

**REGULASI EMOSI DALAM MENGATASI KEPUTUSASAAN
PASCA PUTUS CINTA PADA REMAJA
(Studi Kasus Pada Dua Mahasiswa Tarbiyah IAIN Purwokerto)**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh
SITI KHARISATUN
NIM. 1522101099

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PURWOKERTO
2019**

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Operasional	8
C. Rumusan Masalah	12
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian	12
E. Kajian Pustaka	12
F. Sistematika Pembahasan	17
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Regulasi Emosi	18
1. Pengertian Emosi	18
2. Pengertian Regulasi Emosi	19
3. Proses Regulasi Emosi	20
4. Tahapan Regulasi Emosi	21
5. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	22
6. Kajian Islam Tentang Regulasi Emosi	24
B. Putus Asa	26
1. Pengertian Putus Asa	26
2. Faktor-Faktor Penyebab Putus Asa	32

3. Dampak dan Akibat Putus Asa	33
4. Cara Mengatasi Putus Asa	34
C. Cinta	39
1. Pengertian Cinta	39
2. Teori Segitiga Cinta (<i>The Love Triangle</i>).....	41
3. Keputusan Akibat Cinta	47
D. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Keputusan	48

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	51
B. Subjek dan Objek Penelitian	53
C. Lokasi Penelitian	54
D. Sumber Data	54
E. Metode Pengumpulan Data	56
F. Analisis Data	59

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Profil Narasumber.....	61
B. Hasil Wawancara.....	67
C. Sintesis Tema.....	84
D. Pembahasan	88

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	95
B. Saran	96

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ahli sejarah menyebut G. Stanley Hall sebagai bapak study ilmiah tentang remaja mengatakan bahwa usia remaja berkisar antara 12-23 dan penuh dengan topan dan tekanan yang ditandai dengan konflik dan perubahan suasana hati.¹ Masa remaja dikenal dengan masa yang terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan secara psikis yang bervariasi. Keadaan ini juga kemudian akan mempengaruhi perubahan emosi remaja. Masa remaja merupakan masa-masa yang paling indah dalam fase kehidupan manusia karena pada fase remaja individu akan mulai bergaul dengan banyak orang membentuk persahabatan dengan teman dan mulai menyukai lawan jenis.² Sebagaimana yang dijelaskan Harlock bahwa remaja sebagai suatu masa transisi yang diwarnai oleh berbagai karakteristik yang sangat khas dalam aspek emosi. Pada masa remaja akhir terjadi proses pengelolaan diri kearah kematangan emosi yang menjadi salah satu ciri kedewasaan.³ Keberhasilan dalam transisi emosi akan sangat mempengaruhi penerimaan sosial remaja dan keberhasilan dalam berbagai aspek perkembangan dan sebaliknya apabila gagal juga akan mempengaruhi aspek yang lain.

Hampir semua remaja pernah merasakan jatuh cinta kepada lawan jenisnya. Hal ini tentunya sangat wajar dan normal. Jatuh cinta merupakan problem sendiri bagi para remaja yang mengalami. Jatuh cinta merupakan hal yang dapat menguras waktu, pikiran dan tentunya hati. Kenyataannya bicara mengenai jatuh cinta tentu saja tidak hanya membahas tentang hal yang bisa membuat bahagia. Berani jatuh cinta sudah pasti harus berani untuk putus cinta.

¹ John W. Santrock, *Adolescence edisi keenam*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hal. 10

² J. Feis, J. G. Feist, *Teori Kepribadian Jilid I*, (Jakarta: Salemba, 2013), hal. 58

³ Triantoro Sataria dan Notrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), hal. 12

Pemutusan hubungan romantic atau putus cinta mempunyai dampak dan reaksi yang beragam pada individu, baik dalam segi emosi, perilaku maupun kognitif. Penelitian Sbarra dan Emery dalam Pingkan memperlihatkan bahwa setelah putus cinta, seseorang merasakan emosi negative seperti sedih dan kurang merasakan cinta, marah, sakit frustrasi, kebencian, kesepian, depresi, putus asa hingga kejadian *post-traumatik*.⁴

Selain itu, penelitian dari Kross dan Fisher dalam Pingkan menjelaskan bahwa perasaan sakit serta keadaan emosional kognitif yang dialami pasca putus cinta juga dapat dijelaskan secara neurologis, bagian otak yang aktif saat patah hati sama seperti bagian otak yang aktif saat merasakan sakit fisik, seperti terkena air panas serta bagian otak yang aktif pada pengguna *cocaine* pada masa *withdrawal*.⁵

Jika mengamati proses pendidikan di Indonesia, proses belajar mengajar lebih banyak diarahkan pada kemampuan kognitif saja, remaja jarang dilatih atau diajarkan untuk mengembangkan aspek emosinya. Sebagai contoh pelatihan tentang bagaimana mengelola emosi remaja dalam menghadapi konflik, mengelola konflik, berkomunikasi secara positif dan keterampilan kehidupan lainnya. Keterampilan ini disebut *softskill* atau *lifeskill*. Kurikulum pendidikan di Indonesia tidak mengakomodasi bahkan tidak secara sistematis mengembangkan keterampilan hidup tersebut. Akibatnya banyak remaja yang tidak terampil dalam mengelola emosi. Hal ini membuat remaja tidak berdaya menghadapi situasi penuh konflik dan tekanan, akibatnya remaja melakukan tindakan destruktif untuk mengelola emosi dan konflik dalam kehidupan yang sedang dihadapinya. Salah satu emosi yang sulit diatasi adalah rasa putus asa akibat putus cinta. Misalnya saja munculnya kasus bunuh diri yang dilakukan oleh remaja di Indonesia sebagai solusi utama yang mereka lakukan ketika menghadapi masalah konflik putus cinta

⁴Pingkan C.B.Rumondor, Gambar Proses Putus Cinta pada Wanita Dewasa Muda Di Jakarta:Sebuah Study Kasus, *Humaniora*, Vol. 4, No. 1 April 2013, hal. 28

⁵ Pingkan C.B.Rumondor, Gambar Proses Putus Cinta pada Wanita Dewasa Muda Di Jakarta:Sebuah Study Kasus.....hal. 30

Perhatikan contoh berikut, Baru-baru ini pada tanggal 14 Agustus 2018 ditemukan kasus bunuh diri yang menimpa Thoriq Erza Pratama (20) yang ditemukan tewas gantung diri di kamar tidur korban. Kejadian tersebut terjadi di Malang tepatnya di Jalan Kendalsari. Korban gantung diri menggunakan kabel listrik yang dikaitkan di lehernya. Korban memanfaatkan kursi sebagai tempat duduk, sebelum kemudian menjatuhkan tubuhnya. Sebelum kejadian korban sempat bertengkar dengan kekasihnya. Kejadian ini sontak membuat warga sekitar geger.⁶ Contoh kasus tersebut menunjukkan bahwa seorang pendamba cinta dapat melakukan tindakan negative manakala ia tidak mampu mengatasi kondisi emosinya yang tertekan.

Situasi putus cinta sendiri pada kenyataannya telah menimbulkan sejumlah persoalan pada diri remaja sebagai pendamba cinta. Hal ini karena tekanan psikologis yang dirasakan akibat pemutusan hubungan. Beberapa data kasus telah menunjukkan, Komnas Perlindungan Anak (PA) mengeluarkan data bahwa selama rentan awal 2012 hingga Mei 2012, ditemukan 20 kasus untuk bunuh diri pada usia 13-17 tahun. Mengenai penyebabnya komnas PA menyatakan 8 kasus bunuh diri disebabkan oleh putus cinta, 7 kasus karena factor ekonomi, 4 kasus oleh disharmonisasi keluarga dan 1 kasus karena sekolah.⁷ Dari data statistic ini dapat disimpulkan bahwa kasus bunuh diri remaja di Indonesia didominasi oleh faktor putus cinta. Bunuh diri merupakan salah satu bentuk keputusan yang ditunjukkan pada remaja pasca putus cinta.

Remaja yang memutuskan untuk bunuh diri setelah mengalami putus cinta tentunya merasakan keputusan hidup, kesedihan yang mendalam, sulit menerima kenyataan, merasa menderita, tidak merasa bahagia, lain sebagainya. Jadi secara garis besar dapat peneliti ungkapkan bahwasannya faktor putus cinta merupakan salah satu faktor yang berpotensi untuk menimbulkan rasa

⁶<http://m.liputan6.com/tag/putus-cinta>, diakses pada 25 September 2018 pukul 15.00

⁷Wahyu Budi Nugroho, Pemuda, Bunuh Diri dan Resiliensi: Penguatan Resiliensi Sebagai Pereduksi Angka Bunuh Diri di Kalangan Pemuda Indonesia, *Jurnal Studi Pemuda*, Vol. 1 No. 1, tahun 2012. Hal. 33

keputusan. Karena pada dasarnya, putus asa adalah salah satu potensi negatif yang dimiliki manusia. Sebagaimana firman Allah dalam Q. S. Fushilat ayat 49 berikut:

لَا يَسْتَمُ إِلَّا نَسْنُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَعُوسُ قَنُوطٌ ﴿٤٩﴾

Artinya : "Manusia tidak jemu memohon kebaikan, dan jika mereka ditimpa malapetaka dia menjadi putus asa lagi putus harapan". (Q. S. Fushilat: 49)⁸

Meskipun demikian putus asa tidak dianjurkan oleh Al Quran sebagaimana yang tertera dalam firmannya dalam Q. S Yusuf ayat 87 berikut:

يَبْنَئِ أَدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾

Artinya: "Hai anak-anakku, pergilah kamu maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir".⁹

Salah satu emosi yang sulit diatasi adalah rasa putus asa. Sering kali rasa putus asa yang dipendam menimbulkan tekanan psikis yang lebih berat. Rasa putus asa yang bergejolak akan menimbulkan suasana hati yang tidak nyaman, sensitive dan tidak mengenakan. Seringkali rasa putus asa dilampiaskan dengan cara-cara yang negative seperti murung, malas bekerja, putus semangat. Rasa putus asa yang tidak mampu dikelola secara efektif ini banyak juga menimbulkan

⁸Alqur'an dan terjemahannya, 1974, hal. 533

⁹Pada surat Yusuf ayat 87, Allah mengingatkan pesan kepada Nabi Ya'kub kepada anak-anaknya tatkala hendak berangkat ke Mesir untuk mencari Yusuf, "Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah, sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah melainkan kaum yang kafir". Jalaluddin Al- Mahalli, Jalaluddin As Suyuti, ter. Bahrun Abu Bakar, *Tafsir Jalalain* (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2004) vol. 1, hal 925

tindakan yang merugikan misalnya wirausahawan yang tidak mau bangkit, gagalnya cita-cita, pemutusan hubungan hingga tindakan nekad bunuh diri.

Bahaya putus asa dijelaskan oleh para ahli psikologi antara lain dapat dilihat dari tiga perspektif. *Pertama*, bahaya fisiologis, dari aspek medis menurut para pakar putus asa dan kecewa yang terjadi dapat memengaruhi kesehatan seseorang. *Kedua*, disamping melemahkan jasmani, putus asa juga berimplikasi negative dari segi psikologis. Putus asa akan menimbulkan berbagai akibat psikologis yang membahayakan. Setelah sadar diri atau tenang kembali, biasanya seseorang yang putus asa akan dipenuhi rasa penyesalan terhadap perbuatannya yang tidak patut. Rasa penyesalan itu kadang-kadang dapat demikian mendalam sehingga menjadi pengutukan terhadap diri sendiri, penghukuman diri, hingga depresi atau suatu rasa bersalah yang menghantui untuk waktu yang lama. Mungkin ia tidak bisa memaafkan dirinya dan selanjutnya menjadi beban jiwa yang sangat merugikan jiwanya. *Ketiga*, orang yang putus asa dapat menimbulkan biaya sosial yang sangat mahal baginya karena watak putus asa mengakibatkan terjadinya disharmonisasi, seperti rusaknya cita-cita, kehidupan yang hancur, dan putusnya hubungan dll.¹⁰

Untuk menghadapi semua situasi yang menekan tersebut dan meminimalisir dampak negative secara psikologis, remaja membutuhkan sebuah kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif. Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa perasaan putus asa tidak bisa dihindari. Hal yang bisa kita lakukan untuk meminimalisasi dampak dari rasa putus asa adalah dengan meningkatkan kemampuan kita dalam mengelola emosi secara konstruktif dan efektif.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengelola emosi adalah melalui regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan cara individu mempengaruhi emosi apa yang dimiliki, kapan dan bagaimana emosi tersebut dialami dan di

¹⁰ Istibsyaroh, Putus Asa dalam Perspektif Ilmu Psikologi, *skripsi*, fakultas ushuluddin IAIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2009

ekspresikan.¹¹ Regulasi emosi merupakan hal yang penting bagi setiap remaja, agar mampu mengatur emosinya disaat remaja sedang menghadapi masalah. Regulasi emosi dapat terjadi secara otomatis atau terkontrol dan disadari atau tidak disadari. Regulasi emosi dapat menyebabkan emosi meningkat atau menurun dan dapat melibatkan emosi positif dan emosi negatif. Regulasi emosi membantu remaja menyesuaikan diri dengan situasi di lingkungannya. Remaja dapat menempatkan diri dalam situasi yang tepat. Remaja dapat membedakan kapan dan bagaimana emosi ditunjukkan. Regulasi emosi dapat menyebabkan intensitas emosi melemah atau hilang sama sekali.¹² Tujuan dari regulasi emosi adalah untuk menurunkan tingkat ketegangan psikis dan psikologis akibat perasaan putus asa pasca putus cinta.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fisher dkk dalam Alfa mengenai pengaktifan saraf di otak yang berhubungan dengan penolakan dalam hubungan romantic ini salah satunya membicarakan mengenai regulasi emosi dari partisipannya jika dihadapkan dalam stimulus yang berkaitan dengan penolakan cintanya. Alasannya adalah karena partisipan dari penelitian Fisher dkk berusaha untuk mengontrol perasannya baik perasaan cinta maupun benci dan juga rasa putus asa yang dialaminya.¹³

Mengingat bahwa regulasi emosi itu sendiri dapat terjadi dalam proses yang berlainan antar individu, setiap proses akan diahiri dengan respon-respon perilaku yang berbeda-beda, maka mengkaji tentang regulasi emosi ini menjadi menarik untuk dilakukan. Selain dapat memenuhi rasa ketertarikan peneliti akan fenomena putus cinta, peneliti juga dapat mengetahui lebih lanjut mengenai proses regulasi emosi yang berbeda pada setiap individu, hal-hal yang berperan dalam proses regulasi emosi tersebut, efek psikologis yang dirasakan oleh

¹¹ Alfa Astari Hendriana dan Wiwin Hendriani, Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Ditolak Cintanya (Studi Kasus pada Cinta Tak Terbalas), *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol. 04, No. 1 April 2015, hal. 58

¹²J,J Gross, *Handbook of Regulation*, (USA : The Guildford Press, 2007) hal. 151

¹³ Alfa Astari Hendriana dan Wiwin Hendriani, Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Ditolak Cintanya (Studi Kasus pada Cinta Tak Terbalas).....hal. 58

individu serta bentuk respon perilaku yang dimunculkan setelah melakukan regulasi emosi.

Berbagai macam spekulasi mengenai putus cinta yang berdampak negatif pada remaja mungkin memang benar adanya, sebagian memang merasa dirugikan karena hal ini tidak hanya berpengaruh pada citra negatif sesama remaja, namun juga dampak psikologis berupa keputusan yang akan dirasakan setelah berakhirnya hubungan. Namun hal tersebut tidak sepenuhnya benar. Berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan peneliti, Xian adalah salah satu remaja perempuan yang mengaku bahwa dirinya baik-baik saja setelah hubungannya berakhir. Hal ini dapat dibuktikan dengan komunikasi yang mereka lakukan masih normal seperti biasa, mereka sering melakukan aktivitas bersama seperti nonton bareng, makan bareng dan sebagainya.¹⁴

Senada dengan Xian, Yuan juga tidak merasakan sakit yang mendalam setelah hubungan mereka kurang lebih 5 tahun berakhir. Hal ini bisa terlihat dengan Yuan yang masih berkomunikasi dengan mantan pacarnya bahkan berkomunikasi dengan pacar mantan. Menurutnya dengan putusnya hubungan inilah cara Tuhan memperlihatkan siapa sebenarnya mantan pacarnya tersebut dan Yuan sangat bersyukur dengan kejadian ini.¹⁵ Peneliti tertarik meneliti Xian dan Yuan karena subjek Xian dan Yuan berbeda dengan korban putus cinta lainnya, selama ini fenomena putus cinta dianggap sebagai momok yang mengerikan dan pada sebagian besar remaja ketika mengalami peristiwa tersebut mereka mengalami penurunan psikis yang signifikan misalnya galau berkepanjangan, stress, putus asa, trauma dan lain sebagainya namun mereka malah sebaliknya mereka mampu bangkit dan menjadikan kejadian tersebut sebagai pelajaran dan motivasi untuk lebih baik dari sebelumnya. Selain itu subjek Xian dan Yuan mampu mengubah emosi negative seperti nangis tanpa sebab, marah yang

¹⁴ Hasil wawancara dengan Xian pada tanggal 6 November 2018 jam 14.00 di Masjid Darun Najah IAIN Purwokerto

¹⁵ Hasil wawancara dengan Yuan pada tanggal 10 November 2018 jam 16.00 di Perpustakaan IAIN Purwokerto

berlebihan, trauma, putus asa dan sebagainya menjadi emosi positif yang menjadikan hidupnya lebih berwarna.

Melihat dua kasus diatas, baik Xian maupun Yuan tidak merasakan sakit hati yang mendalam setelah putus cinta. Mereka justru merasa bersyukur dengan kejadian tersebut. Mereka adalah sedikit contoh korban putus cinta yang dapat mengatur emosi dan mampu mengubah rasa putus asa dengan perasaan bahagia. Berdasarkan pemaparan diatas maka muncul pertanyaan bagaimanakan Xian dan Yuan dalam mengatur emosi dalam mengatasi keputusan pasca putus cinta agar tercipta kebahagiaan dalam hidup. Guna menjawab pertanyaan tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti memilih judul **“Regulasi Emosi dalam Mengatasi Keputusan Pasca Putus Cinta Pada Remaja (Studi Kasus Pada Dua Mahasiswa Tarbiyah IAIN Purwokerto)”**

B. Definisi Operasional

Untuk menghasilkan gambaran yang jelas berkaitan dengan judul yang diangkat dan supaya terhindar dari kesalah pahaman yang mungkin terjadi maka peneliti menjelaskan istilah yang ada dalam judul penelitian **“Regulasi Emosi dalam Mengatasi Keputusan Pasca Putus Cinta Pada Remaja (Studi Kasus Pada Dua Mahasiswa Tarbiyah IAIN Purwokerto)”**

1. Regulasi Emosi

Regulasi menurut KBBI adalah pengaturan,¹⁶ sedangkan emosi ada beberapa pengertian pertama adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat, kedua adalah keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan dan kecintaan).¹⁷ Jadi regulasi emosi adalah kemampuan untuk pengaturan perasaan. Menurut Gross Regulasi emosi ialah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi-emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu

¹⁶ Kamus Besar Bahasa Indonesia Online. Diakses pada tanggal 20 Oktober 2018 jam 13.00

¹⁷ Kamus Besar Bahasa Indonesia Online. Diakses pada tanggal 20 Oktober 2018 jam 13.. 30

tujuan. Regulasi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi dan reaksi. Menurut Gross regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi ini lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap atau perilakunya.¹⁸

2. Putus Asa

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, putus asa diartikan secara terpisah. Putus artinya tidak berhubungan atau bisa juga disebut hilang; tak ada lagi; tidak mempunyai lagi (harapan/pikiran).¹⁹ Sedangkan asa adalah harapan²⁰, jadi putus asa merupakan hilangnya sebuah harapan.

Menurut Zakiyah Darajat dalam bukunya Psikoterapi Islam mengatakan bahwa putus asa merupakan sikap seseorang yang selalu murung, tak acuh terhadap dirinya dan orang lain, tidak berusaha mencapai sesuatu, tidak minta tolong, diam, malas bergerak dan cenderung mengurung diri. Orang putus asa biasanya lari ke dalam dunia hayalan dan juga terbiasa memenuhi kebutuhan dengan cara sendiri, tidak memikirkan hari depan, tak bekerja, tak berlatih diri untuk apa saja.²¹

Sedangkan secara umum putus asa bisa juga diartikan sebagai suatu sikap emosi yang berupa perasaan tidak sanggup dan tidak ada harapan sama sekali, sehingga mengakibatkan pengurangan aktifitas fisik maupun mental.²²

Putus asa yang dimaksud peneliti adalah suatu keadaan dimana individu merasa tidak ada daya untuk melanjutkan hidup lagi, merasa dunia

¹⁸ Deci Nansi dan Fajar Tri Utami, Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratulloh Langkan, *PSIKIS – Jurnal Psikologi Islam*, vol. 2 no. 1 tahun 2016, hal. 19

¹⁹Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2000), hal. 914

²⁰Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.....hal. 68

²¹Zakiyah Darajat, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2002) hal. 72-74

²²Sudarsono, *Kamus Filsafat dan Psikologi*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993) hal. 55

seakan-akan telah hancur, merasa bahwa segalanya telah berahir dengan berakhirnya hubungan.

3. Cinta

Menurut Sternberg cinta adalah sebuah kisah, kisah yang ditulis oleh setiap orang. Kisah tersebut merefleksikan kepribadian, minat dan perasaan seseorang terhadap suatu hubungan. Kisah pada setiap orang berasal dari “skenario” yang sudah dikenalnya, apakah dari orang tua, pengalaman, cerita dan sebagainya. Kisah ini biasanya mempengaruhi orang bagaimana ia bersikap dan bertindak dalam sebuah hubungan.²³

Secara etimologi, dalam kamus populer bahasa Indonesia makna cinta sama dengan kasih sayang dan rasa kasih. Menurut Ibnu Hazm dalam *Buya* dijelaskan bahwa secara terminologi “cinta adalah ungkapan perasaan jiwa, ekspresi hati dan gejolak naluri yang menggelayuti hati seseorang terhadap yang di cintainya”.²⁴

Sedangkan menurut Abdul dalam Siti dijelaskan bahwa “cinta merupakan reaksi dari ekspresi emosi yang kompleks, sekompak kehidupan manusia itu sendiri”.²⁵ Senada dengan pendapat tersebut, Osho mengemukakan bahwa:

“Cinta adalah radiasi (pancaran) dari keheningan, pancaran kedamaian, kesejahteraan batin dan kebahagiaan Anda. Anda sedemikian berbahagia sehingga ingin membagikannya, pembagian ini adalah cinta. Cinta itu bukan seorang penggemar, ia tidak pernah berkata, ”beri aku cinta”. Cinta itu selalu menjadi seorang raja, ia hanya tahu memberi. Ia bahkan tidak pernah membayangkan atau mengharapapun sebagai imbalannya. Itulah yang disebut cinta

²³Yasin Setiawan, Kesempurnaan Cinta dan Tipe Kepribadian Kode Warna, dimuat dalam *Persona (Jurnal Psikologi Indonesia)*, Vol. 31, No. 01, tahun 2014, hal. 91

²⁴Buya Riadi, Bentuk-Bentuk Cinta dalam Tafsir Al- Misbah dan Urgensinya Terhadap Pendidikan Anak (Studi Pemikiran M. Quraish Shihab), *skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, hal. 70. Diakses pada tanggal 2 Oktober 2018 jam 13.00

²⁵Siti Romaeti, Dampak Pacaran Terhadap Moralitas Remaja Menurut Pandangan Ustadz Jefri Al Bukhari, *skripsi*, Universitas Negeri Syarif Hidayatulloh Jakarta, hal. 75. Diakses pada tanggal 5 Oktober 2018 jam 14.00

*tulus dan suci, seperti cinta Tuhan terhadap mahluknya, cinta ibu terhadap anaknya, dan lainnya”.*²⁶

Berdasarkan penjelasan diatas dapat di pahami bahwa cinta adalah pancaran, ungkapan perasaan jiwa, ekspresi hati dan gejolak naluri berupa kasih sayang, rasa kasih yang menyelimuti hati seseorang terhadap yang di cintainya.

Menurut Yuwanto putus cinta adalah kejadian berakhirnya suatu hubungan cinta yang telah dijalin dengan pasangannya. Ada beberapa reaksi saat mengalami putus cinta : shok (kondisi kaget/ tidak menduga), encounter reaction (perasaan kehilangan, pikiran kacau dan sedih), retreat (reaksi penolakan saat mengalami putus cinta).²⁷

Sedangkan makna dari pasca putus cinta menurut peneliti adalah suatu keadaan yang terjadi setelah berakhirnya suatu hubungan.

4. Remaja

Remaja berasal dari kata latin *adolensea* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Masa ini umumnya 12 sampai 20 tahun.²⁸ sedangkan menurut Zakiyah Derajat para ahli jiwa tidak mempunyai kata sepakat tentang berapa panjangnya masa remaja tersebut. Mereka hanya sepakat mengenai permulaan masa remaja yaitu haid pada wanita dan mimpi pada pria. Demikian dengan ahir masa remaja para ahli tidak memiliki kata sepakat, ada yang mengatakan 15 tahun, ada yang mengatakan 18 tahun, dan ada juga yang mengatakan 25 tahun. Zakiyah Derajat menyebutkan bahwa masa remaja merupakan masa yang ditempuh oleh seseorang dari kanak-kanak menuju dewasa.²⁹

²⁶Osho, *Emotional Learning (Belajar Efektif Mengelola Emosi: Merubah Ketakutan, Kemarahan, dan Kecemburuan Menjadi Energi Kreatif)*, (Yogyakarta: Pustaka Baca, 2008, hal. 98.

²⁷ Pingkan C. B. Rumondor, *Gambaran Proses Putus Cinta Pada Wanita Dewasa Muda Di Jakarta: Sebuah Study Kasus, Humaniora*, Vol. 4, No. 1 april 2013, hal 31

²⁸ Saifulloh, *Konsep Pendidikan Zakiyah Derajat*, cet. 1 (Banda Aceh: Ar –Raniry Press, 2012) hal. 43

²⁹ Muhammad Ichsan Thaib, *Perkembangan Jiwa Agama Pada Masa Al Murahiqah (Remaja)*, *Substantia*, Vol 17, No. 2 Oktober 2015

Pada penelitian ini yang digunakan sebagai patokan usia remaja adalah 12 sampai 23 tahun yang mengacu pada pandangan G. Stanley Hall selaku bapak studi ilmiah tentang remaja.

C. Rumusan Masalah

Berangkat dari latar belakang diatas maka peneliti dapat merumuskan masalahnya yaitu Bagaimana Regulasi Emosi dalam Mengatasi Keputusan Pasca Putus Cinta Pada Remaja (Studi Kasus Pada Dua Mahasiswa Tarbiyah IAIN Purwokerto)?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran Regulasi Emosi dalam Mengatasi Keputusan Pasca Putus Cinta Pada Remaja (Studi Kasus Pada Dua Mahasiswa Tarbiyah IAIN Purwokerto)

2. Manfaat penelitian

a. Manfaat Teoritis

- 1) Dapat digunakan untuk bimbingan orang yang sedang menderita putus cinta
- 2) Menjadi referensi yang dapat di gunakan oleh semua kalangan yang ingin lebih mengontrol emosi dalam menghadapi setiap kejadian

b. Manfaat praktis

- 1) Menjadi litaratur tambahan bagi kajian keagamaan atau yang lain yang ingin mengulas tentang kontrol emosi dalam setiap kehidupan
- 2) Bagi peneliti akan bermanfaat untuk menambah pengetahuan tentang regulasi atau pengaturan emosi.

E. Kajian Pustaka

Sebenarnya penelitian tentang regulasi emosi bukan pertama kali dilakukan, telah banyak yang melakukan penelitian yang berkaitan dengan regulasi emosi dalam menghadapi percintaan seperti skripsi Purwatomoko Pahdaning Tyas, mahasiswa Fakultas psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2012 yang membahas tentang “Regulasi Emosi Pasca Putus Cinta Pada Remaja Tahap Akhir”.³⁰ Latar belakang dari penelitian Purwatomoko adalah tidak semua remaja yang mengalami putus cinta mampu untuk mengatur emosinya. Remaja yang tidak mampu mengatur emosi akan cenderung bertindak negatif, seperti melakukan bunuh diri, melakukan perbuatan yang dilarang oleh agama dan lain-lain. Namun ada juga remaja yang mampu mengontrol emosi ketika putus yaitu dengan sabar dalam menghadapi persoalan yang dihadapi. Tujuan dari penelitian ini adalah memahami strategi dan dinamika psikologis regulasi emosi pasca putus cinta pada remaja tahap akhir. Ciri-ciri yang dijadikan responden adalah remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun, remaja tersebut pernah atau sedang mengalami putus cinta. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini yaitu wawancara. Kesimpulan dari penelitian ini adalah (1) regulasi emosi pada remaja tahap akhir yang positif berjumlah 7 subjek dan regulasi negative satu subjek. (2) factor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pasca putus cinta pada remaja tahap akhir, yaitu: (a) jenis kelamin, laki-laki dipengaruhi sikap dan logika bahwa berpacaran dapat putus karena tidak sesuai lagi. Subjek mampu menerima kenyataan, putus cinta cari lagi karena subjek tidak mau terbebani masalah cinta. Subjek laki-laki lebih mengutamakan kognitif dibanding emosinya. Sedangkan perempuan lebih mengutamakan emosi daripada logika. (b) Kognitif: subjek mampu mengendalikan respon emosi negatifnya dan tidak melakukan perbuatan yang merugikan dirinya. Subjek mampu mengendalikan emosinya sehingga ia tidak

³⁰ Purwatomoko, Regulasi Emosi Pasca Putus Cinta Pada Remaja Tahap Akhir, *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2012. Diakses pada tanggal 2 Oktober 2018 jam 13.00

larut dalam kesedihan. (c) Kepribadian: subjek yang memiliki ciri-ciri sensitive, *moody*, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri negative, kurang dapat menontril diri dan tidak memiliki kemampuan *coping* yang efektif terhadap stress cenderung memiliki regulasi emosi negative atau sebaliknya.

Perbedaan dari penelitian peneliti adalah pada penelitian peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan metode pengumpulan data adalah dengan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi, dengan prinsip wawancara bebas terpimpin yang dilakukan pada 2 subjek penelitian dengan kriteria dua orang remaja yang berusia 18-23 tahun dan pernah mengalami perasaan putus cinta dengan kurun waktu berhubungan minimal 3 tahun. Analisis data menggunakan teknik reduksi data dengan penyajian data dalam bentuk naratif deskriptif.

Skripsi yang kedua adalah dari Yuli Yulianingsih, mahasiswa fakultas psikologi Universitas Surakarta tahun 2012 yang membahas tentang “Strategi Coping Pada Remaja Pasca Putus Cinta”.³¹ Latar belakang dari penelitian ini adalah banyaknya remaja yang belum mampu berfikir rasional dan memiliki pertimbangan yang matang serta pemikiran yang jernih dalam menghadapi suatu masalah khususnya putus cinta. Cukup banyak remaja yang lepas kendali sehingga terjadi tindakan-tindakan negatif yang tidak diharapkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan strategi *coping* pada remaja pasca putus cinta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 6 orang, yaitu subjek yang berdasarkan karakteristik sebagai berikut: (a) remaja berusia sekitar 15-18 tahun, (b) merasakan kesedihan pasca putus cinta selama lebih dari satu tahun, (c) konsentrasi belajar terganggu, dan (d) merupakan siswa SMK Batik 1 Surakarta dan SMK Negeri 8 Surakarta. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi, dimana kedua metode tersebut dilakukan secara bersamaan. Pertanyaan mengacu pada *guide* yang telah dibuat dari bentuk-bentuk

³¹ Yuli Yulianingsih, Strategi Coping Pada Remaja Pasca Putus Cinta, *Skripsi*, Universitas Surakarta tahun 2012. Diakses pada tanggal 5 Oktober 2018 jam 14.00

strategi *coping*. Sedangkan analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Penelitian ini menghasilkan bentuk-bentuk usaha yang dilakukan oleh subjek dalam hal problem Focussed Coping antara lain: mencari pacar baru, menyusun langkah-langkah penyelesaian masalah secara mandiri, meminta masukan kepada teman atau saudara dan menyelesaikan masalah dengan mantan. Kondisi subjek setelah melakukan berbagai strategi coping tersebut adalah belum sepenuhnya melupakan mantan pacar, masih membenci mantan pacar, dan merasa masalahnya belum selesai (2,4,5,6), tetapi ada juga subjek yang merasa masalahnya benar-benar hilang (1,3).

Perbedaan dengan penelitian peneliti adalah pada penelitian peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan metode pengumpulan data dengan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi, dengan bentuk wawancara bebas terpimpin yang dilakukan pada 2 subjek penelitian dengan kriteria dua orang remaja yang berusia 18-23 tahun dan pernah mengalami perasaan putus cinta dengan kurun waktu berhubungan lebih minimal 3 tahun. Analisis data menggunakan teknik reduksi data dengan penyajian data dalam bentuk naratif deskriptif.

Berbeda dari kedua skripsi di atas, yang ketiga adalah skripsi dari M.G Deka Geriadi, mahasiswa fakultas psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana tahun 2017, yang membahas tentang “ Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perasaan Putus Cinta pada Remaja Kelas 3 Di SMA 3 Salatiga”.³² Latar belakang dari penelitian Deka adalah berdasarkan wawancara dengan 5 siswa di SMA 33 Salatiga dapat diketahui bahwa ketika mereka merasakan perasaan putus cinta, mereka akan merasakan yang namanya rasa senang, sedih maupun kecewa. Ketika mereka tidak mampu mengatur emosi mereka akan mengeluarkan emosi-emosi negatif seperti membolos sekolah, berkata kasar pada pasangan dan ada pila

³² M. G. Deka Geriadi, Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perasaan Putus Cinta Pada Remaja Kelas 3 Di SMA 3 Salatiga, *Skripsi*, Universitas Kristen Satya Wacana, tahun 2012. Diakses pada tanggal 1 Oktober 2018 jam 9.00

yang berdiam diri di kamar sampai sakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perasaan putus cinta pada remaja ahir kelas 12 SMA 3 Salatiga. Dalam penelitian ini menggunakan Teknik accidental sampling dengan partisipan penelitian berjumlah 60, yang berusia 18 tahun dan pernah merasakan perasaan putus cinta dalam waktu minimal satu minggu. Variable regulasi emosi diukur dengan menggunakan skala regulasi emosi yang diadaptasi dari Gross, yang berjumlah 30 item, dan variable perasaan putus cinta diadopsi dari Lavie yang berjumlah 40 item. Analisis data dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Penelitian ini menghasilkan nilai koefisien (r) = 0,479 dengan signifikansi 0,00 ($p < 0,01$). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perasaan putus cinta pada kelas 12 di SMA 3 Salatiga.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah pada penelitian peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan stady kasus dengan metode pengumpulan data dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi, dengan bentuk wawancara bebas terpimpin yang dilakukan pada 2 subjek penelitian dengan kriteria dua orang remaja yang berusia 18-23 tahun dan pernah mengalami perasaan putus cinta dengan kurun waktu berhubungan minimal 3 tahun. Analisis data menggunakan teknik reduksi data dengan penyajian data dalam bentuk naratif deskriptif.

Peneliti akui, tema ini bukan kajian baru dalam kajian psikologi. Akan tetapi, poin penting yang menjadi kelebihan skripsi peneliti dengan penelitian lain adalah adanya pembahasan mengenai regulasi emosi yang dilihat dari sudut pandang Islam. Tujuannya agar dapat menganalisa serta menyentuh esensi masalah dalam menghasilkan sebuah solusi selain memperkaya khazanah peneliti tentang tema 'regulasi emosi' tersebut.

Selain itu adanya solusi yang ditawarkan sesuai dengan ajaran agama Islam juga menjadi daya tarik tersendiri dari skripsi yang peneliti susun dibandingkan dengan penelitian-penelitian lain yang sejenis. Dengan adanya

pembahasan mengenai kajian Islam tentang regulasi emosi serta pengajuan solusi mengenai putus asa dalam sudut pandang psikologis dan keislaman membuat tulisan peneliti menjadi sebuah karya yang berbeda dan lebih baik secara kualitas isi.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika laporan digunakan untuk memudahkan dalam proses penelitian dan dalam penelitian ini direncanakan ada lima bab yang masing-masing bab tentunya saling berkesinambungan

BAB I Merupakan bahasan yang berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, dan sistematika pembahasan

BAB II Merupakan bahasan yang berisi tentang landasan teori di dalamnya berisi tentang kajian pustaka, kerangka teoritik penelitian. Tentunya data-data lapangan ini disesuaikan dengan tema pokok penelitian yang terkait dengan regulasi emosi dalam mengatasi keputusan pasca putus cinta. Teori terdiri dari: 1) Regulasi Emosi, 2) Keputusan, 3) cinta, 4) Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Keputusan

BAB III Merupakan bahasan yang berisi tentang metode penelitian yang didalamnya memuat tentang jenis penelitian, subjek dan objek penelitian, lokasi penelitian, sumber data, metode pengumpulan data penelitian serta analisis data penelitian

BAB IV Merupakan pembahasan dan analisis data penelitian. Sub-sub bahasan yang akan dibahas dalam bab ini adalah gambaran Xian dan Yuan dalam meregulasi emosi dalam mengatasi keputusan pasca putus cinta

BAB V Merupakan kesimpulan dan saran yang bersatu dalam bagian penutup

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa subjek Xian dan Yuan selaku korban putus cinta yang mengalami putus asa merupakan remaja yang memiliki karakteristik yang cenderung sentimental, kurang bisa membuka diri dan malas bersosialisasi, subjek lebih mengedepankan perasaan daripada pikiran, bentuk keputusan yang yang dirasakan subjek diantaranya subjek hampir keluar dari ekstrakurikuler yang diketuainya, mengurung diri atau menarik diri dari lingkungan, subjek merasa putus cinta sebagai cobaan yang sangat berat sampai-sampai subjek merasa ketiadaan keadilan Tuhan.

Dampak dan akibat dari putus asa pasca putus cinta yang dialami oleh subjek secara psikologis berupa pergolakan emosi yang tidak stabil seperti mudah marah, menangis sendiri jika teringat mantan, secara fisik berupa berat badan menurun, nafsu makan berkurang, bahkan mengalami sakit, sedangkan secara sosial subjek lebih pendiam dan menarik diri dari lingkungan pertemanan.

Subjek Xian dan Yuan selaku korban putus cinta yang mengalami putus asa memiliki regulasi emosi yang dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negative yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir positif dan rasional serta dapat melakukan sesuatu dengan baik, mampu mengontrol emosi yang dirasakannya yaitu dengan cara bersyukur. Subjek juga memiliki kemampuan untuk belajar menahan emosinya karena memepertimbangkan dampak yang ditimbulkan serta subjek merasa kejadian putus cinta yang dialaminya bukan masalah besar yang dapat menghancurkan hidupnya. Subjek menganggap kejadian tersebut sebagai salah satu bentuk ujian dan tantangan hidup.

Diantara dimensi terpenting yang membuat subjek Xian dan Yuan mampu menemukan hikmah hidupnya yaitu subjek menganggap pengalamannya sebagai salah satu bentuk tantangan dan pelajaran dalam

hidup yaitu menjadikan subjek mamahami bahwa jangan terlalu berharap sesuatu kepada manusia karena pada dasarnya berharap kepada manusia itu mengecewakan. Alloh lah yang maha sempurna yang tidak akan pernah mengecewakan hambanya. Selain itu hikmah yang dapat diambil oleh subjek adalah timbulnya suatu pemahaman bahwa adanya Dzat yang Maha Kuasa yang menguasai hidup kita dan Dialah yang Maha Adil. Subjek merasa hidupnya saat ini bahagia karena subjek mampu mengatasi fase-fase terpuruk pasca putus cinta. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa subjek dapat dikategorikan mampu meregulasi emosinya dengan baik atau orang yang mampu menaikkan derajatnya.

B. Saran

Bagi remaja memiliki hubungan sosial yang baik merupakan salah satu faktor penting untuk tahap kehidupan selanjutnya. Kemampuan interpersonal yang baik sangat diperlukan agar dapat membangun hubungan yang sehat dengan pasangan. Jatuh cinta kepada lawan jenis merupakan fitrah setiap manusia tapi jangan letakkan cinta tersebut diatas segala-galanya.

Bagi orang tua diperlukan kecakapan untuk mengenali anak yang mengalami putus cinta. Terutama untuk orang tua yang tidak dekat dengan anak-anaknya. Karena itu sebaiknya orangtua mengembangkan hubungan yang dekat dengan anak agar anak merasa nyaman untuk bercerita maupun mencari dukungan dari orangtuanya. Untuk orang tua yang anaknya terlanjur mengalami putus cinta, mereka harus memberikan dukungan pada anak agar anaknya bisa bangkit dan berjuang untuk kesuksesannya.

Suatu penelitian bukanlah hasil yang sempurna yang bisa menggambarkan suatu fenomena tanpa didukung oleh penelitian-penelitian yang lain. Begitu juga dengan penelitian ini masih jauh dikatakan dari sempurna. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian yang lebih banyak tentang regulasi emosi dalam mengatasi keputusan pasca putus cinta pada remaja dengan metode lain seperti metode kuantitatif. Selain itu untuk memperkaya informasi dapat menggunakan subjek dengan jenis kelamin yang

berbeda. Disisi lain, diperlukan juga penelitian mengenai penanganan terhadap korban putus cinta.



DAFTAR PUSTAKA

- Aesijah, Siti, dkk, 2016, Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi terhadap Kebahagiaan Renaja Panti Asuhan Yatim Piatu, *Jurnal Indigenous*, Vol. 1, No. 1
- Al- Alusi, Abu al-Sana Shihab al- Din Mahmud, 1994, *Ruh al-Ma'ani Fi Tafsir al Qur'an al Azim wa al Sab'al al Matsani*, Beirut: Dar al Kutub al 'Ilmiyah
- Al- Barry, M. D. J, 2000, *Kamus Ilmiah Kontemporer*, Bandung: Pustaka Setia
- Al- jazair, Abu Bakar Jabir, 2000, *Ensiklopedia Muslim*, ter, Fadhil Bahri, Jakarta: Darul Falah
- Al- Mahalli, Jalaluddin, Jalaluddin As Suyuti, ter. Bahrn Abu Bakar, 2004, *Tafsir Jalalain*, Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori, 2014, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Al-Mahalli, Imam Jalaluddin dan as-Suyuti, 2006, *Tafsir Jalalain*, Bandung: Sinar Baru algesindo
- Al-Qarni, 'Aid, 2004, Tersenyumlah, ter. Ayip Faishol dan Zainal Abidin, Jakarta: Pustaka Azzam
- Alqur'an dan terjemahannya 1974, hal. 541
- Amalia, Lia, 2013, Menjelajahi Diri Dengan Teori Kepribadian Carl Rogers, *MUADDIB*, Vol. 3, No. 1
- Amin, Samsul Munir, 2007, *Kenapa Harus Stress*, Jakarta: Amzah
- An- Najar, Amir, 2001, al- 'ilmu an Nafs al- Shufliyah, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, ter. Hasan Abrori, Jakarta: Pustaka Azzam
- Anggraeni, Widuri Nur, 2014, Pengaruh Terapi Zikir untuk Menurunkan Stress pada Penderita Hipertensi Esensial, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 6, No. 1
- Arikunto, Suharsini, 2005, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta

- Bachri, Syaiful dan Suharman, 2014, Kecerdasan Emosi Terhadap Pendidikan Karakter Cinta Damai dan Penyesuaian Diri Remaja, *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 3, No. 01
- Bustaman, Hanna Djumhana, 1997, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Jakarta: Pustaka Pelajar
- Caninsti, Riselligia, 2012, Penyusunan Skala Keputusan untuk Pasien Penyakit Kronis : Studi pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Terapi Hemodialisis), *Jurnal Psikogenesis*, Vol. 1, No. 1
- Chaplin, J.P, 1979, *Dictionary of Psychologi*, New York: Dell Publishing Co
- Chaplin, James P, 2006, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: PT. Grafindo Persada
- Darajat, Zakiyah, 2002, *Psikoterapi Islam* , Jakarta: Bulan Bintang
- Departemen Pendidikan Nasional, 2000, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka
- Feis, J, J. G. Feist, 2013, *Teori Kepribadian Jilid I*, Jakarta: Salemba
- Geriadi, M. G. Deka, 2012, Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perasaan Putus Cinta Pada Remaja Kelas 3 Di SMA 3 Salatiga, *Skripsi*, Universitas Kristen Satya Wacana, tahun 2012. Diakses pada tanggal 1 Oktober 2018 jam 9.00
- Goleman, D, 1995, *Emotional Intelligence*, New York: Scientific American
- Gross, J,J, 2007, *Handbook of Regulation*, USA : The Guildford Press
- Gunawan, Imam, 2014, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*, Jakarta: PT Bumi Aksara
- Hadi, Sutrisno, 2004, *Metodologi Reseach*, Yogyakarta: Andi Offset
- Hendriana, Alfa Astari dan Wiwin Hendriani, 2015, Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Ditolak Cintanya (Study Kasus Pada Cinta Tak Terbalas), *Jurnal Psikologi dan Perkembangan*, Vol. 4, No. 1
- Hendrick, C dan S.S. Hendrick, 1989, A Theory and Method of Love, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 50, No. 2
- Herdiansyah, H, 2010, *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Salemba Humanika

<http://m.liputan6.com/tag/putus-cinta>, diakses pada 25 September 2018 pukul 15.00

Indriastuti, Ira dan Nur Ainy Fardana Nawangsari, 2014, Perbedaan Cinta (Intimacy, Passion, Commitment) Ditinjau dari Lamanya Usia Perkawinan pada Istri yang Bekerja, *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, Vol. 3, No. 3,

Indriastuti, Ira dan Nur Ainy Fardana Nawangsari, 2014, Perbedaan Cinta (Intimacy, Passion, Commitment) Ditinjau dari Lamanya Usia Perkawinan pada Istri yang Bekerja, *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, Vol. 3, No. 3

Istibsyaroh, 2009, Putus Asa dalam Perspektif Ilmu Psikologi, *skripsi*, fakultas ushuluddin IAIN Sunan Ampel Surabaya

Kamus Al- Munjid, Penerbit: Al Maktabah As-Syaqiyyah

Kamus Besar Bahasa Indonesia Online. Diakses pada tanggal 20 Oktober 2018 jam 13.00

Kompasiana <http://www.kompasiana.com>, sedih-patah hati-putus asa, oleh ECN, diakses 13 Februari 2019, pukul 14.30

Moleong, L. J, 2009, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Nansi, Deci dan Fajar Tri Utami, 2016, Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratulloh Langkan, *PSIKIS – Jurnal Psikologi Islam*, vol. 2 no. 1

Osho, 2008, *Emotional Learning (Belajar Efektif Mengelola Emosi: Merubah Ketakutan, Kemarahan, dan Kecemburuan Menjadi Energi Kreatif)*, Yogyakarta: Pustaka Baca

Othman, Zulaikha Ali, dkk, 2016, Remaja Bercinta: Kajian Terhadap Tiga Jenis Sekolah Menengah Kebangsaan, Agama dan Agama Swasta, *jurnal Hadhari*, Vol. 8, No. 1

Othman, Zulaikha Ali, dkk, 2016, Remaja Bercinta: Kajian Terhadap Tiga Jenis Sekolah Menengah Kebangsaan, Agama dan Agama Swasta, *jurnal Hadhari*, Vol. 8, No. 1

Poerbakawatja, Soegarda dan H. A. H Harahap, 1982, *Ensiklopedia Pendidikan*, Jakarta: Gunung Agung

- Pratisti, Wiwin Dinar, 2012, Peran Kehidupan Emosional Ibu, Budaya dan Karakteristik Remaja pada Regulasi Emosi Remaja, *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islam @2012*, Surakarta
- Pratisti, Wiwin Dinar dan Nanik Prihartanti, 2012, Konsep Mawas Diri Suryomentaram dengan Regulasi Emosi, *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol. 13, No. 1
- Premaswari, Chitta Dhyana dan Made Diah Lestari, 2017, Peran Komponen Cinta pada Sikap Terhadap Hubungan Seksual Pranikah Remaja Akhir yang Berpacaran Di Kabupateb Bangli, *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 4, No. 2
- Purwandari, 2010, *Pendekatan Untuk Penelitian Perilaku Makna*, Jakarta: LPSP3 UI
- Purwatmoko, 2012, Regulasi Emosi Pasca Putus Cinta Pada Renaja Tahap Akhir, *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2012. Diakses pada tanggal 2 Oktober 2018 jam 13.00
- Putri, Octavia dan Clara R. P. Ajisukmo, 2017, Deskripsi Intimacy, Passion dan Commitmen Pasangan Suami Istri yang Menikah Secara Katolik, *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, Vol. 1, No. 2
- Rahayu dan Ardani, 2004, *Observasi dan Wawancara*, Malang: Bayumedia Publishing
- Rahayu, Iin Tri, 2009, *Psikoterapi: Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, Malang: UIN Malang Press
- Rahayu, Iin Tri, 2009, *Psikoterapi: Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer* Malang: UIN Malang Press
- Rahman, S dan Astrint, Gustav, 2005, *The Power of Smile*, Yogyakarta: Piss Printing,
- Rajab, Khairunnas, 2011, *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, Jakarta: Amzah
- Ramdhani, Muhammad, Perspektif Al-Qur'an Tentang Keputusan:” Telaah Tafsir Tematik tentang Ayat-Ayat yang Menggambarkan “Berputus Asa” dan Pencegahannya dalam Al –Qur'an, *skripsi*, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Ratnasari, Shinantya dan Julia Suleeman, 2017, Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi, *Jurnal Psikologi Sosial*, Vol. 15, No. 01

- Riadi, Buya, 2018, Bentuk-Bentuk Cinta dalam Tafsir Al- Misbah dan Urgensinya Terhadap Pendidikan Anak (Studi Pemikiran M. Quraish Shihab), *skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, hal . 70. Diakses pada tanggal 2 Oktober 2018 jam 13.00
- Romaeti, Siti, 2018, Dampak Pacaran Terhadap Moralitas Remaja Menurut Pandangan Ustadz Jefri Al Bukhari, *skripsi*, Universitas Negeri Syarif Hidayatulloh Jakarta, hal. 75. Diakses pada tanggal 5 Oktober 2018 jam 14.00
- Rumondor, Pingkan C. B, 2013, Gambaran Proses Putus Cinta Pada Wanita Dewasa Muda Di Jakarta: Sebuah Study Kasus, *Humaniora*, Vol. 4, No. 1
- Majid S, Abdul, 2004, *Tertawa yang Disukai Tertawa yang Dibenci Alloh*, Jakarta: Gema Insani Press
- Saifulloh, 2012, *Konsep Pendidikan Zakiyah Derajat*, cet. 1, Banda Aceh: Ar –Raniry Press
- Santrock, John W, 2003, *Adolescence edisi keenam*, Jakarta: Erlangga
- Sarwono, S.W, 2013, *Psikologi Remaja*, Jakarta: Rajawali Press
- Sataria, Triantoro dan Saputra, Notrans Eka, 2012, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, Jakarta: PT Bumi Aksara
- Setiawan, Yasin, 2014, Kesempurnaan Cinta dan Tipe Kepribadian Kode Warna, dimuat dalam *Persona (Jurnal Psikologi Indonesia)*, Vol. 31, No. 01
- Silaen, Anastasia Cristie dan Dewi, kartika Sari, 2015, Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang), *Jurnal Empati*, Vol. 4, No. 2
- Silaen, Anastasia Cristie dan kartika Sari Dewi, 2015, Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang), *Jurnal Empati*, Vol. 4, No. 2
- Sudarsono, 1993, *Kamus Filsafat dan Psikologi*, Jakarta: Rineka Cipta
- Sukmono, Rizki Joko, 2008, *Psikologi Zikir*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada,
- Suproyono, Imam dan Tobroni, 2003, *Metode Penelitian Sosial Agama*, Bandung: Rosdakarya

- Tanzeh, Ahmad, 2011, *Metodologi Penelitian Praktis*, Yogyakarta: Teras
- Tejena, Natassa R. dan Luh Made Karisma Sukmayanti, 2018, Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja, *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 5, No. 2
- Thaib, Muhammad Ichsan, 2015, Perkembangan Jiwa Agama Pada Masa Al Murahiqah (Remaja), *Substantia*, Vol 17, No. 2
- Valentine, Jamws Lee, 2005, *Pure Power*, ter. Refina Inariasari, Jakarta: Buana Ilmu Populer
- Nugroho, Wahyu Budi, 2012, Pemuda, Bunuh Diri dan Resiliensi: Penguatan Resiliensi Sebagai Pereduksi Angka Bunuh Diri di Kalangan Pemuda Indonesia, *Jurnal Studi Pemuda*, Vol. 1 No. 1
- Widuri, Erlina Listyanti, 2012, Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama, *Humanitas*, Vol. 9, No. 2
- Wilkinson, Greg, 1991, *Depression*, dialih bahasakan oleh Meitsari Tjandrosa dengan judul *Depresi*, Jakarta: Arcan
- Yasin, Ahmad Hadi, 2008, *Dahsyatnya Sabar*, Jakarta: Quntum Media
- Yulianingsih, Yuli, 2012, Strategi Coping Pada Remaja Pasca Putus Cinta, *Skripsi*, Universitas Surakarta tahun 2012. Diakses pada tanggal 5 Oktober 2018 jam 14.00
- Zuhaili, Wahbah, dkk, 2008, *Buku Pintar Qur'an Seven in One*, Jakarta: al- Mahira