

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Tahap pertama masa remaja, yang merupakan masa krusial dalam perkembangan seseorang, adalah pematangan organ fisik (seksual). Ketika seseorang mampu bereproduksi, tahap ini dimulai. Menurut Salzman, masa remaja didefinisikan sebagai transisi dari ketergantungan orang tua menuju kemandirian, munculnya dorongan seksual dan kapasitas untuk refleksi diri, serta kepekaan yang tinggi terhadap standar estetika dan pertimbangan moral.<sup>1</sup>

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja sebagai orang yang berusia antara 10 dan 19 tahun pada saat diagnosis mereka; Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 mendefinisikan remaja sebagai orang yang berusia antara 10 sampai 18 tahun pada saat didiagnosis; dan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai orang yang berusia antara 10 sampai 24 tahun dan belum menikah.<sup>2</sup>

Masa remaja, periode perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dipandang sebagai tahap transisi. Ini dapat dibagi menjadi beberapa fase, termasuk yang berikut karena saat ini sedang melalui periode pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental yang luar biasa<sup>3</sup>: (a) Pra-remaja ini memiliki durasi yang relatif singkat, umumnya hanya satu tahun, dan antara usia 11 dan 14. Untuk pria muda antara usia 12 dan 13, dan remaja putri antara usia 13 dan 14. Ini fase ini juga diakui sebagai negatif karena perilaku cenderung memburuk sepanjang waktu ini. fase yang sulit dalam hubungan komunikasi antara anak-anak dan orang tua mereka. (b) Masa remaja awal (usia 13 sampai 17), di mana perubahan cepat terjadi dan mencapai puncaknya. Banyak anak pada usia ini mengalami ketidakstabilan emosional dan disregulasi dalam beberapa cara. Dia mencari dalam dirinya sendiri untuk

---

<sup>1</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan anak dan remaja*, (Bandung: PT. REMAJA ROSDAKARYA, 2017) h, 185.

<sup>2</sup> [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id), di akses pada 25 Juni 2022 pukul 15.30 WIB.

<sup>3</sup> Alex sobur, *Psikologi Umum Dalam Lintas Sejarah*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003) h,134.

identitasnya sendiri karena situasinya tidak pasti sekarang. Mengejar kemandirian dan keunikan sangat penting pada periode pertumbuhan ini karena pikiran menjadi lebih logis, abstrak, dan idealis dan menuntut lebih banyak waktu<sup>4</sup> (c). Fase remaja akhir rentang usia (17-21 tahun), pada fase ini remaja merasa bahwa dirinya ingin menjadi pusat perhatian, mencari perhatian orang lain dengan cara memperlihatkan kelebihan, lebih idealis, memiliki cita-cita yang lebih tinggi, memiliki semangat yang besar untuk meraih apa yang diinginkan. Remaja pada masa ini berusaha memperlihatkan identitas dirinya, dan memiliki tingkat emosional yang tinggi daripada masa sebelumnya.

Pada tahap remaja akhir atau masa peralihan ke masa dewasa di tandai dengan pencapaian minat bakat yang semakin luas terhadap fungsi-fungsi intelektual, memiliki rasa yang tinggi untuk memiliki banyak teman serta memperbanyak pengalaman-pengalaman, matangnya seksualitas pada remaja, egosentrisme, dan tumbuh rasa percaya diri yang sangat besar sehingga sulit bersosialisasi dengan masyarakat umum

Secara emosional remaja akhir memiliki tingkat emosioal yang cukup tinggi, masa ini juga dapat disebut sebagai masa yang paling sulit bagi remaja maupun orang tua. Hal yang biasa menjadi alasan remaja akhir adalah remaja mulai mencari kebebasan dan hak nya untuk menyampaikan pendapat nya sendiri, pada masa ini juga remaja akhir biasanya tidak sulit untuk dipengaruhi oleh teman-temannya karena memiliki rasa ingin tahu yang lebih tinggi diantara masa-masa sebelumnya, seringkali remaja akhir memiliki rasa percaya diri yang tinggi karena dirinya merasa sudah cukup sehingga sukar untuk menerima nasihat orang tua.<sup>5</sup>

Ditinjau dari segi hukum, dalam hukum perdata jika sudah memasuki usia 21 ataupun kurang jika sudah menikah maka dinyatakan sudah dewasa (Pasal 330 KUHPerdata). Dalam hukum pidana, mengemukakan bahwa usia 16 tahun sebagai usia dewasa (Pasal 45,47 KUHP). Dalam Undang-Undang Perkawinan, usia paling rendah untuk suatu pernikahan menurut undang-undang tersebut adalah rentang usia

---

<sup>4</sup> Teresa M. Mc Devitt, Jeanes Ellis Omrod, *Child Development and Education*, (Colombos Ohio: Merril Prentice Hall,2002) h,17.

<sup>5</sup> Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Prenada media Group, 2011). h. 219

16 tahun untuk wanita dan usia 19 tahun untuk laki-laki (pasal 7 UU No.1/1974 tentang Perkawinan).<sup>6</sup>

Secara psikologi, kenakalan remaja wujud daripada konflik yang tidak diselesaikan dengan baik pada masa kanak-kanak, hingga fase remaja gagal dalam menjalani proses perkembangan jiwanya. Pertentangan dan pemberontakan adalah bagian alamiah dari kebutuhan para remaja untuk menjadi dewasa yang mandiri pada peka secara emosional.<sup>7</sup>

Beberapa masalah yang mempengaruhi sebagian besar remaja adalah:

- a. Masalah penyalahgunaan obat
- b. Masalah kenakalan remaja
- c. Masalah seksual
- d. Masalah-masalah yang berkaitan dengan sekolah
- e. Masalah emosional

Pada remaja lanjut emosinya cenderung tidak stabil terutama dalam hal emosi perasaan. Cinta, jatuh cinta, pacaran, dan putus cinta sangat identik dengan kehidupan remaja. Salah satu hal yang menarik dan terjadi dalam dunia remaja adalah tren pacaran yang digemari sebagian remaja walau tidak sedikit juga orang dewasa gemar melakukannya. Bahkan tren pacaran sudah tidak asing di kalangan para remaja.

Pada usia remaja pasti akan merasakan mencintai, menghargai, menghormati, berbagi, dan rela berkorban untuk pasangannya. Ketika jatuh cinta kepada lawan jenis, remaja merasa bahwa dunia milik berdua. Tetapi sebaliknya, ketika putus cinta remaja menganggap bahwa dunia seakan sudah runtuh dan dirinya merasa menjadi orang paling menderita di dunia. Hal ini wajar dirasakan oleh remaja, karena dengan ciri-ciri dan tugas-tugas perkembangannya bahwa pada masa ini remaja akan merasa tertarik terhadap lawan jenis. Sehingga tidak heran apabila remaja yang putus cinta akan merasakan kesedihan serta kekecewaan yang mendalam dan berujung pada tindakan-tindakan negatif seperti bolos sekolah,

---

<sup>6</sup> Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT. RAJA GRAFINDO PERSADA, 2012) h, 6-12.

<sup>7</sup> Ruqayyah Wiris Masqood, *Mengantar Remaja Ke Syurga*, (Bandung, Penerbit Mizan, 1998) h, 43.

mengurung diri di kamar, stres, depresi, kehilangan semangat, mabuk, bahkan ada yang sampai bunuh diri.

Mengutip dari Mohammad Shodiq, Aisha Cuang mengungkapkan bahwa pacaran adalah bercintaan atau berkasih-kasih (antara lain dengan saling bertemu di suatu tempat pada waktu yang telah ditetapkan bersama) dengan kekasih atau teman lain jenis yang tetap yang hubungannya berdasarkan cinta kasih.<sup>8</sup>

Secara global pacaran merupakan hubungan yang terjalin antara laki-laki dan perempuan yang dimana keduanya saling mengungkapkan isi hati masing-masing. Kemudian dibarengi dengan kegiatan masing-masing. Kemudian dibarengi dengan kegiatan yang biasa dilakukan orang pacaran pada umumnya seperti jalan berdua, makan berdua dan melakukan hal-hal lain berdua. Pada masa-masa ini semua waktu yang dilewati akan terasa indah dan membahagiakan. Namun, hal-hal yang dianggap indah selama pacaran tidak akan bertahan selamanya.

Romantika cinta remaja merupakan salah satu jalan hidup yang dilalui oleh sebagian besar orang. Sulit dibayangkan jika seseorang tanpa ada rasa cinta di dalam hatinya. Bagi yang telah melewati masa remaja mungkin sangat merindukan masa-masa indah remaja yang merupakan awal dari jatuh cinta. Dalam perjalanan cinta seorang remaja dipenuhi lika-liku yang berisi dengan sedih dan gembira. Cinta kadang bisa melumpuhkan logika, kita sering tidak menyadari bahwa pasangan itu tidak baik itu sebabnya dikatakan cinta itu buta.

Dalam suatu hubungan adakalanya hadir rasa kejenuhan dan kebosanan yang menyebabkan salah satu pasangan merasa bahwa hubungan itu tidak layak untuk dipertahankan. Tak jarang pasangan yang merasa bosan akan meninggalkan pasangan yang lainnya dan mencari pasangan baru. Dalam kasus ini biasanya kebanyakan perempuan yang ditinggalkan oleh laki-laki. Gangguan-gangguan psikologis yang disebabkan oleh percintaan di kalangan remaja dapat berdampak negatif seperti putus sekolah, bunuh diri, depresi, melamun, mengurung diri dan gangguan-gangguan psikologi yang lain.

---

<sup>8</sup> Aisha Cuang, *Pacaran Islami? Siapa takut?*, (Depok: Qultummedia, 2005), h.82

Putus cinta adalah istilah berakhirnya sebuah hubungan asmara dengan kekasihnya, untuk mengatasi hal tersebut maka seseorang perlu adanya penerimaan diri yang dapat diatasi dengan cara konseling individual.

Kehilangan hubungan mungkin menjadi salah satu pengalaman manusia yang paling traumatis. Sebagian orang tidak pernah bisa pulih. Menurut buku *Language Of the Heart*, karya Dr. James Lynch, “Ekspresi patah hati bukan sekedar imajinasi puitis tentang kesepian dan putus asa tapi merupakan sebuah realitas medis yang luar biasa”.

Secara obyektif remaja akhir di Kampung Sumuranja Selatan Desa Sumuranja Kecamatan Pulo Ampel Kabupaten Serang Provinsi Banten banyak yang mengalami permasalahan-permasalahan khususnya dalam hal percintaan, banyak dari mereka yang mengalami stress akibat tidak dapat mengatasi masalah percintaannya. Masalah yang mereka alami berawal dari kisah asmara dengan lawan jenis, di antara mereka yang ditinggalkan merasa tidak terima sehingga mengalami stress tersebut.

Stres merupakan pengalaman subyektif yang didasarkan pada persepsi seseorang terhadap situasi yang dihadapinya. Stres berkaitan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan atau situasi yang menekan. Kondisi ini merupakan perasaan cemas, marah dan frustrasi.

Banyak remaja yang mengalami penderitaan akibat percintaan yang dilakukannya, tak banyak para remaja yang mampu mengatasi masalah percintaannya. Masalah percintaan yang banyak dihadapi para remaja akhir di Kampung Sumuranja Selatan Kecamatan Pulo Ampel diantaranya adalah karena ditinggalkan oleh pasangannya, diberi harapan, dan diselingkuhi pasangan. Hal tersebut perlu mendapat perhatian khusus agar remaja di Kampung Sumuranja Selatan ini dapat mengatasi masalah percintaan yang dihadapinya sehingga dapat mengurangi resiko yang akan terjadi.

Berikut hasil observasi pada remaja akhir yang mengalami stress setelah putus cinta di Kampung Sumuranja Selatan, yaitu:

Dari informasi yang didapat setelah observasi, dapat diambil kesimpulan bahwa remaja tersebut mengalami stress setelah putus cinta. Stress yang mereka

alami memiliki tingkat yang berbeda, ada yang merasakan stress ringan, stress sedang bahkan stress berat. Mereka yang mengalami stres dalam masalah percintaan adalah mereka yang ditinggalkan oleh pasangannya. Akibat dari putus cinta tersebut yang mereka rasakan adalah hilangnya selera nafsu makan, sulit menerima keadaan, sulit tidur, badan terasa lemas, letih dan lesu, hilang semangat untuk beraktifitas, gangguan hubungan sosial, konsentrasi menurun, mengalami demam, berat badan menurun, dan mengalami cemas yang berlebih.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti memfokuskan penelitian ni kepada remaja yang mengalami stress setelah putus cinta. Menurut penulis tema ini penting karena penelitian ini akan mengetahui faktor-faktor yang menjadi penyebab stres yang dialami remaja setelah putus cinta, kemudian ada fase-fase yang dilewati oleh individu untuk menghilangkan rasa trauma atas kehilangan orang yg dia cintai. Kemudian proses penyembuhan diri selepas kehilangan yang dapat membawa perubahan dalam status, peran dan teknik yang dipakai untuk masalah ini yaitu teknik konseling individual.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya metode konseling individual dalam mengatasi problematika remaja yang menjadi korban percintaan. Tujuannya adalah agar klien dapat memaknai segala penderitaan yang menimpa dirinya, sehingga dapat mengelola permasalahannya dengan lebih baik lagi untuk kedepannya.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk membahas tema tersebut dengan judul **“Konseling Individual Untuk Mereduksi Stres pada Remaja Setelah Putus Cinta (Studi Kasus di Kampung Sumuranja Selatan Desa Sumuranja Kec. Puloampel Kab. Serang-Banten)”**.

## **B. Perumusan Masalah**

1. Bagaimana kondisi remaja yang mengalami stress setelah putus cinta di kampung sumuranja?
2. Bagaimana penerapan konseling individual dalam mengatasi stres pada remaja setelah putus cinta di kampung sumuranja?
3. Bagaimana dampak penerapan konseling individual dalam mengatasi stress pada remaja setelah putus cinta di kampung sumuranja?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui kondisi remaja yang mengalami stres setelah putus cinta di kampung sumuranja.
2. Untuk mengetahui penerapan teknik konseling individual dalam mengatasi stress pada remaja setelah putus cinta di kampung sumuranja.
3. Untuk mengetahui dampak penerapan teknik konseling individual dalam mengatasi stress pada remaja setelah putus cinta di kampung sumuranja.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari seluruh rangkaian kegiatan dan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi ilmu pengetahuan di bidang bimbingan konseling, semoga dapat dijadikan data dasar penelitian selanjutnya yang berkaitan tentang penerapan teknik konseling individual dalam mereduksi tingkat stress pada remaja setelah putus cinta.

#### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan informasi serta menjadi referensi bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian dengan teknik konseling individual dalam mereduksi tingkat stress pada remaja setelah putus cinta. Penelitian ini menjadi ilmu tambahan bagi peneliti maupun pembaca, sehingga kedepannya peneliti mampu membaca dan lebih memperhatikan keadaan psikologis remaja yang mengalami stress setelah putus cinta agar tidak terjadi hal-hal tidak diinginkan.

### **E. Definisi Operasional**

Skripsi ini berjudul “Konseling individual dalam Mereduksi Tingkat Stres pada Remaja Setelah Putus Cinta”. Agar tidak terjadi kesalahpahaman serta untuk mempermudah maksud dan kandungan judul, maka dari tu penulis menyampaikan pengertian dari variable-variabel yang diteliti.

1. Konseling individual merupakan bantuan yang diberikan pada pasien dalam mencari makna, agar dalam menghadapi masalah pada pasien dapat ditemukan makna dari penderitaan dalam kehidupannya.
2. Stress merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan.
3. Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa remaja
4. Putus cinta merupakan berakhirnya sebuah hubungan asmara yang terjalin antara perempuan dan laki-laki.