

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Manusia merupakan makhluk sosial yang secara hakiki tidak dapat hidup seorang diri (Ananta, 2023). Dalam siklus kehidupan manusia, memiliki hubungan baik dengan pasangan maupun lingkungan sosial terdekat merupakan kebutuhan krusial yang umumnya memuncak pada fase dewasa awal (Chrisnatalia & Ramadhan, 2023). Santrock (2011) mendefinisikan dewasa awal sebagai masa peralihan dari remaja ke dewasa dalam rentang usia 18-25 tahun, sebuah periode yang biasanya ditandai dengan intensitas eksperimen dan eksplorasi identitas.

Sejalan dengan hal tersebut, Hurlock (2011) menyatakan bahwa masa dewasa dini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan sosial baru. Salah satu tugas perkembangan yang paling krusial pada masa ini adalah memilih teman hidup dan belajar hidup bersama suami atau istri, serta mulai membina suatu keluarga." Hurlock (2011) menegaskan bahwa salah satu tugas perkembangan utama dewasa awal adalah memilih pasangan hidup. Keberhasilan dalam tugas ini sangat menentukan kebahagiaan individu, karena pada fase ini individu diharapkan mampu membangun hubungan yang akrab dan stabil guna memenuhi kebutuhan emosional dan sosialnya.

Erikson (dalam Santrock, 2011) menyatakan bahwa tugas perkembangan utama pada masa ini adalah intimacy vs isolation. Keintiman digambarkan sebagai kemampuan membangun hubungan intim dan komitmen terhadap orang lain; namun, jika komitmen ini gagal dibangun, individu akan terjatuh ke dalam kondisi

isolasi. Dalam upaya memenuhi tugas perkembangan tersebut, banyak dewasa awal yang menjalin hubungan romantis atau berpacaran (Utami & Murti, 2017).

Meskipun demikian, perjalanan asmara pada dewasa awal tidak selalu berjalan mulus. Individu sering kali dihadapkan pada risiko berakhirnya jalinan kasih atau yang secara umum dikenal sebagai kondisi putus cinta (Anggraita & Witarso, 2022). Rhoades, dkk., (dalam Tacasily & Soetjningsih, 2021) mencatat bahwa pada masa remaja akhir atau dewasa awal, pemutusan hubungan romantis sangat sering terjadi; bahkan hampir 40% dewasa muda menyatakan setidaknya pernah satu kali mengalami putus cinta dalam periode 20 bulan. Kurnia, Khumas, dan Firdaus (2023) menambahkan bahwa individu yang telah menjalani hubungan dalam jangka waktu lama cenderung merasakan luka batin yang lebih dalam dibandingkan mereka yang menjalin hubungan singkat.

Berakhirnya suatu hubungan interpersonal sering kali menjadi pengalaman traumatis bagi individu karena adanya diskoneksi emosional dengan pasangan yang berpotensi menimbulkan luka permanen (Kalsum & Laksmiwati, 2023). Dampak yang dirasakan dewasa awal pasca putus cinta bisa sangat destruktif, meliputi kesedihan mendalam, perilaku bolos kuliah, mengunci diri di kamar, stres, kehilangan minat belajar, hingga munculnya dorongan bunuh diri (Ananta, 2023). Individu yang terpuruk seakan kehilangan tujuan hidup, sulit berpikir jernih, dan terjebak dalam penyesalan berkepanjangan daripada berusaha bangkit (Sugiarto & Soetjningsih, 2021). Kondisi krisis ini menunjukkan bahwa dewasa awal sangat membutuhkan kemampuan untuk mengatasi kondisi sulit dan tekanan mental, yang dalam disiplin psikologi dikenal sebagai resiliensi (Kalsum & Laksmiwati, 2023).

Resiliensi dipahami sebagai respon individu dalam mengambil keputusan untuk menghadapi dan mengatasi permasalahan hidup (Reivich & Shatte, 2002). Namun, realitanya banyak dewasa awal yang belum memiliki kapasitas ini secara optimal. Secara kuantitatif, penelitian terdahulu menunjukkan gambaran resiliensi yang bervariasi namun cenderung belum mencapai tingkat tinggi pada mayoritas subjek. Sebagai contoh, riset pada 254 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menemukan adanya hubungan antara faktor internal seperti penerimaan diri dengan resiliensi, di mana tingkat resiliensi individu sangat bergantung pada kemampuan mereka untuk tetap tenang dan optimis menghadapi tantangan. Selain itu, data pada 163 mahasiswa yang mengalami putus cinta menunjukkan bahwa kemampuan resiliensi mereka sangat dipengaruhi oleh kecerdasan emosional dan penerimaan diri secara simultan (Kurniawati dan Maryati, 2024).

Sementara itu menurut (Auldrian dkk., 2025), secara kualitatif dinamika resiliensi dewasa awal terbukti mengalami guncangan signifikan saat dihadapkan pada permasalahan berat. Individu biasanya melewati fase stres terlebih dahulu sebelum akhirnya bisa memasuki fase resiliensi. Temuan pada perempuan dewasa awal menunjukkan bahwa resiliensi sering kali terhambat karena adanya tekanan emosional yang kuat, namun dapat dibangun kembali melalui aspek-aspek seperti kemandirian (self-reliance), ketekunan (perseverance), dan kemampuan menemukan makna hidup (meaningfulness) pasca kejadian traumatis dalam hubungan.

Sebagai kualitas diri yang memungkinkan seseorang untuk terus berkembang di tengah permasalahan (Connor & Davidson, 2003), resiliensi

membantu individu pulih lebih cepat setelah merasakan emosi negatif yang tinggi (Fredrickson, 2004). Namun, realitanya banyak dewasa awal yang belum memiliki kapasitas ini secara optimal. Riset Azzahra (2017) menunjukkan bahwa 174 dari 342 individu memiliki tingkat resiliensi yang rendah. Temuan serupa diperkuat oleh Shabrina, Sigumonrong, dan Putri (2021) serta Lekatompessy, Dimala, dan Wulandari (2023) yang melaporkan bahwa sebagian besar responden masih berada pada tingkat resiliensi sedang hingga rendah.

Berdasarkan karakteristik gender, penelitian yang dilakukan oleh Aska, dkk., (2022) menunjukkan bahwa laki-laki dewasa yang mengalami putus cinta mampu membangun resiliensi melalui tujuh aspek, yaitu regulasi emosi, pengendalian dorongan, analisis penyebab, efikasi diri, sikap realistis dan optimis, empati, serta reaching out. Ketiga partisipan dalam penelitian tersebut mengalami keterpurukan yang berdampak pada kondisi fisik dan psikologis setelah putus cinta. Meskipun demikian, mereka mampu bangkit dalam rentang waktu enam bulan hingga satu tahun lima bulan melalui proses penyesuaian yang berbeda pada setiap individu. Proses resiliensi ditunjukkan melalui kemampuan mengelola emosi secara bertahap, memahami penyebab berakhirnya hubungan secara rasional, membangun kembali keyakinan diri, serta menumbuhkan harapan terhadap masa depan. Selain itu, para partisipan mampu mengambil makna positif dari pengalaman putus cinta dengan meningkatkan religiusitas dan mengembangkan aktivitas baru sebagai bagian dari proses pemulihan.

Sementara itu, penelitian Rahmi dan Selian (2025) menemukan bahwa perempuan dewasa awal yang mengalami putus cinta menghadapi dampak

psikologis yang lebih kompleks dibandingkan sekadar kesedihan akibat kehilangan pasangan. Para partisipan mengalami berbagai reaksi emosional, seperti rasa takut, kecemasan, kehilangan rasa aman, penurunan harga diri, hingga trauma yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Proses pemulihan yang dialami juga berlangsung secara kompleks dan tidak linier karena membutuhkan waktu yang tidak singkat untuk menerima pengalaman yang terjadi, melakukan refleksi diri, membangun kembali identitas diri, serta memaknai ulang pengalaman putus cinta. Selain itu, proses penyembuhan sangat bergantung pada dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman, serta keterlibatan dalam berbagai aktivitas yang bermakna sebagai sumber kekuatan selama masa pemulihan.

Kondisi tersebut didukung oleh penelitian Auldrian dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami putus cinta membangun resiliensi melalui proses yang panjang, seperti memfokuskan diri pada pendidikan dan karier, mengembangkan hobi, mencoba aktivitas baru, meningkatkan religiusitas, serta memperluas keterampilan diri, meskipun sebagian besar masih menghadapi tantangan psikologis berupa overthinking, kecemasan, kritik terhadap diri sendiri, kesulitan mengelola emosi, hingga rasa takut ketika berinteraksi dengan lawan jenis. Temuan tersebut menunjukkan bahwa proses penyembuhan perempuan tidak hanya bergantung pada kemampuan individu, tetapi juga memerlukan dukungan sosial yang kuat, aktivitas yang bermakna, serta upaya pengembangan diri secara berkelanjutan hingga akhirnya mampu membangun kembali rasa percaya diri, harapan terhadap masa depan, dan resiliensi emosional.

Urgensi ini ditemukan oleh peneliti melalui wawancara yang dilakukan secara online pada 10 dan 15 Oktober 2025 terhadap 10 subjek dewasa awal pasca putus cinta. Berdasarkan tujuh aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte, ditemukan bahwa mayoritas subjek menunjukkan kegagalan dalam memfungsikan aspek-aspek resiliensi tersebut secara optimal. Data wawancara mengungkap bahwa 8 dari 10 subjek (80%) terjebak dalam krisis emosional yang berkepanjangan karena ketidakmampuan mengelola regulasi emosi dan kontrol impuls.

Pada aspek regulasi emosi, 8 subjek tersebut mengaku sering kali merasa sangat terpuruk hingga sulit mengendalikan tangisan dan amarah saat mengingat mantan pasangan. Lemahnya kontrol impuls juga terlihat jelas, di mana mereka masih sulit menahan diri untuk menghubungi atau memantau aktivitas mantan pasangan melalui media sosial, meskipun sadar hal itu menyakitkan. Selain itu, pada aspek optimisme dan efikasi diri, 8 subjek merasa tidak yakin mampu memulai hubungan baru di masa depan karena merasa gagal dan kehilangan kepercayaan diri untuk bangkit kembali dari luka batin yang dialami.

Kondisi ini diperparah dengan temuan bahwa subjek-subjek tersebut mengalami hambatan dalam aspek jangkauan (outreach) dan analisis penyebab masalah. Mereka cenderung menyalahkan diri sendiri atas kegagalan hubungan tersebut daripada melihat masalah secara objektif. Fenomena ini sejalan dengan temuan riset (Pratiwi dan Yuliandri, 2022), yang menyatakan bahwa tanpa resiliensi yang tangguh, individu dewasa awal akan sulit mengambil keputusan yang tepat untuk mengatasi permasalahan hidupnya dan cenderung terjebak dalam fase stres yang merusak fungsionalitas harian mereka.

Menurut (Pratiwi dan Yuliandri, 2022), perempuan dewasa awal harus memiliki tingkat resiliensi yang tinggi karena kemampuan ini merupakan faktor protektif utama dalam menghadapi krisis emosional, seperti putus cinta. Individu dengan resiliensi tinggi cenderung memiliki kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang lebih baik karena mampu pulih lebih cepat dari emosi negatif. Resiliensi yang kuat memungkinkan perempuan untuk tetap optimis, memiliki kepercayaan diri, serta mampu melakukan penyesuaian diri yang positif meski berada dalam situasi yang menekan. Sebaliknya, jika resiliensi rendah, individu akan rentan mengalami dampak destruktif pasca putus cinta, seperti kesedihan mendalam, hilangnya minat belajar, perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, hingga munculnya dorongan bunuh diri. Rendahnya resiliensi pada dewasa awal juga terbukti berkorelasi dengan ketidakmampuan individu dalam menerima diri secara positif, yang pada akhirnya menghambat proses pemulihan batin mereka.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Jumadi dan Nur (2025) menyatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan atau pengalaman emosional yang sulit, yang pada wanita dewasa awal hal ini memiliki peran penting dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam hubungan romantis. Jumadi dan Nur kemudian menambahkan bahwa perempuan dewasa awal yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu menghadapi konflik dan putus cinta dengan cara yang lebih adaptif dibandingkan individu yang memiliki resiliensi rendah. Kemampuan tersebut tercermin melalui pengelolaan emosi yang lebih baik, kemampuan berpikir secara reflektif, serta kemampuan membangun makna positif

dari pengalaman negatif yang dialami. Proses tersebut membantu individu untuk tidak terjebak dalam keterpurukan, tetapi menjadikan pengalaman putus cinta sebagai sarana untuk berkembang dan memperkuat diri.

Dalam upaya meningkatkan resiliensi tersebut, faktor internal memegang peranan penting, salah satunya adalah penerimaan diri (Guykens & Murti, 2025). Meskipun faktor lain seperti otonomi dan dukungan jaringan sosial turut memengaruhi (Scheffers et al., 2020), penerimaan diri dipandang sebagai fondasi mental utama yang memungkinkan individu memandang tantangan hidup sebagai bagian alami dari perjalanan manusia (Everall dalam Ratnasari & Dinni, 2023). Penerimaan diri merupakan sikap positif dalam menghargai seluruh aspek diri, baik kelebihan maupun kekurangan, sehingga menciptakan keamanan batin (Bernard, 2013; Melati & Levianti, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati dan Mariyati (2024) pada 163 mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta menemukan bahwa penerimaan diri memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap resiliensi. Hasil analisis regresi dalam studi tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri secara bersama-sama dengan kecerdasan emosional memberikan kontribusi sebesar 42,7% ($R^2 = 0,427$) terhadap tingkat resiliensi individu pasca berakhirnya hubungan romantis. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan individu untuk menerima kenyataan pahit dari perpisahan tanpa menghakimi diri sendiri, maka akan semakin tangguh pula daya lenting psikologis yang mereka miliki.

Hubungan positif antara penerimaan diri dan resiliensi telah dibuktikan dalam penelitian Azzahra dan Herdiana (2022) pada populasi perempuan korban

kekerasan dalam pacaran. Dengan memiliki belas kasih pada diri sendiri melalui penerimaan diri, individu dapat menemukan jalan pemikiran alternatif untuk melihat masalah secara objektif (Karinda, 2020; Syahputra & Abdurrahman, 2024). Ketika individu mampu menerima kondisinya tanpa syarat, emosi negatif akan mereda dan empati terhadap diri sendiri maupun orang lain akan meningkat, yang pada akhirnya memperkuat tingkat resiliensi (Rahayu & Pratikto, 2021; Febrinabilah & Listiyandini, 2016). Berdasarkan fenomena dan kajian teori yang telah dipaparkan, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna menguji secara empiris hubungan antara penerimaan diri dengan resiliensi pada dewasa awal yang mengalami putus cinta.

Selain pada subjek yang mengalami putus cinta, hubungan positif antara penerimaan diri dan resiliensi juga ditemukan pada populasi mahasiswa yang sedang menghadapi tekanan akademik berat. Penelitian Guykens dan Murti (2025) terhadap 254 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Begitu pula dalam konteks medis, Safitri dkk. (2024) menemukan korelasi positif yang sangat kuat ($r = 0,787$) antara penerimaan diri dengan resiliensi pada pasien penderita kanker, yang mempertegas bahwa penerimaan diri adalah kunci bagi individu untuk tetap bertahan di tengah situasi yang mengancam kesejahteraan psikologisnya.

Hubungan positif ini juga telah dibuktikan dalam penelitian Azzahra dan Herdiana (2022) pada populasi perempuan korban kekerasan dalam pacaran. Dengan memiliki belas kasih pada diri sendiri melalui penerimaan diri, individu dapat menemukan jalan pemikiran alternatif untuk melihat masalah secara objektif.

Ketika individu mampu menerima kondisinya tanpa syarat, emosi negatif akan mereda dan empati terhadap diri sendiri maupun orang lain akan meningkat, yang pada akhirnya memperkuat tingkat resiliensi.

Berdasarkan fenomena rendahnya resiliensi pada dewasa awal yang mengalami putus cinta serta pentingnya penerimaan diri sebagai salah satu faktor yang diduga berperan dalam proses pemulihan psikologis, diperlukan penelitian untuk mengkaji hubungan antara kedua variabel tersebut. Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan positif antara penerimaan diri dan resiliensi pada berbagai populasi, namun kajian yang secara khusus meneliti dewasa awal yang mengalami putus cinta masih terbatas. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan resiliensi pada dewasa awal yang mengalami putus cinta?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara penerimaan diri dengan resiliensi pada dewasa awal yang mengalami putus cinta.

2. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, manfaat yang diharapkan adalah:

- a. Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis yaitu memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan bidang psikologi terutama pada bidang psikologi klinis, khususnya mengenai penerimaan diri dan resiliensi pada dewasa awal yang mengalami putus cinta.

b. Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis yaitu penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi mengenai permasalahan yang berkaitan dengan penerimaan diri dan resiliensi. Selain itu, diharapkan juga dapat memberikan manfaat berupa pemahaman kepada dewasa awal yang mengalami putus cinta terkait hubungan penerimaan diri dengan resiliensi.