

GAMBARAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA YANG MENGALAMI PUTUS CINTA DI SMAN 5 MAROS

Esse Puji Pawenrusi¹, Husnul Arbma Burhan², Hardianti², Iskandar Zulkarnaen^{2*}, Sitti Nurhadijah³

¹S1 Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

²S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

³Department of Nursing, College of Medicine, National Cheng Kung University, Tainan, Taiwan

*Alamat Korespondensi: iskandanzul43@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Data World Health Organization menyebutkan lebih dari 350 juta orang di dunia mengalami stres. Di Indonesia, Komisi Perlindungan Anak Indonesia melaporkan 80% kasus bunuh diri remaja tahun 2022 berkaitan dengan kegagalan hubungan percintaan. Observasi di SMA Negeri 5 Maros menunjukkan 373 dari 611 siswa pernah mengalami putus cinta dalam setahun terakhir, dengan dampak seperti sulit tidur, hilang semangat, hingga menyakiti diri sendiri.

Tujuan: Untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada remaja yang mengalami putus cinta di SMA Negeri 5 Maros.

Metode: Survei deskriptif dengan sampel terdiri dari 193 siswa SMA Negeri 5 Maros yang pernah mengalami putus cinta dalam satu tahun terakhir, dipilih menggunakan teknik proportional systematic random sampling. Instrumen yang digunakan adalah Perceived Stress Scale (PSS-14) dan Breakup Distress Scale (BDS). Data dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi.

Hasil: Menunjukkan bahwa Sebanyak 76,7% mengalami putus cinta ringan dan 55,4% mengalami stres berat. Mayoritas responden perempuan (63,2%) dan mulai pacaran usia 9–14 tahun (83,2%).

Kesimpulan: Hasil penelitian menggambarkan bahwa mayoritas remaja (55,4%) dari total kasus mengalami stress berat dan menggambarkan putus cinta ringan sebanyak (76,7%) dari total kasus. Intervensi dari guru, orang tua, dan pihak sekolah sangat diperlukan untuk membantu remaja mengelola stress akibat hubungan romantis.

Kata Kunci: Putus Cinta, Stress, Remaja, Breakup Distress

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) 2018 remaja merupakan individu berusia 10–19 tahun yang sedang menjalani masa peralihan menuju kedewasaan, ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada fase ini, ketertarikan pada lawan jenis dan relasi percintaan mulai terbentuk. Pada masa remaja ini juga fase peralihan menuju dewasa, di mana remaja mulai tertarik pada lawan jenis dan menjalin hubungan percintaan (Sari, 2023).

Data WHO (2019) mengemukakan bahwa lebih dari 350 juta penduduk mengalami stress, menjadikannya penyakit peringkat ke-4 di dunia (Rahman *et al.*, 2023). Berdasarkan data yang didapat dari Komnas Perlindungan

Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2012, menunjukkan 20 kasus bunuh diri pada remaja usia 13–17 tahun, di mana delapan di antaranya disebabkan oleh putus cinta. (Sitompul dan Rakhmaditya Dewi Noorrizki, 2024). Dan pada tahun 2022 Komnas Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat 80% kasus bunuh diri remaja di Indonesia berhubungan dengan kegagalan percintaan (Naufal, 2022 dalam Latif *et al.*, 2024).

Fenomena putus cinta memicu banyak remaja melampiaskan emosi secara negatif seperti konsumsi alkohol, menyakiti diri sendiri, hingga percobaan bunuh diri (Field, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN) 2012

mencatat dari 2.112 kasus bunuh diri antara tahun 2012–2023, sebanyak 985 kasus melibatkan remaja, dengan percintaan sebagai salah satu pemicu utama (Latif et al., 2024).

Putus cinta bagi remaja bukan hanya kehilangan pasangan, tapi juga kehilangan dukungan sosial terdekat yang berdampak pada kondisi emosional, kecemasan, dan stres (Sitompul and Rakhmaditya Dewi Noorrizki, 2024). Penelitian Price et al., 2016 di Australia menunjukkan 36,8% remaja yang mengalami putus cinta mengalami gangguan kesehatan mental, 22,6% melakukan self-harm, dan 9,9% mengungkapkan keinginan bunuh diri.

Penelitian yang telah dilakukan Latif et al., (2024) yang dilakukan di SMAN 5 Toraja dalam penelitian ini membahas mengenai adanya masalah signifikan yang dialami oleh subjek berinisial AT, yang merupakan remaja yang mengalami dampak emosional dan perilaku negatif setelah putus cinta. Selain itu, penelitian ini juga didorong oleh data yang menunjukkan tingginya angka bunuh diri di kalangan remaja, di mana salah satu faktor penyebab utamanya adalah putus cinta.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 5 Maros mendapatkan dari populasi keseluruhan siswa di SMA Negeri 5 Maros sebanyak 611 siswa yang mengalami putus cinta dalam satu tahun ini sebanyak 373 siswa, dan pada tanggal 19 Desember 2024 hasil dari kuesioner yang telah dibagikan ke 10 siswa yang telah mengalami putus cinta menyatakan bahwa ketika responden mengalami putus cinta aktivitas responden cenderung terganggu, responden biasanya akan mengalami perasaan sedih, marah, sering melamun, mood swing, susah tidur, dan tidak bersemangat menjalani aktivitas. Berdasarkan hasil kuesioner yang dibagikan terdapat 1 siswa inisial An. N menuliskan setelah putus cinta “Saya tidak fokus sekolah, saya merasa stress atas kehilangan, makan tidak teratur, hidup tak semangat, tidak terima dengan kejadian itu. bahkan pernah melakukan perilaku menyakiti

diri sendiri dengan menggoreskan benda tajam ketangannya”. Berdasarkan hasil kuesioner yang dilakukan terhadap 10 siswa, dapat disimpulkan bahwa putus cinta memiliki dampak negatif, mendorong remaja melakukan perilaku menyimpang, dan emosional remaja terganggu.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai gambaran stress yang dialami remaja yang mengalami putus cinta di SMA Negeri 5 Maros. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program konseling dan intervensi yang efektif untuk membantu remaja mengatasi dampak psikologis putus cinta, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Lokasi penelitian berada di SMA Negeri 5 Maros pada Juli 2025. Populasi penelitian adalah 373 siswa yang pernah mengalami putus cinta dalam satu tahun terakhir, dengan sampel sebanyak 193 siswa yang dipilih menggunakan teknik proportional systematic random sampling. Instrumen penelitian terdiri dari Perceived Stress Scale (PSS-14) untuk mengukur tingkat stres dan Breakup Distress Scale (BDS-16) untuk menilai tingkat distress akibat putus cinta. Analisis data dilakukan secara univariat dengan distribusi frekuensi dan tabulasi silang.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi dari responden berdasarkan karakteristik yang paling banyak pada rentan umur 16-17 tahun sebanyak 112 orang (58,0%), sedangkan yang sedikit umur 18 tahun sebanyak 2 orang (1,0%). Pada Karakteristik jenis kelamin yang paling banyak perempuan

sebanyak 122 orang (63,2%) dan yang paling sedikit laki-laki sebanyak 71 orang (36,8%). Pada karakteristik frekuensi putus paling banyak dalam rentan 1-5 kali sebanyak 181 orang (93,8%) dan yang paling sedikit dalam rentan ≥ 11 kali sebanyak 1 orang (0,5%). Pada karakteristik umur pertama kali pacaran yang paling banyak dalam rentan umur 9-14 tahun sebanyak 162 orang (83,9%) dan yang paling sedikit dalam rentan umur ≥ 15 sebanyak 31 orang (16,1%).

2. Putus Cinta

Tabel 2 dapat dilihat dari 193 responden (100%) bahwa sebagian besar responden mengalami putus cinta ringan sebanyak 148 orang (76,7%), dan paling sedikit mengalami putus cinta berat sebanyak 45 orang (23,3%).

3. Tingkat Stress

Tabel 3 dapat dilihat dari 193 responden (100%) bahwa sebagian besar responden mengalami stress berat setelah putus cinta dengan 107 orang (55,4%), dan yang paling sedikit tidak mengalami stress setelah putus cinta sebanyak 9 orang (4,7%).

4. Tingkat Stress dan Breakup Distress Pada Remaja di SMA Negeri 5 Maros

Tabel 4 berdasarkan tabel, dari 193 responden, sebanyak 148 orang mengalami putus cinta ringan dan 45 orang mengalami putus cinta berat. Pada kelompok dengan putus cinta ringan, sebanyak 67 responden (45,3%) mengalami stres berat, 45 responden (30,4%) mengalami stres sedang, 27 responden (18,2%) mengalami stres ringan, dan hanya 9 responden (6,1%) tidak mengalami stres.

Sementara itu, pada kelompok putus cinta berat, sebagian besar responden yaitu 40 orang (88,9%) mengalami stres berat, 4 orang (8,9%) mengalami stres sedang, dan 1 orang (2,2%) mengalami stres ringan. Tidak ada responden yang tidak mengalami stres dalam kelompok ini.

Secara total, dari seluruh responden, tingkat stres berat merupakan yang paling dominan dengan jumlah 107 orang (55,4%),

diikuti oleh stres sedang 49 orang (25,4%), stres ringan 28 orang (14,5%), dan yang tidak mengalami stres hanya 9 orang (4,7%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden (55,4%) mengalami stres berat setelah putus cinta. Angka ini menegaskan bahwa fenomena putus cinta bukan hanya persoalan emosional sesaat, melainkan peristiwa yang dapat berdampak serius terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Kondisi ini sejalan dengan teori General Adaptation Syndrome (GAS) oleh Hans Selye, yang menjelaskan bahwa ketika individu menghadapi stresor emosional, tubuh akan bereaksi melalui fase alarm, resistance, dan exhaustion. Putus cinta yang dialami berulang kali, atau dengan intensitas emosional tinggi, dapat mempercepat transisi ke fase exhaustion, sehingga remaja merasa kehilangan energi, motivasi, bahkan tujuan hidup (Lumban Gaol, 2019).

Dominasi responden perempuan pada kategori stres berat memperkuat temuan bahwa faktor jenis kelamin berperan penting dalam kerentanan terhadap stres emosional. Penelitian Field, (2023) serta Verhallen et al., (2021), mengungkapkan bahwa perempuan cenderung menggunakan emotion-focused coping, seperti melamun, menangis, atau menarik diri, yang bila tidak disertai dukungan sosial memadai dapat memperburuk kondisi psikologis. Hal ini berbeda dengan laki-laki yang lebih sering menggunakan problem-focused coping, misalnya dengan mencari aktivitas baru untuk mengalihkan perhatian. Dengan demikian, intervensi berbasis gender perlu dipertimbangkan dalam upaya penanganan stres akibat putus cinta.

Faktor usia juga memberikan kontribusi besar terhadap tingginya angka stres berat. Mayoritas responden berada pada usia 16–17 tahun, yaitu periode pertengahan remaja menurut klasifikasi (World Health Organization

WHO 2018). Pada tahap ini, remaja sedang berada dalam fase perkembangan psikososial identity vs role confusion (Erikson), di mana mereka berusaha mencari jati diri dan membangun identitas pribadi melalui hubungan sosial, termasuk relasi romantis. Putus cinta pada fase ini bukan sekadar kehilangan pasangan, tetapi juga kehilangan sumber validasi identitas, dukungan emosional, dan rasa diterima oleh lingkungan sosial. Hal inilah yang membuat dampak psikologisnya lebih besar dibandingkan usia lainnya.

Data penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mulai berpacaran pada usia yang relatif muda (9–14 tahun). Usia pacaran yang terlalu dini dapat meningkatkan kerentanan emosional, karena pada fase ini perkembangan kognitif belum matang, sehingga remaja cenderung menafsirkan hubungan asmara secara impulsif dan emosional. Temuan ini sejalan dengan penelitian Aurelie, (2022), yang menyatakan bahwa remaja yang memulai pacaran sebelum usia 15 tahun lebih rentan mengalami depresi dan gangguan kecemasan setelah hubungan berakhir.

Selain itu, frekuensi putus cinta juga berkorelasi dengan tingkat stres. Sebagian besar responden pernah mengalami putus cinta 1–5 kali dalam satu tahun terakhir, sementara sebagian kecil mengalaminya lebih dari lima kali. Putus cinta berulang berpotensi menimbulkan akumulasi beban emosional yang semakin berat. Kondisi ini mendukung penelitian (Wulandari, 2019) yang menemukan bahwa pengalaman kegagalan relasi berulang dapat menurunkan harga diri, memicu rasa tidak berdaya, dan menimbulkan kecenderungan depresi berkepanjangan.

Analisis tabulasi silang memperlihatkan bahwa tingkat breakup distress berhubungan erat dengan tingkat stres. Mayoritas responden dengan breakup distress berat juga mengalami stres berat (88,9%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kedalaman perasaan

kehilangan dan keterpurukan emosional, semakin besar pula kemungkinan individu mengalami stres berat. Temuan ini konsisten dengan penelitian Gehl et al., (2024) yang menegaskan bahwa distress akibat kegagalan hubungan romantis merupakan prediktor signifikan terhadap gejala stres, depresi, bahkan perilaku menyimpang pada remaja.

Namun demikian, tidak semua remaja yang mengalami putus cinta menunjukkan gejala stres berat. Sebagian kecil responden (4,7%) bahkan tidak mengalami stres. Hal ini dapat dijelaskan melalui faktor protektif, seperti adanya dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan sekolah. Studi Price et al., 2016 di Australia menunjukkan bahwa remaja dengan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengelola emosinya setelah putus cinta, bahkan menjadikan pengalaman tersebut sebagai proses pembelajaran emosional yang berharga. Oleh karena itu, faktor lingkungan sekitar berperan penting dalam memediasi dampak psikologis putus cinta.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa putus cinta pada remaja SMA bukanlah fenomena yang dapat dipandang ringan. Tingginya angka stres berat yang ditemukan menunjukkan perlunya strategi intervensi yang lebih komprehensif. Sekolah dapat berperan melalui layanan konseling sebaya maupun guru Bimbingan Konseling (BK) yang proaktif dalam memberikan edukasi tentang manajemen stres. Orang tua juga berperan penting dalam memberikan dukungan emosional, komunikasi terbuka, serta bimbingan yang sehat agar remaja mampu mengelola pengalaman emosionalnya secara adaptif.

KESIMPULAN

Mayoritas remaja yang mengalami putus cinta di SMA Negeri 5 Maros menunjukkan tingkat stres berat, terutama pada kelompok dengan breakup distress tinggi. Kondisi ini

menegaskan perlunya pendampingan psikososial yang lebih intensif, baik dari pihak sekolah melalui layanan konseling maupun dari orang tua melalui dukungan emosional. Intervensi preventif berupa edukasi manajemen stres dan keterampilan koping juga perlu diberikan agar remaja mampu mengelola perasaan dengan lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aurelie, R.B. (2022) 'Toxic Relationship Recovery Dalam Pacaran Di Kalangan Remaja', *UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI*, pp. 1–107.
- Field, T. (2023) 'Romantic breakup distress: a narrative review', *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 14(6), pp. 196–200. Available at: <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2023.14.00751>.
- Gehl, K. *et al.* (2024) 'Attachment and Breakup Distress: The Mediating Role of Coping Strategies', *Emerging Adulthood*, 12(1), pp. 41–54. Available at: <https://doi.org/10.1177/21676968231209232>.
- Latif, S. *et al.* (2024) 'Studi Kasus tentang Dinamika Emosi dan Perilaku Remaja Pasca Putus Cinta dan Penanganannya di SMAN 5 Toraja Utara', *Indonesian Journal of school counseling*, (3), pp. 33–42.
- Lumban Gaol, N.T. (2016) 'Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional', *Buletin Psikologi*, 24(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.
- Price, M. *et al.* (2020) 'Young love: Romantic concerns and associated mental health issues among adolescent help-seekers', *Behavioral Sciences*, 6(2), pp. 7–10. Available at: <https://doi.org/10.3390/bs6020009>.
- Rahman, S. *et al.* (2023) 'Kesehatan Tingkat Akhir di Universitas Sari Mulia', *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 8(2), pp. 184–189.
- Sari, P.M. (2023) 'Regulasi Emosi Setelah Putus Cinta Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama', *Jurnal Riset Psikologi*, 6(3), p. 162. Available at: <https://doi.org/10.24036/jrp.v6i3.15019>
- Sitompul, R.N. and Rakhmaditya Dewi Noorrizki (2024) 'Coping Mechanism Remaja Akhir Pasca Putus Cinta', *Flourishing Journal*, 4(2), pp. 59–63. Available at: <https://doi.org/10.17977/um070v4i22024p59-63>.
- Verhallen, A.M. *et al.* (2021) 'Working Memory Alterations After a Romantic Relationship Breakup', *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15(April), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.657264>.
- WHO (2019). *World Health Statistics 2019: Monitoring Health for the SDGs Sustainable Development Goals*.
- World Health Organization (2018). *Guidance on ethical considerations in planning and reviewing research studies on sexual and reproductive health in adolescents*. Available at: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/273792>.
- Wulandari, A. (2019) 'Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya', *Jurnal Keperawatan Anak*, 2, pp. 39–43. Available at: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>.

Lampiran:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik di SMA Negeri 5 Maros Tahun 2025

Karakteristik	n	%
Interval Umur (Tahun)		
14-15	79	41,0
16-17	112	58,0
18	2	1,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	71	36,8
Perempuan	122	63,2
Frekuensi Putus		
1-5	181	93,8
6-10	11	5,7
≥11	1	0,5
Umur Pertama Kali Pacaran (Tahun)		
9-14	162	83,9
≥15	31	16,1
Jumlah	193	100,0

Sumber: *Data Primer*

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan *Breakup Distress* Pada Remaja yang Mengalami Putus Cinta di SMA Negeri 5 Maros Tahun 2025

Putus Cinta	n	%
Putus Cinta Ringan	148	76,7
Putus Cinta Berat	45	23,3
Jumlah	193	100,0

Sumber: *Data Primer*

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Stress yang Dialami Remaja Setelah Putus Cinta di SMA Negeri 5 Maros Tahun 2025

Tingkat Stress	n	%
Tidak Mengalami Stress	9	4,7
Stress Ringan	28	14,5
Stress Sedang	49	25,4
Stress Berat	107	55,4
Jumlah	193	100,0

Sumber: *Data Primer*

Tabel 4. Distribusi Kros Tabulasi Tingkat Stress dan *Breakup Distress* Pada Remaja di SMA Negeri 5 Maros Tahun 2025

Breakup Distress	Tingkat Stress								Jumlah	
	Tidak Mengalami stress		Stress ringan		Stress sedang		Stress berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Putus cinta ringan	9	6,1	27	18,2	45	30,4	67	45,3	148	100,0
Putus cinta berat	0	0,0	1	2,2	4	8,9	40	88,9	45	100,0
Jumlah	9	4,7	28	14,5	49	25,4	107	55,4	193	100,0

Sumber: *Data Primer*