



Memahami Dan Mengontrol Cinta Dengan Efektif Di Kalangan Remaja

Nursani Sirajuddin¹, Dilva Anastasya Hasrun², Firda Arif³, Ahmad Ridfah⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia

nursanisirajuddin1@gmail.com, dilvaanastasya11@gmail.com, firdaarif2331@gmail.com, ahmad.ridfah@unm.ac.id

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai cinta yang efektif pada siswa SMA X Makassar. Kegiatan ini menggunakan metode psikoedukasi dengan menekankan sesi diskusi disertai pemberian pre-test dan post-test. Teknik analisis dalam kegiatan ini menggunakan uji Wilcoxon melalui program SPSS. Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang sangat signifikan ($p=0,000$), dimana rata-rata skor pre-test adalah 12,2 dan rata-rata skor post-test adalah 17,4. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor pemahaman setelah pemberian psikoedukasi.

Kata Kunci: Cinta, Pemahaman, Pengontrolan, Psikoedukasi

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan cepat dalam kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 2004). Pada fase ini, remaja akan mengalami berbagai pengalaman baru seperti menstruasi, mimpi basah, dorongan seksual, ketertarikan atau rasa malu terhadap lawan jenis, meningkatnya kebutuhan akan kebebasan, serta perhatian lebih terhadap penampilan diri (Soetjiningsih, 2009).

Hurlock (2004) menyatakan bahwa keinginan untuk mencintai dan dicintai merupakan ciri utama dalam kehidupan remaja. Remaja tidak bisa merasa bahagia tanpa kasih sayang dari orang lain, dan kebutuhan untuk memberi serta menerima cinta menjadi sangat penting meskipun disembunyikan dengan baik (Sirojammuniro, 2020). Namun, perasaan cinta yang dialami remaja sering dikaitkan dengan kebahagiaan dan kesenangan. Ekspresi cinta yang terbatas dapat memicu perilaku yang tidak wajar atau negatif, seperti hubungan seksual pranikah. Fenomena perilaku pacaran yang disebut sebagai budak cinta terlihat pada remaja di Kampung Edes, Desa Sungai Besar. Pacaran di kalangan remaja dianggap sebagai kebutuhan agar tidak ketinggalan zaman, dan perilaku pacaran ini sering mengarah pada perzinahan (Putri, Safitri, & Willyanti, 2022).

Hasil wawancara dengan lima siswa SMA X Makassar mengungkapkan bahwa beberapa siswa sering mengeluh tentang kisah asmara yang mereka alami dan meminta saran atau pendapat. Siswa juga sering menyatakan kesulitan dalam mengontrol rasa suka dan memahami dampak dari perasaan cinta. Survei melalui Google Form menunjukkan bahwa dari 72 siswa, 33 siswa mengeluh kesulitan mengetahui dan mengontrol rasa suka/cinta, 7 siswa mengalami overthinking terhadap pasangan, dan 2 siswa terkena dampak sakit hati dari perasaan cinta. Berdasarkan hasil wawancara dan survei tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mengontrol rasa suka/cinta.

Cinta memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku manusia dalam kehidupan sosialnya. Di satu sisi, cinta dapat menjadi dasar untuk menunjukkan kasih sayang, namun di sisi lain, cinta dapat menyebabkan sikap irasional dan emosional yang mengikat diri sendiri. Saat ini, banyak remaja rela terjebak dalam hubungan cinta yang salah demi orang yang mereka cintai, bahkan hanya untuk diakui dan dicintai oleh teman-temannya. Cinta adalah salah satu topik yang paling sering dibicarakan oleh manusia tanpa memandang siapa pun. Cinta adalah perasaan emosional yang murni, anugerah dari Tuhan kepada makhluk-Nya. Pembahasan tentang cinta selalu mendapatkan perhatian besar di berbagai media, mulai dari film hingga media sosial. Saat seseorang jatuh cinta, momen tersebut sering dianggap sebagai yang terindah dalam hidupnya (Ghozi, 2023).

Cinta mengandung ketertarikan, hasrat seksual, dan perhatian pada seseorang. Cara mencintai dapat dikategorikan menjadi tiga: keterhubungan fisik, emosional, dan berbagi pengalaman keintiman. Gaya cinta yang dihasilkan dapat berupa Eros (cinta pada pandangan pertama) dan Ludus (menikmati permainan cinta) (Sirojammuniro, 2020).

Abraham Maslow memasukkan cinta dalam lima tingkat kebutuhan dasar manusia dalam teori hierarki kebutuhannya. Cinta dan kasih sayang ditempatkan pada tingkat ketiga setelah kebutuhan fisiologis dan rasa aman. Menurut Maslow, cinta melibatkan hubungan yang sehat, penuh kasih sayang, saling percaya, serta aktivitas memberi dan menerima. Erich Fromm menyatakan bahwa manusia modern menderita karena obsesinya untuk dicintai tanpa berusaha mencintai (Yulianti, 2019). Sternberg menyatakan bahwa cinta terdiri dari tiga komponen: keintiman, hasrat, dan komitmen. Keintiman berhubungan dengan kehangatan dan kedekatan, hasrat berkaitan dengan ketertarikan fisik dan seksual, sedangkan komitmen adalah keputusan kognitif untuk mempertahankan hubungan. Ketiga komponen ini membentuk segitiga cinta yang sempurna jika seimbang (Sanu & Taneo, 2020).

Dengan demikian, pendidikan psikoedukasi yang komprehensif sangat diperlukan untuk membantu remaja memahami dan mengelola perasaan cinta mereka dengan lebih baik. Hal ini penting untuk mencegah perilaku negatif dan mempromosikan hubungan yang sehat dan bertanggung jawab di kalangan remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk memberi pemahaman yang akurat pada siswa tentang pemahaman dan pengontrolan cinta secara efektif.

METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan memberikan psikoedukasi berupa materi mengenai pengenalan sumber cinta, macam-macam cinta, akibat jika cinta tak dikelola dan cara mengelola cinta. Psikoedukasi merupakan upaya edukatif untuk memberikan atau mengubah pemahaman individu (Putra & Soetikno, 2018). Salah satu teknik intervensi atau penanganan berupa pendidikan atau pelatihan bagi individu dengan permasalahan psikologis, yang berfungsi sebagai bentuk *treatment* dan rehabilitasi. Sebelum pelaksanaan psikoedukasi, para peserta diminta untuk mengisi lembar *pre-test* untuk menilai pemahaman awal mengenai materi yang akan disampaikan. Setelah mendapatkan materi psikoedukasi, peserta diminta untuk mengisi lembar *post-test* untuk menilai sejauh mana perubahan pemahaman peserta. Dalam kegiatan psikoedukasi ini diharapkan para peserta memiliki pemahaman yang meningkat mengenai strategi memahami dan mengontrol cinta di kalangan remaja. Psikoedukasi dibawakan langsung oleh Rahmat Permadi, S.Psi., M.Psi., Psikolog, dengan media pembelajaran menggunakan *power point*. Pengumpulan data menggunakan teknik *pre-test* dan *post-test* yang diberikan menggunakan kertas dan pulpen dengan pertanyaan berupa pilihan. Subjek penelitian ini ialah siswa/i kelas X dan XI dengan jumlah sampel sebanyak 33 orang siswa. Kegiatan ini dilakukan di Aula SMA X Makassar. Berikut ini tahapan-tahapan yang telah dilakukan:

Tahap 1: Identifikasi Masalah

Pada tahap ini dilakukan survei melalui *google form* terhadap seluruh siswa SMA X dan hasil dari konseling sebaya. Hasil survei dan konseling sebaya mengungkapkan bahwa Sebagian besar siswa masih belum tahu dan bingung bagaimana individu mereka mengontrol rasa suka atau bisa disebut dengan cinta.

Tahap 2: Persiapan Kegiatan

Persiapan pelaksanaan kegiatan dilakukan sebelum acara dimulai, yang mencakup pembuatan *rundown* acara, keperluan administratif, dan menghubungi kesediaan pemateri.

Tahap 3: Pelaksanaan Kegiatan

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan ini meliputi:

- Pembukaan: Pembukaan dilakukan oleh MC dengan memperkenalkan pemateri kepada bapak/ibu guru SMA X Makassar.
- Pemberian *pre-test*: tahap ini partisipan diminta untuk mengerjakan *pre-test* dengan tujuan untuk mengukur sejauh mana pemahaman awal partisipan terkait materi yang akan disampaikan oleh pemateri.
- Pemberian materi: tahap ini pemateri menjelaskan Definisi cinta, Sumber cinta, Tipe-Tipe cinta, Dampak cinta tak dikelola, Cara mengelola cinta, Mengenali *love language* dan Sublimasi/Tumbuhkan diri.
- Diskusi : tahap ini para peserta psikoedukasi diberikan kesempatan memberikan pertanyaan ke pemateri. Tahap ini bertujuan agar peserta dapat mengetahui pemahaman lebih luas dari materi yang telah diberikan.
- Pemberian *post-test*: tahap ini partisipan diminta untuk mengerjakan *post-test* dengan tujuan untuk mengukur sejauh mana pemahaman partisipan terkait materi yang telah disampaikan oleh pemateri.
- Penutupan serta pemberian lembar evaluasi kegiatan: tahap ini peserta diminta menilai kegiatan psikoedukasi yang telah terlaksanakan. Diakhir, kegiatan ini ditutup oleh MC dengan memberi sertifikat kepada pemateri sebagai bentuk penghargaan dan ucapan terima kasih.

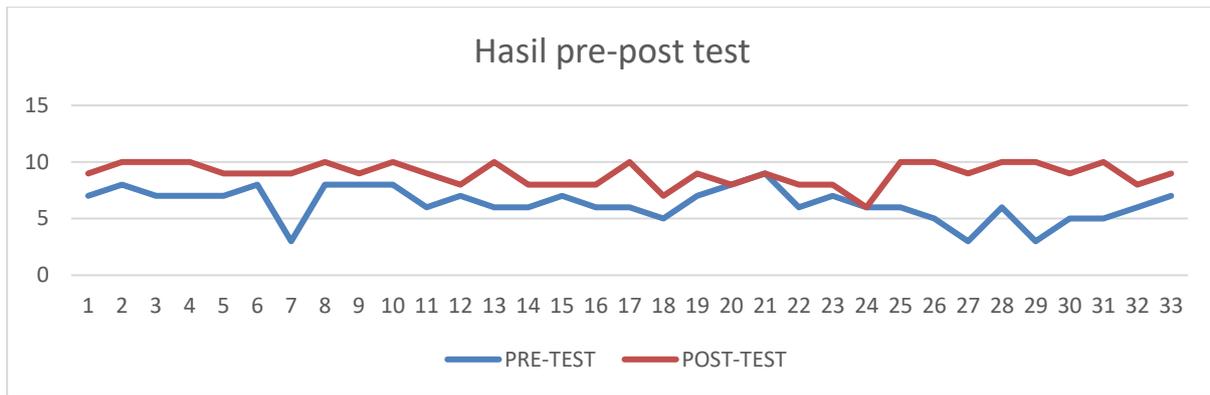
HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi dengan tema “Strategi Memahami dan Mengontrol Cinta dengan Efektif Dikalangan Remaja” dihadiri oleh 33 siswa aktif SMA X Makassar yang dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2024. Berikut gambaran partisipan berdasarkan jenis kelamin:

Tabel 1. Gambaran Partisipan Psikoedukasi Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	%
1	Laki-laki	12	36%
2	Perempuan	21	64%
Total		33	100%

Hasil psikoedukasi menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pemahaman setelah psikoedukasi diberikan, antara lain sebagai berikut:



Grafik 1. Hasil Pre-Post Test

Selanjutnya, uji perbedaan dilakukan dengan program SPSS menggunakan uji Wilcoxon. Berikut adalah hasil dari non parametrik Wilcoxon:

Tabel 2. Hasil Uji Non Parametrik Wilcoxon

	Pre-Post Test
Z	-4.239
Sig. (2-tailed)	0.000

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai Sig. 0,000 kurang dari 0,05. Nilai *mean* pada *pre-test* sebesar 12,2 dan pada *post-test* sebesar 17,4, maka terdapat perbedaan rata-rata antara hasil *pre* dengan *post test*, yang berarti terdapat pengaruh pemberian psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman peserta.



Gambar 1. Foto bersama pemateri, pamong, dan para peserta psikoedukasi



Gambar 2. Foto peserta psikoedukasi yang bertanya kepada pemateri



Gambar 3. Suasana kegiatan psikoedukasi

Melalui pemberian psikoedukasi kepada siswa siswi SMA X Makassar, terjadi peningkatan pemahaman mengenai strategi memahami dan mengontrol cinta pada remaja. Perbedaan pemahaman sebelum dan sesudah psikoedukasi menunjukkan bahwa peserta mampu memahami dan menerima dengan baik informasi yang di berikan. Psikoedukasi merupakan suatu intervensi yang dilakukan pada individu maupun kelompok yang fokus untuk mendidik partisipannya mengenai tantangan suatu kehidupan, membantu dan mengembangkan sumber dukungan dan dukung sosial dalam menghadapi sebuah permasalahan (Anwar & Rahmah, 2016).

Kehidupan remaja melibatkan perasaan dicintai dan mencintai oleh orang lain. Banyak anak-anak tidak dapat hidup bahagia kecuali mereka menerima kasih sayang orang lain. Pacaran adalah cara umum bagi remaja untuk menunjukkan cinta dan empati mereka terhadap lawan jenis. Ekspresi cinta selama pacaran dapat menyebabkan perilaku yang terkait dengan pacaran (Sirojammuniro, 2020).

Salah satu jenis emosi yang menggabungkan hasrat seksual, ketertarikan, dan perhatian pada seseorang dikenal sebagai cinta. Cinta membuat orang ingin memiliki hubungan yang luar biasa dengan orang lain dalam berbagai cara. Ini dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis pertama, memiliki hubungan fisik dengan pasangan. Kedua, memiliki hubungan emosional dan ketiga, memiliki jenis keintiman yang berbeda dengan pasangan. Erotisme, yang ditunjukkan oleh emosi dan merupakan cinta pandangan pertama, adalah salah satu jenis cinta yang dimiliki seseorang terhadap pasangannya. Dalam cinta ini, daya tarik fisik adalah yang paling penting. Menikmati bermain-main dengan cinta adalah simbol cinta Ludus (Dayakisni & Hudaniah, 2009).

Secara keseluruhan, hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa peserta psikoedukasi merasa puas dan sangat antusias dengan adanya kegiatan psikoedukasi ini. Hal ini terlihat ketika pemberian materi mengenai *healthy love*, *healthy relationship*. Manfaat yang diperoleh dari kegiatan psikoedukasi dengan tema strategi memahami dan mengontrol cinta di kalangan remaja ini antara lain ialah menambah pengetahuan dan wawasan baru untuk siswa siswi di SMA X Makassar mengenai bentuk cinta yang efektif, seperti apa itu *healthy relationship*, cinta datangnya dari mana, *types of love*, istilah-istilah yang pop pada cinta, akibat dari cinta yang tidak dikelola dengan baik, dan cara mengelola cinta dengan baik. Siswa siswi SMA X Makassar berharap dengan adanya kegiatan psikoedukasi ini mereka dapat lebih memahami dan mengontrol cinta dengan efektif di zaman sekarang ini.

KESIMPULAN

Psikoedukasi yang berfokus pada pemahaman dan pengontrolan cinta di kalangan remaja menunjukkan hasil yang signifikan dalam peningkatan pemahaman mereka terhadap aspek-aspek penting dalam hubungan cinta yang sehat. Berdasarkan hasil psikoedukasi yang dilakukan pada siswa SMA X Makassar, terlihat adanya peningkatan pemahaman yang signifikan setelah mengikuti program tersebut. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa merespon positif terhadap kegiatan psikoedukasi ini, menunjukkan antusiasme dan kepuasan mereka terhadap materi yang diberikan. Diharapkan bahwa pengetahuan yang mereka dapatkan dapat menjadi landasan untuk mengembangkan hubungan interpersonal yang lebih baik dan lebih berkelanjutan di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim BKP Asisten Mengajar SMA X Makassar mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dalam pembuatan jurnal ini. Terima kasih kepada Kepala Sekolah beserta guru-guru dan siswa-siswi SMA X Makassar yang telah berpartisipasi dan mendukung kegiatan ini hingga tuntas. Terima kasih kepada Dosen Pendamping Lapangan dan civitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang telah membimbing dan mendukung selama terlaksananya kegiatan ini. Serta, kepada rekan-rekan tim BKP yang telah bekerja keras dalam mensukseskan kegiatan dan penyusunan jurnal. Terakhir, Tim BKP mengucapkan terima kasih kepada Penerbit PT. Gudang Pustaka Cendekia yang telah bersedia mempublikasikan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Z., & Rahmah, M. (2016). Psikoedukasi tentang risiko perkawinan usia muda untuk menurunkan intensi pernikahan dini pada remaja. *Psikologia (Jurnal Psikologi)*, 1(1), 1–14.
- Ariyati, R. A., & Nuqul, F. L. (2016). Gaya Cinta (*Love Style*) Mahasiswa. *Psikoislamika*, 13(2): 29-38.
- Dayakisni, T. & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press
- Ghozi, I. (2023). *Makna Cinta Dalam Film "Ayat Tentang Cinta" Produksi Film Maker Muslim*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Loka, M. P., & Yulianti, E. R. (2019). Konsep Cinta (Studi Banding Pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah Dan Erich Fromm). *Syifa Al-Qulub*, 3, 1(Januari), 72–84.
- Putra, A.,S., & Soetikno, N. (2018). Pengaruh intervensi psikoedukasi untuk meningkatkan achievement goal pada kelompok siswa underachiever. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni*, 2(1), 254-261
- Putri, E. I., Safitri, A. A., & Willyanti, S. (2022). Fenomena Budak Cinta Dalam Hubungan Pacaran Remaja Di Kampung Edes, Desa Sungai Besar, Kabupaten Lingga. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 1(3), 206-215.
- Santrock, J. W. (2003). *Remaja Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Sanu, D. K., & Taneo, J. (2020). Analisis Teori Cinta Sternberg dalam Keharmonisan Rumah Tangga. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 7(02), 193-209.
- Sirojammuniro, A. (2020). Analisis pola perilaku pacaran pada remaja. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 1(2), 121-138.
- Soetjiningsih. (2009). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Surijah, E. A., Sabhariyanti, N. K. P. D., & Supriyadi, S. (2019). Apakah Ekspresi Cinta Memprediksi Perasaan Dicintai? Kajian Bahasa Cinta Pasif dan Aktif. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 1–14. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i1.4513>