

Unrequited Love: Regulasi Emosi pada Anak Muda (Studi Kualitatif Fenomenologi)

Nova Lisye Sinaulan^{1*}, Marssel Michael Sengkey², Valerisha Umbokahu³, Gisela Tamboto⁴, Rizki Murdjo⁵

^{1,2,3} Psikologi, Universitas Negeri Manado, Jalan Kampus Unima, Kec. Tondano Selatan, Kab. Minahasa, Prov. Sulawesi Utara, 95618, Indonesia
Email: rishaumbokahu@gmail.com



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1252>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 02 Juny 2025

Revised: 07 Juny 2025

Accepted: 16 Juny 2025

Kata Kunci

Media Edukatif, Informasi Karir, Keterampilan Hidup

Keywords

Emotional Regulation, Unrequited Love, Young Adult



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk memahami regulasi emosi anak muda melalui pendekatan kualitatif fenomenologi serta mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana emosi anak-anak mengendalikan cinta tak berbalas. Di Desa Tuutu, Kecamatan Tondano Barat, tiga subjek berusia 20 tahun diobservasi dan diwawancarai secara menyeluruh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidaknyamanan untuk berbicara tentang cinta dapat menyebabkan isolasi, sementara dukungan sosial dari teman-teman berperan penting dalam mengurangi rasa sakit emosional. Studi ini menekankan betapa pentingnya dukungan sosial dan proses refleksi untuk membantu anak muda mengatasi masalah emosional yang muncul dari cinta tak berbalas.

This study aims to understand the emotional regulation of young people through a qualitative phenomenological approach and to gain a better understanding of how children's emotions control unrequited love. In Tuutu Village, West Tondano District, three 20-year-old subjects were observed and interviewed thoroughly. The results showed that discomfort in talking about love can lead to isolation, while social support from friends plays an important role in reducing emotional pain. This study emphasizes the importance of social support and reflection processes to help young people overcome emotional problems that arise from unrequited love.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Nova Lisye Sinaulan, et al (2025) Unrequited Love: Regulasi Emosi pada Anak Muda (Studi Kualitatif Fenomenologi) , 3(4). 4288 -4293 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1252>

PENDAHULUAN

Pada dasarnya cinta adalah emosi dari afeksi yang kuat, tetapi bisa menjadi suatu hal yang dapat dipelajari. Cinta umumnya ada dalam diri setiap orang, mulai dari cinta pada orang tua, teman, atau lawan jenis. Teori cinta berbeda karena perspektif cinta seseorang dapat digambarkan dari perilaku, perasaan, dan cara berpikirnya. Oleh karena itu cinta termasuk kebutuhan psikologis untuk mencintai dan dicintai. Cinta terkadang sulit untuk dijelaskan karena memiliki berbagai definisi. Hal ini terjadi karena cinta adalah aspek psikologis yang kompleks (Sternberg, 1986).

Pada saat individu memasuki usia 18-25 tahun, individu bukan lagi seorang remaja dan juga belum dapat dikatakan dewasa sepenuhnya sehingga dapat dikatakan sebagai anak muda. Pada tingkatan usia tersebut, anak muda memiliki kebutuhan untuk mengeksplorasi identitas, salah satunya adanya mencari tahu mengenai cinta di dalam kehidupannya (Arnett, 2000) .

Unrequited love adalah sebuah fenomena yang tertuju pada seseorang yang mencintai orang yang tidak mencintainya, Itulah yang disebut cinta tak terbalas karena hanya ada ketertarikan yang bersifat satu arah (Bingle, et al 1993), atau bisa juga disebut dengan cinta sepihak. Topik cinta tak terbalas ini sangat menarik untuk dibahas karena menurut Jones & Wortman (1973; Kenny & Nasby, 1980 dalam Baumeister, et al., 1993) seseorang yang disukai cenderung ingin menunjukkan perasaan yang diberikan

orang yang menyukainya. Tetapi sebaliknya pada fenomena yang akan kita bahas ini seseorang justru lebih menolak jika kita mencintainya. Tentunya dengan situasi yang seperti itu akan menyebabkan berbagai persoalan seperti kekecewaan atau tekanan psikologis yang lainnya akibat tidak sesuainya dengan harapan yang kita inginkan.

Tidak sedikit kasus orang-orang mengakhiri hidup mereka di tangan mereka sendiri hanya karena cinta yang tak terbalas salah satunya contoh kasus pada pelajar SMA Kebumen, Kec Sumberejo, Tanggamus. Berinisial AN (16) yang masih berusia dibawah umur menjadi korban jiwa akibat patah hati hanya karena cinta yang tak terbalas. Contoh kasus tersebut dapat membuktikan bahwa seorang yang tertolak cintanya dapat melakukan tindakan yang sangat merugikan diri sendiri dan keluarga, maka dari berbagai sumber media sosial, contoh kasus, kita dapat menelusuri bahwa adanya keterkaitan antara fenomena cinta tak terbalas ini dengan regulasi emosi pada setiap individu.

Gross (2007) mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan strategi yang dapat dilakukan baik secara sadar maupun tidak sadar untuk menjaga, memantapkan atau menurunkan beberapa aspek dari respon emosi yaitu pengalaman dan perilaku. Seseorang yang mengendalikan regulasi emosi dapat meningkatkan emosi yang terdapat dalam diri sendiri baik dalam hal positif maupun negatif. Usaha tersebut bisa saja otomatis dengan mengikuti alur atau terkontrol sadar atau tidak sadar (Gross, et al., 2006). Pentingnya regulasi emosi ini pada anak muda jaman sekarang karena dapat membantu anak muda mengelola perasaan ketika disakiti dan dikecewakan.

Penelitian sebelumnya sudah dilakukan oleh (Fisher, et al .,2010) mengenai pengaktifan saraf di otak yang berkaitan dengan penolakan dalam hubungan romantis ini menjadi salah satu pembicaraan mengenai regulasi emosi dari partisipannya jika dihadapkan dengan stimulus yang berhubungan dengan cinta yang tertolak. Setelah ditelaah bahwa regulasi emosi itu sendiri juga dapat terjadi dalam proses yang berbeda-beda antar individu , jadi setiap proses akan diakhiri dengan respon yang berbeda tentunya, maka meneliti tentang regulasi emosi ini terasa menarik untuk dilakukan. Selain itu dapat menambah pengetahuan atau pemahaman peneliti akan fenomena cinta tak terbalas dan kaitannya dengan regulasi emosi pada anak muda jaman sekarang.

Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Hendriana dan Hendriani (2015) dengan judul Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Ditolak Cintanya (Studi Kasus Pada Cinta Tak Terbalas) Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga partisipan memiliki beberapa kesamaan sama halnya dengan penelitian yang sudah kami lakukan .

METODE

Metode penelitian yang digunakan Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan menggunakan studi kasus sebagai metode untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana orang mengalami dan mengelola emosi mereka dalam konteks cinta yang tidak terbalas. Studi kasus intrinsik adalah jenis penelitian yang fokus pada pengalaman subjektif dari subjek penelitian daripada mengembangkan teori atau generalisasi. Penelitian dilakukan di Desa Tuutu,

Kecamatan Tondano Barat. Subjek penelitian tinggal di sana dan berinteraksi secara sosial. Penelitian ini berfokus pada anak muda yang mengalami cinta tak terbalas. Tiga subjek penelitian, dua laki-laki dan satu perempuan, masing-masing berusia 20 tahun. Subjek dipilih berdasarkan pengalaman mereka dengan cinta tak terbalas, yang dapat memberikan pengetahuan yang mendalam tentang pengaturan emosi dalam konteks ini.

Prosedur penelitian dimulai dengan memilih subjek yang paling sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Setelah subjek dipilih, peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan meminta persetujuan mereka. Peneliti akan mendapatkan data melalui observasi dan wawancara yang mendalam. Dalam wawancara, mereka akan melihat interaksi sosial subjek dan mempelajari pengalaman mereka serta teknik pengendalian emosi yang mereka gunakan. Penelitian ini mengumpulkan informasi kualitatif tentang pengalaman subjektif subjek tentang cinta tak terbalas dan cara mereka mengelola emosi. Pengumpulan data dibantu oleh panduan wawancara, yang dimaksudkan untuk memungkinkan subjek untuk berbicara lebih lanjut tentang pengalaman emosional mereka. Observasi juga dilakukan untuk memperoleh konteks sosial yang lebih luas.

Dua metode utama pengumpulan data adalah wawancara dan observasi. Wawancara mendalam melibatkan pertanyaan terbuka yang mendorong orang untuk berbicara lebih lanjut tentang pengalaman

mereka. Selain itu, observasi dilakukan untuk mempelajari interaksi sosial di lingkungan subjek. Ini memberikan konteks tambahan tentang pengalaman yang dibagikan. Analisis tematik akan digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari observasi dan wawancara. Peneliti akan menemukan tema-tema utama yang muncul dari data, serta mengaitkannya dengan pertanyaan penelitian dan tujuan studi. Analisis ini akan melibatkan pengelompokan tema dan menginterpretasikan makna pengalaman subjek. Tujuan dari proses ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang regulasi emosi dalam konteks cinta tak berbalas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah menggunakan teknik observasi dan wawancara untuk mendapatkan data yang relevan dan akurat berikut di bawah ini hasil observasi berdasarkan pemahaman pribadi subjek yang mengalami fenomena cinta tak berbalas dikaitkan dengan upaya yang dilakukan subjek agar dapat mengelola emosi saat merasakan cinta sepihak, observasi ini dilakukan di Cafe Serendipity, pada jam 4 sore, dengan jumlah 3 subjek penelitian, 1 berjenis kelamin perempuan dan 2 laki-laki,

Observasi interaksi sosial di cafe Serendipity menunjukkan dinamika emosional yang kompleks di antara subjek dan teman-teman mereka. MY terlihat akrab dengan teman-teman, sering tertawa dan berbagi cerita. Namun, saat membahas seseorang yang mereka sukai, suasana menjadi serius, menunjukkan kenyamanan untuk berbagi perasaan meskipun ada ketegangan terkait cinta tak berbalas. Sedangkan LO cenderung menghindari topik cinta, mengalihkan pembicaraan atau menunjukkan gelisah saat topik tersebut muncul. Ini mengindikasikan ketidaknyamanan atau rasa sakit yang dialami ketika menghadapi perasaan yang tidak berbalas. Serta VE Meskipun mengalami cinta tak berbalas, subjek tetap optimis dan berbagi harapan untuk masa depan. Teman-teman mereka memberikan dukungan, menciptakan suasana positif meskipun ada rasa sakit yang mendasari.

Hasil observasi menunjukkan bahwa ekspresi wajah ketiga subjek berubah dari senyum lebar menjadi serius saat membahas perasaan. Bahasa tubuh mereka menunjukkan ketegangan saat topik cinta muncul, tetapi lebih terbuka saat berbicara tentang pengalaman pribadi. Reaksi emosional ketiga subjek bervariasi, dengan momen bahagia dan sedih, dan dukungan sosial dari teman-teman sangat penting dalam mengatasi perasaan mereka. Untuk lebih lanjut dapat dilihat pada Tabel berikut ini.

Tabel 1. Data Subjek Penelitian

No.	Nama/Inisial	Umur	Jenis kelamin	Hasil Wawancara	
1.	MY	20 Tahun	Laki-laki	Pengalaman cinta tak berbalas	"Saya pernah menyukai teman dekat saya selama bertahun-tahun, tetapi dia tidak pernah melihat saya lebih dari sekadar teman. Saya merasa sangat kecewa ketika dia mulai berkencan dengan orang lain. Rasanya seperti semua harapan saya hancur, dan saya tidak tahu bagaimana harus bersikap di depannya."
				Regulasi emosi	"Untuk mengatasi perasaan sedih, saya biasanya menghabiskan waktu dengan teman-teman saya. Kami pergi ke tempat-tempat yang menyenangkan dan berbicara tentang hal-hal yang membuat kami tertawa. Ini membantu saya melupakan rasa sakit untuk sementara waktu."
				Dampak Sosial	"Pengalaman cinta tak berbalas membuat saya lebih dekat dengan teman-teman saya."

					Mereka selalu ada untuk mendukung saya, dan saya merasa lebih terhubung dengan mereka karena kami berbagi pengalaman emosional yang sama."
2.	LO	20 Tahun	Laki-laki	Pengalaman cinta tak terbalas	"Cinta tak berbalas yang saya alami terjadi ketika saya jatuh cinta pada seseorang di kampus. Saya merasa sangat terikat padanya, tetapi dia tidak merasakan hal yang sama. Ketika saya menyadari itu, saya merasa hancur dan bingung, seolah-olah saya kehilangan bagian dari diri saya."
				Regulasi emosi	"Saya mencoba menulis jurnal untuk mengekspresikan perasaan saya. Dengan menuliskan apa yang saya rasakan, saya bisa lebih memahami emosi saya dan menemukan cara untuk menghadapinya. Ini membantu saya merasa lebih lega."
				Dampak Sosial	"Namun, ada kalanya saya merasa terisolasi. Ketika teman-teman saya berbicara tentang hubungan mereka, saya merasa tidak nyaman dan lebih memilih untuk tidak terlibat dalam percakapan tersebut. Ini membuat saya merasa terasing dari kelompok."
3.	VE	20 Tahun	Perempuan	Pengalaman cinta tak terbalas	"Saya pernah menyukai seseorang yang saya kenal dari media sosial. Saya merasa terhubung dengan dia, tetapi ketika saya mengungkapkan perasaan saya, dia mengatakan bahwa dia tidak tertarik. Itu sangat menyakitkan, dan saya merasa sangat malu dan tidak berharga."
				Regulasi emosi	"Saya juga berusaha untuk fokus pada hobi dan kegiatan yang saya nikmati, seperti berolahraga atau menggambar. Ketika saya terlibat dalam aktivitas yang saya cintai, saya merasa lebih baik dan bisa

					mengalihkan pikiran dari cinta yang tidak terbalas."
				Dampak Sosial	"Saya merasa bahwa pengalaman ini membuat saya lebih empatik terhadap teman-teman yang juga mengalami cinta tak berbalas. Saya berusaha untuk menjadi pendengar yang baik dan memberikan dukungan kepada mereka, karena saya tahu betapa sulitnya situasi itu."

Refleksi Diri dan Pembelajaran

Menurut subjek penelitian, pengalaman cinta tak berbalas menjadi waktu refleksi dan pembelajaran emosional. Meskipun awalnya menyebabkan rasa sakit dan kekecewaan, ketiga subjek mengatakan bahwa pengalaman itu mengajarkan mereka pentingnya menghargai diri sendiri dan membangun harapan yang realistis dalam hubungan. Ada kesadaran bahwa untuk memberikan makna positif dalam kehidupan, cinta tidak selalu memerlukan tanggapan. Di masa depan, subjek akan memperoleh kedewasaan emosional dan kekuatan mental melalui pembelajaran emosional ini.

Proses refleksi merupakan bagian penting dari resiliensi emosional, yang memungkinkan anak muda untuk pulih dan tumbuh setelah pengalaman negatif. Studi ini menggarisbawahi peran penting dari pengalaman subjektif dalam membentuk pola regulasi emosi yang sehat dan perspektif adaptif terhadap cinta dan hubungan. Penemuan ini mendukung pendekatan psikologi positif yang menekankan kekuatan manusia untuk belajar dan berkembang dari kesulitan sekaligus memberikan manfaat bagi orang-orang yang melakukannya.

SIMPULAN

Studi ini menemukan bahwa pengalaman cinta tak berbalas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi dan interaksi sosial remaja. Sebagai hasil dari observasi dan wawancara, terungkap bahwa subjek berinteraksi dengan teman-teman mereka dengan cara yang berbeda. Misalnya, ketidaknyamanan untuk berbicara tentang cinta dapat menyebabkan isolasi, sementara dukungan sosial dapat membantu mengatasi rasa sakit emosional. Bahwa setiap orang memiliki cara unik untuk mengelola perasaan mereka, seperti menghabiskan waktu dengan teman, menulis jurnal, dan berpartisipasi dalam hobi.

Pengalaman ini juga berfungsi sebagai waktu refleksi yang mendalam di mana subjek belajar menghargai diri sendiri dan membangun harapan hubungan yang realistis. Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan betapa pentingnya dukungan sosial dan proses refleksi untuk membantu anak muda menghadapi kesulitan emosional yang muncul dari cinta tak berbalas. Penelitian juga menekankan betapa pentingnya untuk membuat lingkungan yang mendukung bagi anak muda untuk mengatasi pengalaman tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami sangat berterima kasih kepada semua orang yang telah berkontribusi pada penelitian ini tentang "Cinta yang Tak Terbalas: Regulasi Emosi pada Anak Muda". Kami juga berterima kasih kepada subjek penelitian yang dengan sukarela berbagi kisah pribadi mereka, yang telah memberikan wawasan berharga tentang dinamika emosional yang kompleks. Semoga temuan penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman kita tentang cinta tak berbalas dan efeknya terhadap kesehatan mental anak muda, serta mendorong tempat yang lebih mendukung bagi mereka saat menghadapi masalah emosional.

REFERENSI

Murshed, A. H. A. (2020). Unrequited Love in the Selected Novels of Orhan Pamuk. SMART MOVES JOURNAL IJELLH, 8(10). doi:10.24113/ijellh.v8i10.10794

- Hendriana, A. A., & Hendriani, W. (2015). Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Ditolak Cintanya (Studi Kasus Pada Cinta Tak Terbalas). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 4(1), 57-62.
- Kristanti, Y., & Hadiwirawan, O. (2022). Pandangan Cinta Romantis Menurut Anak Muda. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2), 140-157. doi:10.2655/2655-9161
- Berliyanti, A. D., Ma'arif, R. F., & Fuadah, N. R. (2023). Pengaruh Cinta Lawan Jenis terhadap Motivasi dan Proses Belajar Siswa SMAMIO. *Jurnismio*, 1(1), 1-12.
- Friniar, S., Gismin, S. S., & Aditya, A. M. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Penerimaan Diri Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Bodyshaming. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 21-27. doi:10.56326/jpk.v3i1.1997
- Sari, N. W. (2023). Regulasi Emosi Mahasiswa Usia Dewasa Muda yang Pernah Terlibat Toxic Relationship. *Jurnismio*, 7(2), 135-144.
- Rahmansyah, H., & Affandi, G. R. (2023). Overview of Emotion Regulation in Vocational High School Students in Surabaya. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 10.21070/psikologia.v9i0.1704.
- Hanum, K. K., & Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19-29.
- Azizah, E. A., & Hendriani, W. (2023). Efektivitas Penggunaan Strategi Regulasi Emosi Ditinjau Dari Perbedaan Gender: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(2), 21-30.
- Iskandar, S. N., Minarni, & Zubair, A. G. H. (2021). Regulasi Emosi dan Emotional Abuse Pada Dating Violence. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 117-122.
- Pratama, M. W., & Jannah, M. (2024). Eksplorasi Regulasi Emosi pada Generasi Z di Mojokerto. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 256-263. doi:10.26740/cjpp.v11i1.61279.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46. doi:10.7454/jps.2017.4.