

# Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta

## *THE RELATIONSHIP BETWEEN FORGIVENESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN EARLY ADULTHOOD AFTER A ROMANTIC BREAKUP*

Ida Ayu Bellinda<sup>1</sup>, Anwar, M.Si<sup>2</sup>

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[idayubllinda@gmail.com](mailto:idayubllinda@gmail.com)

085348396150

### ABSTRAK

Pada masa dewasa awal, pengalaman putus cinta sering menimbulkan dampak yang cukup berat dan dapat menurunkan kesejahteraan psikologis seseorang. Pemaafan menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu individu mengatasi luka batin tersebut serta meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal pasca putus cinta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal pasca putus cinta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 133 dewasa awal berusia 18 hingga 25 tahun yang mengalami putus cinta dalam waktu enam bulan terakhir. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Pemaafan dan Skala Kesejahteraan Psikologis. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi Product Moment dari Karl Pearson. Hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi  $r = 0,332$  ( $p \leq 0,050$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,110 menunjukkan bahwa pemaafan memberikan kontribusi sebesar 11% terhadap kesejahteraan psikologis.

**Kata Kunci:** *Dewasa Awal, Kesejahteraan Psikologis, Pemaafan, Putus Cinta*

### ABSTRACT

*In early adulthood, the experience of a breakup often causes significant distress and can reduce an individual's psychological well-being. Forgiveness is an important factor that can help individuals overcome such inner wounds and improve their psychological well-being. This study aims to examine the relationship between forgiveness and psychological well-being in early adulthood following a romantic breakup. The hypothesis proposed in this research is that there is a positive relationship between forgiveness and psychological well-being in early adulthood after a breakup. The subjects in this study consisted of 133 individuals in early adulthood aged 18 to 25 years who had experienced a romantic breakup within the last six months. Data collection methods used in this study included the Forgiveness Scale and the Psychological Well-Being Scale. The data analysis technique employed was Pearson's Product Moment correlation. The results showed a correlation coefficient of  $r = 0.332$  ( $p \leq 0.050$ ), indicating a significant positive relationship between forgiveness and psychological well-being. The coefficient of determination ( $R^2$ ) was 0.110, suggesting that forgiveness contributes 11% to psychological well-being.*

**Keywords:** *Early Adulthood, Forgiveness, Psychological Well-Being, Romantic Breakup*

### PENDAHULUAN

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 Soetjiningasih (2021) saat sebuah hubungan berakhir, individu sering merasa konsep dirinya menurun. Sugiarto dan Soetjiningasih (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 Soetjiningasih (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 Soetjiningsih (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 & Soetjiningsih, 2021), dukungan sosial (Sugiarto & Soetjiningsih 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?”

## **METODE**

Subjek dalam penelitian ini adalah dewasa awal berusia 18 – 25 tahun yang mengalami putus cinta dalam waktu 6 bulan terakhir. Instrumen yang digunakan adalah skala model *Likert* dengan menyebarkan skala melalui link *google form* melalui media sosial *whatsapp*, *Instagram* dan *tiktok*. Kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan enam aspek kesejahteraan psikologis dari teori Ryff (1989). Pemaafan dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Skala Pemaafan *Transgression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM 18) dari McCullough (2000) yang telah diterjemahkan oleh Widiastuti (2018). Data yang dikumpulkan dianalisis secara statistik menggunakan program computer *jamovi for Windows*. Metode analisis yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,332$  ( $p < 0,001$ ). Meskipun kekuatan hubungannya berada dalam kategori rendah, namun signifikansinya menunjukkan bahwa pemaafan berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis pada individu dewasa awal setelah mengalami putus cinta. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat pemaafan, maka tingkat kesejahteraan psikologis pada individu yang mengalami putus cinta cenderung tinggi. Temuan ini secara langsung menjawab rumusan masalah dan hipotesis dalam penelitian, yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan secara statistik antara kedua variabel. Hubungan positif ini menunjukkan bahwa pemaafan memiliki peran dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu setelah berakhirnya hubungan.

Temuan dalam penelitian ini membuktikan teori pemaafan yang dikemukakan oleh McCullough (2000), yang menjelaskan bahwa pemaafan diartikan 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. Dalam konteks penelitian ini, pemaafan dapat dipahami sebagai salah satu strategi yang membantu individu dewasa awal untuk dapat mengelola dampak psikologis dari berakhirnya hubungan romantis. Selain itu, hasil penelitian ini juga sesuai dengan konsep

kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989), yang mencakup kemampuan untuk menerima diri, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, serta mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan yang optimal. Pemaafan berperan dalam mendukung aspek-aspek tersebut, khususnya dalam mendorong penerimaan diri dan peningkatan fungsi psikologis melalui adanya perubahan motivasi dari pemaafan.

Proses pemaafan pasca putus cinta dapat dilihat dari perubahan motivasi yang dialami individu, dimulai dari motivasi menghindar, membalas dendam, hingga niat baik. Pada tahap awal, individu cenderung menghindari mantan pasangan demi menjaga kestabilan emosi. Namun, penghindaran yang berkepanjangan justru menghambat kesejahteraan psikologis, terutama dalam hal hubungan sosial dan pertumbuhan pribadi. Penghindaran sering disertai dengan penarikan diri secara sosial (*social withdrawal*), yang mengakibatkan menurunnya kualitas hubungan interpersonal (Sbarra & Emery, 2005).

Jika tidak teratasi, penghindaran dapat berkembang menjadi motivasi membalas dendam, yakni keinginan agar mantan pasangan merasakan penderitaan yang sama. Tindakan membalas dendam dapat memperpanjang perasaan marah, benci, dan stres, bukan menguranginya (Carlsmith, Wilson & Gilbert, 2008). Sebaliknya, kemampuan memaafkan justru berkaitan dengan pengendalian diri yang baik dan orientasi hidup yang lebih sehat. Individu yang mampu memaafkan cenderung memiliki

kapasitas pengendalian diri yang lebih baik, dan mampu membangun kehidupan pasca putus cinta dengan orientasi yang lebih sehat dan produktif (Lubis, Adelia, Oksanda dan Nashori, 2023).

Seiring waktu, individu dapat mengalami perubahan ke arah motivasi melakukan niat baik, seperti tidak memusuhi dan mendoakan kebaikan bagi mantan pasangan. Pemaafan yang dilandasi kasih bukan sekadar melepaskan dendam, melainkan menjadi proses yang mendorong individu untuk tumbuh secara psikologis dan spiritual (Enright, 2001). Pemaafan ini mendukung pemulihan sosial dan makna hidup baru. Individu yang mengembangkan perilaku memaafkan cenderung memiliki kemampuan membangun kembali hubungan sosial dan menemukan makna baru dalam kehidupan (Nashori, 2011).

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Lubis, Adelia, Oksanda, dan Nashori (2023) yang menjelaskan bahwa memaafkan orang lain dari situasi di luar kendali membantu memperbaiki hubungan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Di dukung dengan penelitian Tacasily dan Soetjningsih (2021) menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan individu untuk memaafkan, semakin baik kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh individu. Temuan ini membuktikan bahwa pemaafan dapat berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap dampak negatif yang muncul setelah putus cinta. Perbedaan dalam kekuatan hubungan (nilai r)

yang ditemukan antar penelitian kemungkinan disebabkan oleh variasi dalam karakteristik subjek, batasan waktu putus cinta, penyebab putus cinta dan instrumen pengukuran yang digunakan.

Penelitian ini dilakukan pada 133 subjek berusia 18-25 tahun yang mengalami putus cinta dalam waktu 6 bulan terakhir. Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan, yaitu sebanyak 108 subjek (81,2%). Dominasi partisipan perempuan ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih terbuka terhadap pengalaman emosional pasca putus cinta serta lebih antusias dalam mengikuti penelitian yang berkaitan dengan aspek psikologis seperti pemaafan dan kesejahteraan. Hal ini juga sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyebutkan bahwa perempuan secara signifikan lebih percaya diri dibandingkan partisipan laki-laki dalam kemampuan mereka mengekspresikan perasaan yang lebih rentan seperti ketakutan dan kesedihan, tanpa memandang jenis kelamin yang menjadi target ekspresi tersebut (Blier & Wilson, 1989). Partisipan yang paling banyak mengalami putus cinta berada pada usia 22 tahun, yaitu sebanyak 42 subjek (31,6%), usia ini merupakan bagian dari tahap dewasa awal sesuai dari teori Santrock (2011) yang mengatakan tahap dewasa awal terjadi pada usia 18 hingga 25 tahun yang ditandai dengan berbagai aktivitas eksplorasi, eksperimen, serta perubahan yang berlangsung secara dinamis selama periode transisi tersebut. Didukung dengan teori dari Erikson (1968) yang mengatakan pada usia tersebut merupakan masa penting dalam pembentukan hubungan

intim dan identitas diri. Putus cinta pada usia ini dapat memberikan dampak psikologis yang kuat karena individu sedang berada pada fase membangun relasi yang bermakna dan mempersiapkan masa depan emosionalnya. Adapun dengan permasalahan faktor penyebab putus cinta yaitu penyebab putus cinta terbanyak adalah karena permasalahan lainnya (tidak disebutkan secara spesifik) sebanyak 34 subjek (25,6%) diikuti oleh hubungan yang bersifat toxic sebanyak 27 subjek (20,3%), dan perselingkuhan sebanyak 23 subjek (17,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa konflik dalam hubungan tidak hanya muncul dari pelanggaran kepercayaan seperti perselingkuhan. Adanya persepsi terhadap kurangnya komitmen, ketidakharmonisan, dan tidak adanya keintiman emosional menjadi faktor utama yang menyebabkan putusnya hubungan (Sprecher, Felmlee, Metss, Fehr & Vanni, 1998). Didukung oleh studi yang dilakukan oleh Hill, Rubin dan Peplau (1976) yang menjelaskan bahwa beberapa penyebab umum putus cinta, termasuk kurangnya kesamaan, perbedaan tujuan hidup, tekanan keluarga, dan perubahan dalam perasaan cinta. Kondisi ini dapat memengaruhi proses pemaafan yang berbeda-beda tergantung pada persepsi individu terhadap penyebab putus cinta. Seperti yang dijelaskan oleh Enright dan Fitzgibbons (2000) bahwa semakin menyakitkan pelanggaran yang dirasakan, semakin lama dan kompleks proses pemaafan yang dibutuhkan.

Mayoritas subjek memiliki pemaafan pada kategori sedang dengan jumlah 84 subjek (63,2%). Adapun kategori berikutnya yaitu pada kategori tinggi dengan jumlah 27 subjek

(20.3%) sedangkan 22 subjek (16.5%) berada dalam kategori rendah. Kemudian, diketahui bahwa sebagian besar atau mayoritas subjek memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori tinggi dengan jumlah 108 subjek (81.2%). Adapun kategori berikutnya yaitu pada kategori sedang dengan jumlah 25 subjek (18.2%) dan tidak terdapat subjek pada kategori rendah dalam penelitian ini. Sebagian besar subjek mengalami peristiwa putus cinta dalam 6 bulan terakhir, dengan total 50 orang (37,6%).

Dari hasil tersebut memperkuat temuan dari Lewandowski dan Bizzoco (2007) yang menyatakan bahwa seseorang butuh waktu sekitar enam bulan untuk benar-benar berdamai dengan masa lalunya setelah putus cinta. Dalam tiga bulan pertama, yaitu individu fokus pada proses penyembuhan dan berusaha menerima kenyataan yang ada. Memasuki bulan keempat hingga keenam, perlahan individu mulai merasa lebih tenang, menerima kenyataan sepenuhnya, dan mulai memikirkan rencana untuk melangkah ke depan. Hal ini ditandai dengan hasil kategorisasi tingkat kesejahteraan psikologis yang berada dalam mayoritas kategori tinggi, yang dapat diartikan bahwa kesejahteraan psikologis subjek selama waktu enam bulan terakhir itu telah melalui berbagai proses peningkatan meskipun kategorisasi pemaafan dalam kategori mayoritas sedang, hal tersebut memungkinkan bahwa ada faktor lain yang mempengaruhi, seperti dukungan sosial dari lingkungan sekitar dan kemampuan lain yang dilakukan oleh subjek, karena berdasarkan nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) diperoleh 0.110 hasil tersebut menunjukkan

bahwa pemaafan memberikan sumbangan efektif terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 11% dan sebesar 89% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti sebagai variabel yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal metode pengambilan data dan faktor demografis yang perlu diperhatikan dalam penelitian selanjutnya, misalnya dalam hal penambahan metode wawancara mendalam kepada subjek serta memperhatikan faktor lainnya yang memiliki potensi sangat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis saat putus cinta.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal pasca putus cinta. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan untuk memaafkan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain berkorelasi dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat pemaafan yang dimiliki individu, maka tingkat kesejahteraan psikologis pada individu cenderung tinggi.

Pemaafan berperan dalam membantu individu menerima keadaan, mengurangi beban psikologis, dan mendorong proses pemulihan diri setelah berakhirnya hubungan romantis. Meskipun pemaafan hanya memberikan kontribusi sebesar 11% terhadap kesejahteraan psikologis, hal ini menunjukkan bahwa terdapat

faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi, seperti dukungan sosial atau lainnya.

Mayoritas subjek dalam penelitian ini menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, terutama individu yang telah melalui masa putus cinta selama 4 hingga 6 bulan. Hal ini mendukung teori bahwa waktu menjadi faktor penting dalam proses pemulihan diri, di mana individu secara bertahap dapat berdamai dengan masa lalu dan meningkatkan kembali kesejahteraan psikologisnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amando, J., & Sulistiasih, S. (2024). Hubungan sense of humor dengan psychological well-Being pada masa dewasa awal. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 91-100. [doi:10.3287/liberosis.v4i1.4467](https://doi.org/10.3287/liberosis.v4i1.4467)
- Ananta, J. P. (2023). Hubungan sosial orang tua pada dewasa awal pasca putus cinta. *BINTANG*, 5(3), 61-66.
- Arafah, B. & Nashori, F. Sayap yang patah: proses memulihkan diri dari patah hati dengan pemaafan. *Buletin KPIN*, 17(8).
- Astuti, W., & Maretih, A. K. E. (2018). Apakah pemaafan berkorelasi dengan psychological well-being pada remaja yang tinggal di panti asuhan?. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(1), 41-53.
- Azwar, S. (2012a). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Azwar, S (2012b). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-Dasar Psikometrika Edisi 2*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of counseling & Development*, 82(1), 79-90.
- Belangi, S. P. (2024). Hubungan antara body image dengan psychological well being mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(3), 48-56. [doi.org/10.55606/detector.v2i3.4022](https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4022)
- Blier, M. J., & Blier-Wilson, L. A. (1989). Gender differences in self-rated emotional expressiveness. *Sex Roles*, 21(5-6), 287-295. <https://doi.org/10.1007/BF00287729>
- Benson, J. M. (2024). *The public and online dating in 2024*. SSRS. <https://ssrs.com/insights/the-public-and-online-dating-in-2024/>
- Carlsmith, K. M., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). *The paradoxical consequences of revenge*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(6), 1316-1324.
- Detikbali. (2025, Mei 22). *Pemuda Mataram gantung diri di kamar diduga karena putus cinta*. <https://www.detik.com/bali/nusra/d-7927734/pemuda-mataram-gantung-diri-di-kamar-diduga-karena-putus-cinta>
- Dihni, V. A. (2022). Mantan pacar, pelaku utama kekerasan terhadap perempuan di Ranah Personal. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/21/mantanpacar-pelaku-utama-kekerasan-terhadap-perempuan-di-ranah-personal>
- Docherty, G. (2009). The effects of romantic dissolution on well-Being.

- Erik H. Erikson. *Identitas dan siklus hidup manusia*, Jakarta:Penerbit Gramedia, 1989.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. APA.
- Febriati, E., & Rahmasari, D. (2024). Hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal korban body shaming. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 491-505. [doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61578](https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61578)
- Hafizhah, N. F., & Paramita, P. P. (2023). Peran kecerdasan emosional dan karakteristik individu terhadap stres pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(05), 444-462.
- Hidayati, B. M. R., & Fadhillah, T. N. (2021). Religiusitas dan kesejahteraan psikologis mahasiswa fakultas dakwah. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(3), 197-210. [doi.org/10.33367/ijhass.v2i3.2276](https://doi.org/10.33367/ijhass.v2i3.2276)
- Hikmah, N., & Duryati, D. (2021). Hubungan antara fear of missing out dengan psychological well being pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10414-10422. [doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2628](https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2628)
- Hill, C. T., Rubin, Z., & Peplau, L. A. (1976). Breakups before marriage: The end of 103 affairs. *Journal of Social Issues*, 32(1), 147-168. [doi.org/10.1111/j.1540-4560.1976.tb02485.x](https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1976.tb02485.x)
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164. [doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x](https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x)
- Ingersoll-Dayton, B., Saengtienchai, C., Kespichayawattana, J., & Aunguroch, Y. (2004). Measuring psychological well-being: Insights from Thai elders. *The Gerontologist*, 44(5), 596-604. [doi.org/10.1093/geront/44.5.596](https://doi.org/10.1093/geront/44.5.596)
- Kalsum, S. (2023). Resiliensi pada dewasa awal pasca putus cinta. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 641-663.
- Kato, T. (2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 95, 185-189.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. [doi.org/10.2307/3090197](https://doi.org/10.2307/3090197)
- Kompas.com. (2025, 10 Maret). *Putus cinta bikin gelap mata, pria tusuk mantan pacar di Thamrin City*. Megapolitan. Diakses dari <https://megapolitan.kompas.com/read/2025/03/10/05392781/putus-cinta-bikin-gelap-mata-pria-tusuk-mantan-pacar-di-thamrin-city>
- Kurnia, A. A., Khumas, A., & Firdaus, F. (2023). hubungan antara self compassion dan psychological well being pada dewasa awal pasca putus cinta. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(4), 712-722.
- Lewandowski Jr, G. W., & Bizzoco, N. M. (2007). Addition through subtraction:

- Growth following the dissolution of a low quality relationship. *The Journal of Positive Psychology*, 2(1), 40-54.
- Lubis, N. S. J., Adelia, D. R., Oksanda, E., & Nashori, F. (2023). Pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yogyakarta. *Indonesian Journal of Psychological Studies (IJPS)*, 1(1), 1-12. [doi:10.30650/ijps.v1i1.3697](https://doi.org/10.30650/ijps.v1i1.3697)
- Media, H. J. D. (2024, April 1). Mahasiswa kampus di sleman gantung diri, tinggalkan surat putus cinta dengan kekasih. Retrieved June 9, 2024, from [Harianjogja.com](https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2024/04/01/511/1169975/mahasiswa-kampus-di-sleman-gantung-diri-tinggalkan-surat-putus-cinta-dengan-kekasih)  
<https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2024/04/01/511/1169975/mahasiswa-kampus-di-sleman-gantung-diri-tinggalkan-surat-putus-cinta-dengan-kekasih>
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of social and clinical psychology*, 19(1), 43-55.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). *Interpersonal forgiving in close relationships. Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336.
- Nashori, F. (2011). Meningkatkan kualitas hidup dengan pemaafan. *Unisia*, (75), 214-226. [doi:org/10.20885/unisia.vol33.iss75.art1](https://doi.org/10.20885/unisia.vol33.iss75.art1)
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Perkembangan manusia* (edisi ke-11, terj. Monika Anggreani). Jakarta: Salemba Humanika.
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2020). Pemaafan dan kebahagiaan pada lansia. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1). [doi:org/10.17509/insight.v4i1.24598](https://doi.org/10.17509/insight.v4i1.24598)
- Roberts, R. C. (1995). *Forgivingness. American Philosophical Quarterly*, 32(4), 289-306. Reprinted in C. Williams (Ed.), *Personal Virtues* (2005). London: Palgrave Macmillan.
- Ryan, R.M., & Deci, D.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Reviews Psychol*, 52 (1), 141-66.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39.
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12(2), 213-232.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B., & Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 791-809
- Siregar, E. Y., Nababan, E. M., Ginting, E. R., Nainggolan, B. A., Ritonga, D. L., & Nababan, D. (2022). Perlunya pembinaan terhadap dewasa awal

- dalam menghadapi tugas perkembangannya. *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese Dan Pastoral*, 1(2), 16-22.
- Sorot.co. (2024, 28 Mei). Putus cinta, seorang pemuda di Gunungkidul nekat gantung diri. Sorot.co. <https://gunungkidul.sorot.co/berita-111001-putus-cinta-seorang-pemuda-di-gunungkidul-nekat-gantung-diri.html>
- Sugiarto, J. A., & Soetjiningsih, C. H. (2021). Dukungan sosial orang tua dan psychological well being pasca putus cinta pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Konseling Vol*, 18(1).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung
- Susanto, R. S. Y., & Hartini, N. Hubungan antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja yang memiliki orang tua bercerai.
- Tacasily, Y. O. M., & Soetjiningsih, C. H. (2021). Hubungan forgiveness dan psychological well-being pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2). [doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34199](https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34199)
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-360.
- Toussaint, L., Worthington, E. L., & Williams, D. R. (2015). *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health*. Springer.
- Wells, I.E (2010). *Psychological Well-Being*. New York: Nova Science Publishers,inc
- Widiastuti, Netty (2018) *Hubungan antara empati dengan pemaafan pada mahasiswa*. Skripsi thesis, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Worthington, E. L., Jr., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385–405
- Yuwanto, L. (2011). Reaksi Umum Putus Cinta. [http://www.ubaya.ac.id/ubaya/articles\\_detail/24/Reaksi-Umum-Putus-Cinta.html](http://www.ubaya.ac.id/ubaya/articles_detail/24/Reaksi-Umum-Putus-Cinta.html)