

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Setiap individu akan melewati serangkaian tugas perkembangan yang dimulai dari masa kanak-kanak, remaja, hingga dewasa dan lanjut usia. Terdapat tugas dalam tahapan perkembangan yang perlu dilalui untuk mencapai kehidupan yang sejahtera dan menghindari masalah, terutama pada fase dewasa awal (Santrock, 2007).

Menurut Santrock (2011) masa dewasa awal adalah tahap kehidupan yang menghubungkan remaja dengan kedewasaan. Tahap ini biasanya terjadi pada usia 18 hingga 25 tahun yang ditandai dengan berbagai aktivitas eksplorasi, eksperimen, serta perubahan yang berlangsung secara dinamis selama periode transisi tersebut. Dalam teori tahapan perkembangan Erikson (1989), masa dewasa awal ditandai dengan munculnya konflik antara keintiman dan keterasingan (*intimacy vs isolation*). Pada tahap ini, individu mulai menjalin hubungan jangka panjang dengan orang lain. Menurut Santrock (2011), salah satu tugas perkembangan penting pada usia dewasa awal adalah membangun hubungan romantis yang umum dikenal pacaran. Namun, jika seseorang belum berhasil melalui tahap sebelumnya dan belum memiliki jati diri yang kuat, maka individu akan mengalami kesulitan dalam membentuk kedekatan emosional dengan orang lain, kesulitan dalam membangun hubungan ini dapat menyebabkan perasaan kesepian dan bahkan depresi (Erikson, 1989). Berdasarkan data pada survey yang dilakukan SSRS, sebanyak 56% orang dewasa berusia 18–29 tahun pernah menggunakan situs atau

aplikasi kencan online, sehingga menjadikan kelompok usia ini sebagai yang paling banyak menggunakannya. Selain itu, 13% di antaranya masih aktif menggunakan platform tersebut saat ini (Benson, 2024). Data tersebut dapat disimpulkan bahwa individu dewasa awal mulai menjalin hubungan. Selaras dengan pandangan Papalia, Olds dan Feldman (2008) yakni dewasa awal mencari keintiman dalam hubungan, baik dalam bentuk persahabatan yang mendalam maupun hubungan romantis. Keintiman merupakan dasar penting bagi hubungan jangka panjang dan kebahagiaan.

Hubungan romantis berbeda dengan hubungan sosial biasa, terutama karena adanya unsur keintiman yang lebih mendalam. Hafizhah dan Paramita (2023) menyampaikan bahwa hubungan cinta sebagai sebuah interaksi antara dua individu, bersifat dinamis sehingga dapat berujung pada keberhasilan maupun kegagalan. Pada hubungan berpacaran, kegagalan dalam hubungan sering kali terjadi yang dikenal dengan istilah putus cinta. Putus cinta dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perselingkuhan, hubungan yang tidak sehat (*toxic*), ditinggalkan tanpa kejelasan, perbedaan keyakinan, hingga tidak mendapatkan restu dari orang tua. Menurut Yuwanto (2011), putus cinta merupakan peristiwa di mana hubungan romantis antara dua orang berakhir. Kalsum (2023) menggambarkan putus cinta sebagai momen yang berat secara emosional. Perpisahan ini tidak hanya melibatkan kehilangan, tetapi juga meninggalkan bekas luka mendalam di hati individu yang mengalaminya.

Menurut kajian Ananta (2023) dalam *Breakup Effects*, pengalaman putus cinta dapat menyebabkan individu kehilangan kepercayaan diri, merasakan

kekalahan emosional, kehilangan arah hidup atau tujuan hidup, dan dalam kasus yang lebih ekstrim, bahkan memunculkan pikiran untuk mengakhiri hidupnya. Lewandowski dan Bizzoco (2007) mengungkapkan bahwa umumnya seseorang butuh waktu sekitar enam bulan untuk benar-benar berdamai dengan masa lalu setelah putus cinta. Dalam tiga bulan pertama, biasanya mereka fokus pada proses penyembuhan dan berusaha menerima kenyataan yang ada. Memasuki bulan keempat hingga keenam, perlahan mereka mulai merasa lebih tenang, menerima kenyataan sepenuhnya, dan mulai memikirkan rencana untuk melangkah ke depan.

Tercatat pada tahun 2021, Komnas Perempuan menerima sebanyak 2.527 laporan terkait kekerasan berbasis gender di ranah personal. Dari jumlah tersebut, kekerasan yang paling sering terjadi adalah yang dilakukan oleh mantan pacar, yakni sebanyak 813 kasus, yang mencerminkan sekitar 32,2% dari total laporan yang diterima (Dihni, 2022). Adapun beberapa kasus tragis akibat putus cinta pernah terjadi, seperti yang diberitakan Harian Jogja pada hari Senin 01 April 2024, seorang mahasiswi berusia 22 tahun di Sleman ditemukan meninggal dunia karena bunuh diri, disertai temuan surat putus cinta (Stefani, 2024). Kasus serupa juga terjadi di Gunungkidul pada hari Rabu 26 Februari 2025, ketika seorang pria berinisial VA berusia 25 tahun mengakhiri hidupnya usai lamaran cintanya ditolak dan ditinggalkan begitu saja (Yordan, 2025). Lalu kasus lainnya yaitu seorang pria berinisial MNA berusia 19 tahun melakukan penusukan terhadap mantan pacarnya di Mal Thamrin City, Jakarta Pusat, pada Sabtu 08 Maret 2025. Aksi ini dilatarbelakangi oleh rasa sakit hati dan ketidakterimaan MNA atas keputusan korban yang mengakhiri hubungan (Ayu & Maulana, 2025). Kemudian, kasus

bunuh diri kembali terjadi pada seorang pemuda berinisial RRA berusia 22 tahun ditemukan meninggal dunia akibat gantung diri di kediamannya di Mataram, Nusa Tenggara Barat, pada 22 Mei 2025. Tindakan tersebut dilakukan karena pelaku mengalami kesedihan mendalam akibat kegagalan dalam hubungan percintaan (Suadnyana & Efendi, 2025).

Menurut Tacasily dan Soetjningsih (2021) saat sebuah hubungan berakhir, individu sering merasa konsep dirinya menurun. Sugiarto dan Soetjningsih (2021) menambahkan, pengalaman negatif seperti putus cinta memperburuk kondisi mental, bahkan membuat beberapa orang merasa putus asa hingga memilih jalan tragis mengakhiri hidup. Hafizhah dan Paramita (2023) menambahkan, putus cinta bukan hanya berakhirnya hubungan, tapi juga hilangnya kebutuhan emosional seperti rasa aman, kasih sayang, dan rasa memiliki yang menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis secara mendalam.

Docherty (2009) menjelaskan bahwa hubungan romantis memiliki keterkaitan erat antara kebahagiaan dan kesejahteraan sehingga ketika individu mengalami putus cinta maka hal tersebut akan mengganggu stabilitas kesejahteraan psikologis pada individu. Kurnia, Khumas dan Firdaus (2023) mengatakan individu yang mengalami dampak negatif dari putus cinta memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugiarto dan Soetjningsih (2021) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami keterpurukan dan ketidakbahagiaan akibat putus cinta memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah pada diri individu tersebut.

Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri sendiri apa adanya, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, bersikap mandiri dalam menghadapi lingkungan sosial, mampu mengendalikan situasi di sekitarnya, menetapkan tujuan hidup, dan mengembangkan potensi dirinya secara berkelanjutan. Huppert (2009) menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi ketika individu merasa nyaman dengan dirinya dan mampu berfungsi secara efektif dalam hidup sehari-hari. Ryff (1989) membagi kesejahteraan psikologis ke dalam enam dimensi utama: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keenam dimensi inilah yang menjadi landasan penilaian kondisi psikologis dalam banyak penelitian.

Berdasarkan data yang disajikan dalam penelitian Tacasily dan Soetjningsih (2021) ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami putus cinta sebanyak 42 subjek, atau 53,1%, termasuk dalam kategori kesejahteraan psikologis sedang. Sementara itu, terdapat 37 subjek, yang setara dengan 46,9%, berada dalam kategori rendah. Tidak ada subjek yang tergolong dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dari 79 subjek, kesejahteraan psikologis subjek sebagian besar berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Febriarti dan Rahmasari (2024), ditemukan bahwa perempuan dewasa awal *korban body shaming* sebanyak 56 subjek (62%) tergolong dalam kategori kesejahteraan psikologis sedang, 20 subjek (22%) berada pada kategori kesejahteraan psikologis rendah, dan sebanyak 15 subjek (16%) menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Mayoritas subjek dalam penelitian berada pada tingkat

kesejahteraan psikologis kategori sedang, yaitu sebanyak 62% dari total 91 subjek

Peneliti melakukan wawancara pra-penelitian secara tatap muka pada 18 April 2025 di Mato Kopi 2 dengan lima subjek berinisial SN, MP, NR, FO, dan BD, yang berusia 18-25 tahun dan mengalami putus cinta. Hasil wawancara menunjukkan adanya perubahan dalam diri individu setelah putus cinta. Seperti kelima subjek setelah putus cinta merasa bingung, rendah diri, dan kehilangan arah, seolah "terbuang" karena merasa kurang dan sulit menerima kekurangan diri akibat pengaruh hubungan tersebut. Empat dari lima subjek mengaku sulit mempercayai orang lain karena pengalaman perselingkuhan, namun dukungan teman dan keluarga sangat membantu. Kemudian, tiga dari lima subjek meskipun trauma, mampu menyadari bahwa orang lain tidak sama dengan pengalaman buruk masa lalu meskipun subjek merasa terkadang kesepian. Pada empat dari lima subjek awalnya merasa hidupnya kacau, tetapi seiring waktu subjek mulai menerima kenyataan dan menata hidup kembali. Subjek juga mencari validasi dari teman dan media sosial untuk membuktikan diri masih berharga. Adapun empat dari lima subjek menyatakan kehilangan hubungan hanya membuat kehilangan tujuan. Terakhir empat dari lima subjek memandang pengalaman tersebut sebagai kesempatan belajar dan mengasah diri menjadi lebih baik.

Seharusnya individu dewasa awal memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, sebagaimana yang dikemukakan oleh Seligman (2011) bahwa kesejahteraan seharusnya diupayakan secara sadar melalui praktik-praktik agar menumbuhkan emosi positif, keterlibatan, makna hidup, serta hubungan sosial yang sehat. Menurut Ryff dan Singer (2008), memiliki kesejahteraan psikologis

dapat mendukung individu merespons stres kronis dan pengalaman traumatis dengan cara yang lebih sehat dan adaptif.

Sugiarto dan Soetjningsih (2021) menjelaskan saat seseorang mengalami keterpurukan dan kehilangan rasa bahagia, kondisi tersebut dapat berimplikasi pada rendahnya kesejahteraan psikologis. Hal ini sering kali disebabkan oleh pengalaman hidup yang penuh tekanan dan ketidaknyamanan, yang kemudian membentuk pola pikir negatif dalam diri individu. Keyes (2002) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis yang rendah berdampak pada lemahnya relasi sosial, rasa kesepian, serta ketidakmampuan dalam membentuk ikatan sosial yang sehat. berikan referensinya Menurut Seligman (2011), individu dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi akan mengalami peningkatan emosi positif, keterlibatan, hubungan sosial yang sehat, makna hidup, dan pencapaian, yang secara keseluruhan mendukung kualitas hidup yang lebih baik.

Menurut Ryff (1989) terdapat faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu jenis kelamin, usia, budaya, status sosial ekonomi, religiusitas dan kepribadian. Kemudian, berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti : *Forgiveness* (Tacasily & Soetjningsih, 2021), dukungan sosial (Sugiarto & Soetjningsih 2021), *sense of humor* (Amando & Sulistiasih, 2024), *fear of missing out* (Hikmah & Duryati, 2021), Religiusitas (Hidayati & Fadhilah, 2021) dan *body image* (Belangi, 2024).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti memilih pemaafan sebagai variabel bebas karena kemampuan untuk memaafkan berperan penting dalam membantu individu

dewasa awal menghadapi pengalaman putus cinta. Kato (2016) mengatakan bahwa pemaafan memiliki peran sebagai strategi koping dari stressor yang berupa pengkhianatan dan kesalahan, sehingga pemaafan dapat menjadi salah-satu strategi individu mendorong terciptanya kesejahteraan dan mendukung individu untuk melanjutkan kehidupannya secara lebih positif. Sejalan dengan pandangan Luskin (2003) yang menyatakan bahwa pemaafan adalah strategi penyembuhan luka yang mampu meningkatkan ketenangan batin, mengurangi stres, dan memperkuat hubungan interpersonal.

McCullough (2000) mengartikan pemaafan sebagai perubahan dalam motivasi seseorang, di mana motivasi untuk menjaga jarak dengan pelaku menurun, keinginan untuk membalas dendam terhadap pelaku berkurang dan sebaliknya muncul dorongan atau keinginan yang lebih besar untuk berdamai serta bersikap baik terhadap pelaku. Menurut Roberts (1995), pemaafan adalah sikap ketika seseorang memilih untuk melepaskan kemarahan pada orang yang telah menyakitinya, namun tetap menyadari bahwa kesalahan itu memang terjadi dan pelaku tetap bersalah, pemaafan tidak berarti melupakan atau membenarkan kesalahan, tetapi lebih kepada mengendalikan emosi agar tidak dikuasai oleh kemarahan. Menurut McCullough (2000), terdapat beberapa aspek pemaafan, yakni: motivasi menghindar, motivasi membalas dendam, dan motivasi melakukan niat baik.

Pemaafan berperan penting dalam menurunkan emosi negatif seperti kemarahan, dendam, sakit hati, dan stres, sehingga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan sehingga individu yang mampu memaafkan cenderung memiliki

tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah (Worthington & Scerer, 2004). Individu yang cenderung memaafkan secara konsisten memiliki kesehatan mental serta fisik yang lebih baik, melalui mekanisme seperti pengurangan stres, penurunan perilaku tidak sehat, dan perbaikan kesejahteraan (Toussaint, Worthington & William, 2015). Sehingga hal ini mendukung perubahan motivasi dalam pemaafan yang merupakan inti dari proses memaafkan, yaitu pergeseran dari keinginan membalas atau menjauhi menjadi sikap yang lebih positif dan tidak ingin menyakiti, proses ini mencerminkan pertumbuhan emosional yang penting bagi pemulihan hubungan interpersonal (McCullough, Worthington & Rachal, 1997).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lubis, Adelia, Oksanda, dan Nashori (2023) menunjukkan bahwa memaafkan orang lain dari situasi di luar kendali membantu memperbaiki hubungan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, sehingga individu yang mampu memaafkan cenderung mengatasi kemarahan tanpa balas dendam dan merespon dengan kasih sayang. Penelitian Febriarti dan Rahmasari (2024) juga menemukan hubungan positif antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal korban *body shaming*, di mana kemampuan memaafkan yang lebih baik berkontribusi pada kesejahteraan yang meningkat.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Lubis, Adelia, Oksandanda dan Nashori (2023); Febriarti dan Rahmasari(2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada subjek mahasiswa di Yogyakarta dan dewasa awal korban *body shaming*. Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan

kesejahteraan psikologis yang dimana individu yang memiliki tingkat pemaafan yang tinggi maka kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh individu cenderung lebih tinggi. Namun fokus tersebut kepada subjek mahasiswa dan objek yang berbeda. Sehingga Penelitian ini difokuskan pada individu dewasa awal usia 18–25 tahun karena fase ini merupakan masa transisi yang kompleks dan penuh dinamika, di mana pengalaman pribadi seperti putus cinta dapat berdampak terhadap kesejahteraan psikologis. Rentang usia ini dipilih secara spesifik untuk menangkap pengalaman khas yang mungkin berbeda dari kelompok usia lainnya. Selain itu, penelitian ini membatasi waktu sejak putus cinta terjadi dalam enam bulan terakhir, mengingat periode tersebut merupakan proses penyesuaian diri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal pasca putus cinta?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal pasca putus cinta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi klinis, karena topik yang diteliti berkaitan dengan pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini memberikan manfaat untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal yang mengalami putus cinta melalui proses pemaafan.