

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Setiap individu mengalami perkembangan dalam hidupnya. Perkembangan dapat didefinisikan sebagai proses transformasi baik secara kuantitatif maupun kualitatif yang dialami individu sepanjang fase-fase kehidupannya, mulai dari pembuahan, masa bayi, dan masa kanak-kanak, hingga mencapai masa dewasa. Proses ini juga dapat diartikan sebagai perubahan yang terjadi pada diri seorang individu atau organisme baik yang berkaitan dengan aspek fisik maupun spiritual yang mengarah pada pencapaian kedewasaan (Hidayah et al., 2022).

Menurut Santrock dalam Hidayah, et al. (2022) bahwa anak-anak berusia antara 1 dan 2 tahun sudah mampu mengekspresikan perasaan seperti rasa malu, iri, penyesalan, dan kebanggaan, sehingga perasaan-perasaan ini mencerminkan tingkat kesadaran diri individu. Pada usia 4 hingga 5 tahun, anak-anak mulai merespons isyarat dari orang tua dan lingkungan sekitar yang membantu individu mengekspresikan perasaan dalam situasi tertentu. Antara usia 6 dan 12 tahun, anak-anak mengalami perkembangan lebih lanjut dalam kompleksitas emosional, di mana individu mulai mengenali kesadaran, pemahaman, dan berbagai aspek emosi lainnya. Kemudian, pada tahap akhir dari masa remaja hingga dewasa, seorang individu menunjukkan tingkat kompleksitas emosional yang lebih tinggi, dipengaruhi oleh kematangan emosional yang meningkat dan pengaruh lingkungan.

Transisi menuju kedewasaan adalah masa peralihan dari masa remaja ke kehidupan dewasa. Tahap ini disebut sebagai “*emerging adulthood*” dan mencakup rentang usia 18 hingga 25 tahun (Santrock, 2012). Dalam masa ini, individu cenderung melakukan eksplorasi berbagai gaya hidup, jalur karir, jati diri, dan keputusan dalam kehidupan romantis (Santrock, 2012). Individu yang menjalani proses menuju kedewasaan sering kali menghadapi intimidasi dalam aspek hubungan romantis, pekerjaan, dan pendidikan (Arnett, 2006, dalam Santrock, 2012).

Hubungan romantis merupakan salah satu bentuk eksplorasi yang berperan dalam perubahan identitas individu (Arnett, 2006, dalam Santrock, 2012). Menurut Connolly dan McIsaac (2014), masa remaja akhir, yang mencakup rentang usia 18 hingga 20 tahun, ditandai dengan berkembangnya cinta romantis melalui terbentuknya ikatan emosional yang mendalam dengan pasangan yang cocok. Selanjutnya, pada masa dewasa awal antara usia 21 dan 25 tahun, individu mulai mengembangkan kemampuan untuk menjalin hubungan romantis yang berkomitmen dan jangka panjang, meskipun beberapa aspek kehidupan romantis tetap ada.

Dalam hubungan cinta melibatkan dua orang yang saling mengasihi di dalamnya, sejalan menurut pandangan Rumondor (2013), bahwa hubungan cinta terbentuk oleh adanya proses penyesuaian. Namun hubungan romantis ini bisa berhasil dan tidak berhasil. Menurut Lembang dan Gismin (2025), bahwa perasaan dalam hubungan cinta dapat membentuk kebahagiaan pada mahasiswa. Sebaliknya, pada fase ini Tacasily dan Soetjningsih (2021) mengatakan bahwa ketidakberhasilan individu

dalam mempertahankan hubungan cinta dengan pasangan memiliki keterkaitan dengan *well being* yang lebih rendah pada individu, harga diri dan kesehatan psikologis. Kemudian Majid dan Khoirunnisa (2025), menggambarkan bahwa putus cinta merupakan sebuah kejadian yang mempengaruhi kompleksitas dinamika afektif dan bersifat disorientation sehingga mengganggu keseimbangan psikologis, sosial, dan makna keberadaan pada individu.

Berakhirnya hubungan cinta memberikan pengaruh pada psikologis, tindakan, maupun aspek berpikir pada setiap individu (Rumondor, 2013). Kondisi ini dapat terjadi karena kompleksnya permasalahan mahasiswa selama masa studi yang memungkinkan timbulnya gejala-gejala depresi dari berbagai permasalahan seperti ketidak sesuaian ekspektasi, tidak tercapainya harapan atau suatu rencana sehingga memicu munculnya emosi negatif (Lembang & Gismin, 2025). Selain itu, Setyorini et al. (2024) mengatakan bahwa tekanan emosional setelah terjadinya putus cinta berpengaruh terhadap stabilitas emosi, menimbulkan kesedihan, kecemasan, duka, dan penurunan suasana hati.

Perpisahan dalam hubungan romantis dengan rentang waktu 3 hingga 6 bulan, sebagian besar inidividu mengalami beberapa tingkat kehilangan jati diri atau identitas (Yue & Cui, 2025). Dalam Wangge dan Sarwono (2024), juga mengatakan bahwa hubungan asmara pada masa lalu individu memberikan pengaruh pada kehidupan saat ini, sehingga individu cenderung mengisolasi diri dari lingkungan, bersikap lebih waspada dan memberikan batasan terhadap diri akibat ketidakberanian dalam menjalin hubungan di masa depan. Dalam hal ini, hubungan romantis memainkan peran penting

dalam kebahagiaan dan kesejahteraan seseorang, oleh karena itu, jika hubungan tersebut tidak berjalan lancar dan individu mengalami putus cinta, hal itu dapat mengganggu rasa kesejahteraannya (Docherty, 2009).

Psychological well being yakni pemaknaan terhadap perkembangan yang positif pada individu (Ryff, 2014). Sebuah bentuk keterampilan yang dimiliki individu terhadap pemberian makna hidup dengan bertumbuh secara positif dan berkualitas dinamakan *psychological well being* (Ryff & Keyes, 1995). Selain itu, *psychological well being* merupakan sebuah situasi dimana individu dapat menjalani kesehariannya sebaik mungkin, ditandai oleh perasaan positif dan fungsi psikologis yang optimal dengan penuh makna (Huppert, 2009). Menurut Clarke et al., (2001), Individu memiliki keterampilan yang berhubungan dengan kesejahteraan subjektif secara universal dengan menyesuaikan kognitif individu daripada perilaku yang diberikan yang dinamakan dengan *psychological well being*. Selanjutnya, Kumari dan Thapa (2025) mengatakan menggambarkan sebuah kondisi mental setiap individu ditandai oleh kesejahteraan subjektif yang positif serta kemampuan dalam memberikan makna terhadap arah dan tujuan hidup berdasarkan pengalaman hidup yang dialami secara umum.

Kemudian Ryff dan Keyes (1995), *psychological well being* memiliki enam aspek utama, diantaranya aspek *self-acceptance* yaitu tindakan yang hangat terhadap diri, termasuk kemampuan dalam penerimaan diri, aspek *positive relations* adalah sebuah bentuk kemampuan individu dalam membentuk kehangatan hubungan sosial, aspek *autonomy* adalah kemampuan individu untuk hidup mandiri dan menentukan

keputusan, aspek *environmental* yang menunjukkan kemampuan individu untuk mengelola berbagai situasi, aspek *purpose in life* yakni keterampilan pada individu dalam menentukan arah dan memberikan sebuah arti hidup, dan aspek *personal growth* yang menunjukkan dimana seseorang terus mengalami perkembangan diri.

Sehingga dalam hal ini menunjukkan ketidaksesuaian dengan kondisi nyata. Pada masa *emerging adulthood*, individu seharusnya mampu mencapai tugas perkembangan berupa pembentukan identitas dan penentuan tujuan hidup secara jelas. Pencapaian tersebut berkaitan dengan tingkat *psychological well-being*, di mana individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung menunjukkan perkembangan yang lebih adaptif (Sumner et al., 2015). Selain itu, idelanya setiap individu diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, meskipun dalam menghadapi stres emosional akibat kehilangan hubungan. Sesuai dengan pandangan Ryff (2014), bahwa individu seharusnya tetap menjalankan fungsi psikologis secara positif sekaligus menemukan makna dari pengalaman yang penuh tantangan, mencerminkan ketahanan diri dengan kondisi melewati penderitaan dan memanfaatkannya sebagai sarana untuk bertumbuh dan berkembang.

Pada setiap individu seharusnya mampu memahami peran representasi diri secara mendalam, khususnya keterkaitan antara pengalaman yang telah terjadi di masa lampau dan bagaimana dalam menggambarkan diri di masa yang akan datang, dalam membentuk cara individu memaknai kemajuan maupun kemunduran dirinya sepanjang waktu, sehingga dapat menjadi dasar dalam memahami arah perilaku dan perkembangan pribadi ke depan (Ryff, 1991). Selain itu Individu diharapkan mampu

mengembangkan kemampuan dalam mengelola emosi negatif serta menumbuhkan kembali perasaan positif, sehingga dapat terbebas dari kondisi psikologis yang menekan dan lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan baru dalam kehidupannya (Wardi & Ningsih, 2021).

Kemudian Kurnia et al. (2023), mengemukakan tingkat *psychological well being* yang tinggi menunjukkan bahwa individu cenderung tidak menyalahkan dirinya, memiliki kemampuan dalam melakukan tanggung jawabnya, memiliki rencana masa mendatang yang lebih baik, dan mampu mendapatkan pelajaran menjadi lebih baik dari masa lalu atau pengalaman putus cinta. Sebaliknya tingkat *psychological well being* rendah pada individu menunjukkan cenderung mengalami hal-hal negatif sebagai dampak berakhirnya hubungan, seperti merasakan keterpurukan, menyalahkan dirinya atas putusnya hubungan, kesedihan yang berkepanjangan, stress, depresi, dan perasaan kosong, serta merasa tidak optimis.

Berdasarkan pada paparan di atas, fenomena tersebut juga didukung oleh data umum yang menunjukkan dalam Kurnia et al. (2023), bahwa *psychological well being* pada dewasa awal pasca putus cinta terdapat sebesar 54% berada pada kategori tinggi, kategori sedang sekitar 42%, dan 4% memiliki *psychological well being* tingkat rendah. Selain itu, Aulia (2023) juga memperoleh hasil bahwa *psychological well being* pada dewasa awal yang mengalami putus cinta berada pada kategori tinggi sebesar 14%, kategori sedang sebesar 74%, dan kategori rendah 12%. Selanjutnya, Bellinda (2025) menemukan bahwa *psychological well being* pada dewasa awal pasca putus cinta diketahui bahwa sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan jumlah 81.2%,

kategori sedang sebesar 18.2%, dan kategori rendah 0%. Kemudian, berdasarkan hasil yang dikemukakan oleh Simarmata et al. (2025) bahwa *psychological well-being* pada mahasiswa berada pada kategori tinggi sebesar 37,6%, sedang sebesar 60,9%, dan 1,5% dalam kategori rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *psychological well being* pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta cenderung berada pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa individu berada pada tingkat *psychological well being* yang tidak tergolong tinggi maupun rendah, sehingga individu cukup stabil, namun belum sepenuhnya mampu mencapai kondisi keberfungsian psikologis yang optimal dalam berbagai aspek kehidupannya (Keyes, 2002).

Dalam memperoleh gambaran yang lebih akurat terhadap kondisi *psychological well-being* pada mahasiswa pasca putus cinta, peneliti melakukan wawancara menggunakan google meeting pada tanggal 18 Oktober -23 Oktober 2025 kepada 10 mahasiswa yang mengalami pasca putus cinta. Pertanyaan wawancara disusun sesuai dengan aspek *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff dan Keyes (1995) yang terdiri dari *aspek positive relations*, *aspek autonomy*, *aspek self-acceptance*, *aspek purpose in life*, *aspek environmental*, dan *aspek personal growth*. Hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa yang mengalami pasca putus cinta, diperoleh gambaran terkait dengan pengalaman setelah putusnya hubungan cinta, yang dideskripsikan sebagai berikut:

Pada aspek *self-acceptance* terdapat 9 dari 10 subjek mengalami pengalaman serupa, yaitu tidak dapat menerima atas perlakuan dan berakhirnya hubungan, selain

itu individu yang menyalahkan diri sendiri atas berakhirnya hubungan, menyalahkan diri sendiri dengan mempertanyakan “aku kurang apa”. Pada aspek *positive relation with others* menunjukkan bahwa terdapat 7 dari 10 subjek yang benar-benar kehilangan rasa percaya terhadap orang lain cenderung mengalami penarikan diri secara sosial, namun untuk subjek yang lain juga mengalami fase hilang timbul dalam membatasi diri dengan lingkungan. Selanjutnya pada aspek *aspek autonomy*, menunjukkan kemampuan untuk mandiri dalam mengambil keputusan, namun ditemukan bahwa terdapat 7 dari 10 subjek masih bergantung pada pendapat orang lain, terutama dari teman atau keluarga serta juga bergantung kepada mantan pasangan. Selain itu juga merasa ingin kembali dan tidak bisa jauh dari mantannya.

Pada aspek *environmental mastery* terdapat 8 dari 10 subjek mengalami hal yang sama seperti, sebagai mahasiswa mengalami penurunan semangat, kesulitan fokus, dan gangguan pada rutinitas akademik, meskipun sebagian lainnya mampu beradaptasi secara bertahap, serta beberapa subjek mengatakan “aku benar-benar merasa kehilangan arah, bahkan sampai mengabaikan kuliah karena stress”. Kemudian pada aspek *purpose in life* 5 dari 10 subjek mengalami hal yang sama seperti sebagian besar mahasiswa masih memiliki arah dan makna hidup meskipun sempat mengalami kebingungan dan kehilangan motivasi, namun hampir 8 dari 10 subjek mengalami ketakutan terkait pasangan di masa depan. Dan pada aspek *personal growth*, sebagian individu menjadikan pengalaman tersebut sebagai sarana refleksi diri dan pembelajaran menuju kedewasaan, sedangkan terdapat 7 dari 10 subjek yang masih terjebak dalam perasaan kehilangan dan kesulitan untuk berkembang.

Berdasarkan uraian hasil wawancara, ditemukan bahwa hampir seluruh subjek mengalami permasalahan kesejahteraan psikologis. Permasalahan tersebut terlihat pada *aspek self-acceptance* berupa kecenderungan ketidakmampuan melakukan penerimaan dengan menyalahkan diri atas berakhirnya hubungan, *aspek positive relations with others* ditunjukkan dengan menurunnya rasa percaya dan menarik diri dari sosial, serta *aspek autonomy* yang menunjukkan belum optimalnya kemandirian dalam pengambilan keputusan dan perasaan ketidakmampuan menjalani hidup tanpa mantan kekasih. Selain itu, subjek juga mengalami kesulitan pada *aspek environmental mastery* yang tercermin dari rendahnya kemampuan mengelola tuntutan akademik seperti tidak berangkat kuliah dan mengabaikan tugas, *aspek purpose in life* berupa ketidakjelasan dalam menentukan langkah dan tujuan hidup, serta *aspek personal growth* yang menunjukkan terhambatnya proses perkembangan diri. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa pada subjek penelitian terdapat permasalahan *psychological well-being*. Sehingga hal ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami putus cinta mengalami penurunan tingkat kebahagiaan dan *well being* (Docherty, 2009). Penurunan tingkat *psychological well being* setelah putus cinta memberikan beberapa dampak negatif diantaranya merasa terpuruk, mengalami kesedihan yang berlarut, perasaan bersalah, stress, depresi, tidak percaya diri, dan perasaan hampa (Kurnia et al., 2023).

Menurut Ryff dan Singer (2008), mengatakan bahwa terdapat berbagai faktor yang berperan dalam *psychological well being* diantaranya, faktor Psikososial meliputi status identitas sebagai pembeda dalam meningkatkan psikologis yang stabil (Helson

& Srivastava, 2001), kepribadian merupakan karakteristik khas yang dimiliki individu dan berkembang secara turun-temurun (Ryff, 2014), dan nilai-nilai adalah prinsip diri yang mempengaruhi perkembangan individu (Sheldon, 2005), faktor sosiodemografis yang berfokus pada status ekonomi sosial, serta faktor biologis yang didasarkan pada struktur dan fungsi neurobiologi. Kemudian, terdapat faktor lain yang turut memengaruhi *psychological well-being*, salah satunya adalah *self-compassion*. Hal ini ditunjukkan dari beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh Naichiendami dan Sartika (2003) menemukan bahwa pada remaja korban *bullying* di Bandung menunjukkan korelasi positif *self-compassion* dengan *psychological well being* ($r_s=0.722$, $p<0.05$).

Pemilihan *self compassion* sebagai faktor yang dikaji dalam penelitian ini didasarkan dari data wawancara bahwa jawaban-jawaban subjek menunjukkan adanya ekspresi perasaan bersalah, hal ini dibuktikan dari pernyataan “aku merasa hubungan ini berakhir karena aku juga sih yang salah, aku masih kurang”, subjek juga mengatakan bahwa dirinya merasa terisolasi sehingga memisahkan diri dari orang lain, dan membiarkan pikiran negatif masuk sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, hal ini dibuktikan dari pernyataan “aku merasa susah buat merasa biasa aja, aku kadang terus kepikiran sampai tugas-tugas kuliah nggak aku kerjain”. Hal tersebut menunjukkan dalam Neff (2023) yang mengungkapkan bahwa terdapat ketidakmampuan individu dalam menyeimbangkan tiga unsur utama *self compassion* terhadap diri sendiri, yaitu terlalu keras terhadap diri sendiri (*self-judgment*), merasa seolah-olah dirinya yang paling menderita (*isolation*), dan terlalu tenggelam dalam

pikiran-pikiran negatif (*over-identification*). Selain itu, dalam Sugiarto dan Soetjningsih (2021) juga mengatakan bahwa individu cenderung kesulitan berpikir jernih, sulit menerima kenyataan, cenderung menyesali diri, dan tenggelam dalam kesedihan tanpa berusaha mencari hal-hal positif untuk bangkit kembali. Sehingga secara tidak langsung menunjukkan bahwa individu berada pada tingkat *self compassion* yang rendah. Hal ini didukung berdasarkan teori bahwa individu dengan *self compassion* rendah seringkali keras terhadap diri sendiri dengan mengatakan hal-hal yang tidak baik dan menghakimi diri serta cenderung secara irasional merasa bahwa semua orang baik-baik saja dan diri sendiri adalah satu-satunya yang telah gagal (Neff, 2003).

Kemampuan individu untuk menerima dan menghadapi keterpurukan psikologis diri sendiri dengan sikap terbuka, disertai dorongan untuk meringankan rasa sakit tersebut serta memperlakukan diri dengan penuh kasih dan kebajikan disebut sebagai *self-compassion* (Neff, 2003). Selanjutnya, Neff dan Germer (2017) mendefinisikan bahwa *self-compassion* merupakan sikap welas asih yang diberikan pada individu dengan memiliki kepekaan pada rasa sakit orang lain dan memperbesar kapasitas sikap welas kasih terhadap keterpurukan yang dimiliki atas ketidakberhasilan maupun keterbatasan dalam individu. Kemudian Goetz et al. (2010), mendefinisikan bahwa *self compassion* yaitu dorongan yang muncul dari dalam setiap individu untuk memberi bantuan guna meredakan penderitaan ketika menyaksikan kesulitan yang dialami oleh orang lain. Selain itu, *self compassion* merupakan sikap individu dalam melibatkan kepekaan terhadap penderitaan dan memiliki sikap menerima atau menyesuaikan diri

terhadap ketidaknyamanan emosional yang diakibatkan oleh keterpurukan, seperti perasaan tidak tenang dan ketegangan batin (Strauss et al., 2016). Terdapat tiga komponen utama yang dalam *self compassion* diantaranya *self-kindness* yakni sebuah keterampilan dalam memperlakukan diri dengan baik yang dimiliki individu, *common humanity* adalah kemampuan untuk memiliki kesadaran sebagai manusia, dan *mindfulness* adalah pada kemampuan untuk menyadari perasaan yang menyakitkan (Neff, 2003).

Dalam menghadapi permasalahan, tidak semua individu mampu merespon tekanan dan kesulitan dengan cara yang sama. Pada saat menghadapi kondisi yang menimbulkan tekanan atau kegagalan, sebagian individu cenderung memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, seperti menyalahkan diri, merasa tidak berharga, serta mengkritik diri secara berlebihan. Sehingga, individu yang mengalami keterpurukan dan kehilangan rasa bahagia, dapat berimplikasi pada rendahnya *psychological well being* (Sugiarto & Soetjningsih, 2021). Namun, ketika individu menyadari penderitaan yang dialami dan menanggapinya dengan kebaikan, mengingat bahwa penderitaan adalah bagian setiap individu, serta memahami kondisi kemanusiaan, setiap individu cenderung menjadi lebih mampu menghadapi tantangan hidup sekaligus meningkatkan kebahagiaan kita dan menemukan makna dalam hidup (Neff & Germer, 2017).

Self compassion dapat memberikan dampak terhadap pola berpikir dan afektif pada individu, serta dapat mengelola emosi negatif menjadi pengalaman yang positif, sehingga hal ini dapat mendukung peningkatan *psychological well-being* (Sambrana,

2023). Individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi cenderung tidak bertindak secara berlebihan, mengalami emosi negatif yang lebih sedikit, memiliki pola pikir yang lebih terbuka, serta cenderung melihat permasalahan individu secara realistis dengan mengakui tanggung jawab individu, jika dibandingkan dengan individu yang memiliki *self compassion* yang rendah (Neff & Costigan, 2014). Selanjutnya, dalam Simarmata dkk. (2025) bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan dalam menerima diri, mengelola emosi secara adaptif, serta menunjukkan ketangguhan dalam menghadapi tekanan hidup. Selain itu, Mulyadi et al. (2024) juga menggambarkan bahwa upaya individu dalam menumbuhkan sikap mencintai dan menerima diri apa adanya, meningkatkan dorongan dalam memberi perhatian pada diri di situasi yang sulit, serta berusaha dalam menemukan cara menghadapi permasalahan dapat berkontribusi pada peningkatan *psychological well-being*. *Self-compassion* membantu mempertahankan kestabilan psikologis dan memperkuat *psychological well-being* (Merdika et al., 2025).

Terdapat korelasi yang positif pada *self-compassion* dengan *psychological well being* mahasiswa dan *self-compassion* memiliki peran sebagai faktor dalam meningkatkan kualitas kondisi hidup secara universal, mencakup meningkatkan psikologis yang sehat dan keseimbangan emosi dalam mahasiswa (Kurniawan et al., 2025). Selanjutnya, Simarmata dkk. (2025), menemukan antara *self compassion* dengan *psychological well being* pada mahasiswa di Sumatera Utara terdapat korelasi positif yang dapat berperan dalam kemampuan beradaptasi terhadap tantangan hidup

dan memberikan kontribusi yang besar dalam mempertahankan keseimbangan psikologis secara universal.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well being* pada mahasiswa pasca putus cinta?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan yang terjadi antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa pasca putus cinta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi dalam meningkatkan dan mengembangkan literatur psikologi, khususnya terkait *psychological well being* sesuai dengan kondisi serta gambaran terbaru pada populasi mahasiswa pasca putus cinta.

b. Manfaat Praktis

Memberikan wawasan bagaimana hubungan *psychological well being* dengan *self compassion* pada populasi mahasiswa pasca putus cinta.