regulasi emosi adalah definisi milik Gross (1998b) yang mengatakan bahwa regulasi emosi mengacu kepada proses dimana seseorang mempengaruhi jenis emosi yang mereka punya, kapan emosi tersebut muncul, dan bagaimana mereka merasakan serta mengekspresikan emosi tersebut. Bisa dikatakan juga bahwa regulasi emosi mengacu kepada usaha-usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengatur emosi mereka. Usaha tersebut bisa saja otomatis atau terkontrol, sadar atau tidak sadar (Gross, dkk., 2006)

**HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

Masa dewasa awal (20 – 40 tahun) menurut Erikson merupakan masa dimana seseorang sedang berada pada tahap intimasi versus isolasi dan tujuan dari tahap ini adalah membangun hubungan dengan orang lain. Jika individu gagal untuk memenuhi tahap ini, maka individu akan merasa terisolasi (Weiten, 2011). Cinta tak terbalas atau unrequitedlove didefinisikan sebagai keadaan dimana pendamba cinta mencintai orang yang tidak memiliki perasaan cinta kepada dirinya (Baumeister, dkk., 1993).

Regan (2009) menambahkan bahwa cinta tak terbalas biasanya terjadi kepada individu yang berada pada usia awal 20 tahun dimana pada usia 20 tahun ini, menurut Erikson, adalah masa dimana seseorang sedang memenuhi tujuan untuk membangun hubungan dengan orang lain dan cinta tak terbalas dapat dikatakan sebagai penghalang bagi seseorang untuk mencapai tujuan tersebut. Subjek 1, 2, dan 3 dapat digolongkan sebagai individu yang berada di dalam situasi cinta tak terbalas karena ketiganya mengetahui bahwa mereka tidak dapat membangun hubungan romantis dengan penolak cinta karena penolak cinta memang tidak tertarik atau karena penolak cinta sudah memiliki pasangan. Subjek 1 dan subjek 2 dapat dikategorikan ke dalam cinta tak terbalas tipe ke-3 dimana kedua subjek memiliki inisiatif untuk membangun hubungan romantis dengan si penolak cinta (Bringle, dkk., 2013).

Subjek 1 melakukannya dengan cara yang aktif yaitu dengan langsung menyatakan kepada penolak cintanya. Subjek 2 melakukannya dengan cara yang pasif yaitu dengan memberikan perhatian kepada si penolak cinta. Subjek 3 dikategorikan ke dalam cinta tak terbalas tipe ke-4 dimana subjek 3 ingin kembali membangun hubungan dengan mantan pacarnya karena hubungan tersebut diputuskan secara sepihak dan subjek 3 juga sudah merasa nyaman dengan penolak cinta tersebut (Bringle, dkk., 2013).

Pada regulasi emosi yang dilakukan, subjek 1 dan subjek 2 lebih memiliki banyak kesamaan dibandingkan dengan subjek 3 karena subjek 1 dan subjek 2 sama-sama belum pernah berpacaran dengan penolak cinta mereka dan salah satu persamaan dari mereka mengenai mengapa mereka tidak sampai berpacaran dengan si penolak cinta adalah karena keduanya samasama memiliki ketakutan akan ditolak. Subjek 1 dan subjek 2 juga sama-sama memiliki ketakutan bahwa si penolak cinta akan menjauhi mereka. Memiliki ketakutan untuk membangun hubungan dengan penolak cinta dapat dimasukkan ke dalam salah satu tahap dari regulasi emosi milik Gross(1998) yaitu situationselection yang merupakan tahap pertama dari regulasi emosi. Situationselection mengacu kepada melakukan seleksi akan situasi yang diyakini akan menimbulkan emosi yang kita inginkan atau yang tidak kita inginkan (Gross & Thompson, 2007).

Situation modification pada subjek 1 ditunjukkan dengan subjek 1 yang pada akhirnya memiliki keberanian untuk mengungkapkan perasaannya kepada si penolak cinta walaupun ia mengatakan kepada penolak cinta bahwa ia menyukainya dulu dan bukan sekarang. Hasil dari pernyataan subjek 1 kepada penolak cinta tersebut adalah minimnya respon yang diberikan oleh si penolak cinta. Respon yang minim ini diterjemahkan oleh subjek 1 sebagai ketidaktertarikan. Subjek 2 mengatakan bahwa ia mencoba untuk menunjukkan perasaannya kepada penolak cintanya melalui perhatian sehingga ia merasa bahwa seharusnya si penolak cinta tahu mengenai perasaannya dan jika si penolak cinta tidak memberikan responapapunberarti si penolak cinta tidak tertarik kepada subjek. Terlebih lagi, subjek 2 mengetahui bahwa ia dan penolak cintanya tidak akan pernah bisa bersama karena adanya perbedaan agama. Untuk subjek 3, ia lebih sering merasa pasrah dengan keadaannya karena ia juga menyadari bahwa pada akhirnya, si penolak cinta akan tetap memilih calon istrinya sehingga tidak ada gunanya juga jika ia mencoba untuk mempertahankan si penolak cinta. Pada bagian ini, subjek 1, 2, dan 3 melakukan situationselectiondimana mereka sudah memiliki pertimbangan mengenai mengapa untuk tidak terus berharap kepada penolak cinta. Subjek 1, 2, dan 3 sama-sama menunjukkan bahwa mereka baik-baik saja, mereka masih bisa berbahagia, dan mereka senang-senang saja dengan kehidupannya saat ini. Sikap ini subjek tunjukkan kepada penolak cinta dan juga teman-teman mereka sendiri sebagai bukti bahwa subjek bisa bersosialisasi seperti biasanya meskipun sedang berada dalam situasi cinta tak terbalas. Sebuah penelitian mengatakan bahwa alasan seseorang tidak menunjukkan mimik wajah yang ekspresif adalah karena hal tersebut dapat meningkatkan emosi yang sedang dialami, meskipun peningkatan tersebut tidak terlalu signifikan (Gross & Thompson, 2007).

Ketiga subjek pun tidak menunjukkan rasa sedihnya karena alasan tidak ingin perasaan mereka diketahui oleh orang lain dan tidak ingin mereka semakin terlarut dalam kesedihannya. Selama berada dalam situasi cinta tak terbalas, regulasi emosi yang dilakukan oleh subjek 1, subjek 2, dan subjek 3 berkisar kepada mencoba menghindari atau mendekati situasi tertentu karena sudah mengerti fitur-fitur dari situasi tersebut. Kemudian jika subjek tidak menyukai situasinya, maka subjek akan merubah situasinya. Jika subjek sudah berada pada situasi ini dan kemudian ada satu aspek pada situasi yang membuat subjek merasa tidak nyaman, maka subjek akan mengalihkan perhatiannya. Selama perhatian subjek teralihkan, subjek memikirkan mengenai makna dari situasi ini bagi subjek sekaligus memutuskan apakah subjek tidak menyukai atau menyukai situasi ini. Memaknai situasi dapat membuat subjek merasakan emosi tertentu. Pada subjek 1, 2, dan 3, situasi cinta tak terbalas memunculkan perasaan sedih, putus asa, masih adanya perasaan cinta, marah, munculnya kenangan baik dan buruk, dan bertanya-tanya. Hal ini sama seperti hasil penelitian milik Fisher, Dkk. (2010) mengenai cinta tak terbalas dan Regulasi emosi. Namun perbedaannya adalah pada Penelitian milik Fishar dan rekan-rekannya tidak Dijelaskan bagaimana regulasi dari partisipan Penelitian mereka. Subjek 1 juga melakukan Social downward comparison dimana subjek 1 Membandingkan dirinya dengan saingannya dari Sisi pengetahuan mereka mengenai kejelasan Perasaan si penolak cinta dan subjek 1 merasa Senang dan lega yang merupakan efek dari social Downward comparison yang dilakukannya. Ketiga subjek pada penelitian ini Memutuskan untuk tidak menunjukkan emosi Yang mereka rasakan kepada orang lain. Walaupun Mereka menceritakan pengalaman cinta tak Terbalas mereka, ketiganya tidak menceritakan Mengenai perasaan mereka. Mereka juga merasa Pasrah akan situasi ini karena memang tidak tahu Harus melakukan apa jika si penolak cinta sudah Secara terbuka mengungkapkan ketidaktertarikan Mereka kepada subjek. Khusus pada subjek 3, pada Tahap terakhir atau tahap response modulation, Subjek 3 pernah menggunakan nikotin dan Alkohol karena sudah tidak tahan dengan rasa Sangat sedihnya. Subjek 3 merasa sangat sedih Karena si penolak cintanya sebentar lagi akan Menikah. Sasangka (2003) mengatakan bahwa Alkohol, jika diminum sedikit, akan memberikan Efek bersemangat, lupa akan permasalahan yang Sedang dialami, dan banyak berbicara. Kemudian Nikotin, menurut Tjah dan Rahardja (2002), dapat Membuat seseorang menjadi lebih tenang.

**KESIMPULAN**

Pada keadaan cinta tak terbalas emosi yang paling kerap muncul adalah sedih, marah, bingung, dan cemburu. Regulasi emosi setiap Pendamba cinta berbeda-beda tergantung Kepada situasi yang dialaminya dan kepribadian Dari pendamba cinta itu sendiri. Pendamba Cinta dengan kepribadian yang asertif biasanya Tidak segan untuk mengemukakan apa yang Dipikirkannya mengenai situasi cinta tak terbalas. Sedangkan pendamba cinta dengan kepribadian Yang pasif cenderung lebih mengalah kepada Situasi. Ketika dihadapkan dengan penolak Cinta dan saingannya, pendamba cinta akan Mengalihkan perhatiannya dan berusaha untuk Tidak mendekati kedua orang tersebut. Kalaupun Pada akhirnya terpaksa harus bertemu dengan Keduanya, pendamba cinta akan memperlihatkan Bahwa dirinya sedang bahagia dan baik-baik saja. Dukungan dari internal maupun eksternal Sama-sama dibutuhkan oleh pendamba cinta Untuk melakukan regulasi emosi. Dukungan Dari internal dapat diterjemahkan sebagai niat Sedangkan dukungan dari eksternal dapat berupa Saran atau bantuan yang diberikan oleh orangorang yang ada di lingkungan pendamba cinta. Setelah melakukan regulasi emosi, Pendamba cinta biasanya akan merasa lebih Lega, lebih tenang, atau menjadi lupa akan rasa Sedihnya. Perasaan lega biasanya didapatkan Setelah pendamba cinta melampiaskan unekuneknya baik kepada penolak cinta maupun Kepada teman terdekatnya. Perasaan tenang Biasanya didapatkan setelah pendamba cinta Mengingatkan dirinya sendiri untuk tetap tenang Dan santai saja ketika akan bertemu dengan Penolak cinta. Lupa dengan rasa sedihnya Biasanya terjadi karena pendamba cinta Meregulasi emosinya dengan cara menghibur Dirinya, baik dengan mengobrol dan bercanda Bersama temannya, dengan menonton film, atau Mendengarkan lagu. Pendamba cinta biasanya mengeluarkan Perilaku yang berbeda dengan karakteristiknya di Kehidupan sehari-hari setelah mereka melakukan Regulasi emosi. Perilaku tersebut bisa saja lebih Aktif atau lebih pasif.

**DAFTAR PUSTAKA**

Baumeister, R.F., Wotman, S.R., & Stillwell, A.M. (1993). Unrequited love: On heartbreak, anger, guilt, Scriptlessness, and humiliation. Journal of Personality and Social Psychology, 64 (3), 377-394.

Boyatzis, R.E. (1998). Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development. California: Sage Publications Inc.

Bringle, R.G., Winnick, T., & Rydell, R.J. (2013). The prevelance and nature of unrequited love. Sage Open, 3, 1-15.

Fisher, H.E., Brown, L.L., Aron, A., Strong, G., & Mashek, D. (2010). Reward, addiction, and emotion Regulation systems associated with rejection in love. Sri lestari, *psikologi keluarga :Penanganan Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*,prenada media grup,Jakarta, 2012

Fahyuni, Eni. F & Adi Bandono. The use of value clarification technique-based- picture story media as an alternative media to value education in primary school.: Journal of Arts Research and Education 17 (1) 68-74. 2017.

Fahyuni, Eni Fariyatul. & Fauji, Imam. Pengembangan Komik Akidah Akhlak untuk Meningkatkan Minat Baca dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *halaqa: Islamic Education Journal* 1 (1), Juni 2017, 17-26

Fahyuni, Eni Fariyatul. 2017. *Teknologi, Informasi, dan Komunikasi (Prinsip dan Aplikasi dalam Studi Pemikiran Islam).* Sidoarjo: Umsida Press.

Fahyuni, Eni Fariyatul & Istikomah (2016). Psikologi Belajar dan Mengajar (Kunci Sukses Guru dan Peserta Didik dalam Interaksi Edukatif). Sidoarjo: Nizamia Learning Center.

Fahyuni, Eni Fariyatul, IE Comic in Primary School 2017. *IE Comic in Primary School. Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR), volume 1251st International Conference on Intellectuals' Global Responsibility (ICIGR 2017.*

Fahyuni, Eni Fariyatul. The Guided Inquiry Worksheet: Growing with Scientist in Indonesian Middle School *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR), volume 1251st International Conference on Intellectuals' Global Responsibility (ICIGR 2017*

Fahyuni, Eni Fariyatul. 2017. Bimbingan dan Konseling Islami di Sekolah. Sidoarjo: Umsida Press

Koeswara, E., Agresi Manusia, (Bandung : PT Erasco, 1998).

David, Jonathan., Psikologi Sosial, (Jakarta : Erlangga, 2002).

Izzaty, Rita, Eka., mengenali permasalahan Perkembangan Anak, (Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Direktorat Pembinaan Tenaga Kependidikan Ketenagaan dan Perguruan Tinggi, thn 2005)

Gunarsa,singgih D.2004.Pesikologi Paktis:*Anak Remaja dan Keluarga*. Jakarta:BPK Gunung Mulia

J Neurophysiol, 104, 51-60. Gross, J.J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for Experience, expression, and physiology. Journal of Personality and Social Psychology, 74 (1), 224-237.

Gross, J.J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2 (3), 271-299.

Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. Dalam Gross, J.J. (Ed.), Handbook of Emotion Regulation (hal. 3-24). New York: The Guilford Press.

Regan, P.C. (2009). Love, unreciprocated. Dalam Reis, H.T., & Sprecher, S. (Eds.), Encyclopedia of Human Relationships: Vol. 2 (hal. 1018-1019). California: Sage Publications, Inc.

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life’s inevitable Obstacles. New York: Broadways Books.