

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Salah satu tahap perkembangan manusia adalah fase dewasa awal. Definisi legal permulaan masa dewasa beragam; sejak usia 18 hingga 21 tahun (Papalia & Feldman, 2015), atau dalam literatur lain dinyatakan bahwa masa dewasa awal (*young adulthood*) berkisar antara usia 20 sampai dengan 40 tahun (Papalia, Old, dan Feldman, 2008).

Menjalin hubungan intim adalah salah satu tugas perkembangan yang penting bagi dewasa awal. Menurut Erikson (dalam Papalia & Feldman, 2015), tahap *intimacy vs isolation* dimaksudkan jika dewasa muda tidak mampu membuat komitmen personal secara mendalam dengan yang lain, maka mereka berisiko akan terisolasi dan terserap ke dalam dirinya sendiri. Pada tahap ini, individu berusaha memperoleh intimasi yang dapat diwujudkan melalui komitmen terhadap hubungan dengan orang lain, yang salah satunya adalah dengan menjalin hubungan romantis. Hubungan merupakan suatu proses yang penuh dengan perubahan, seperti perubahan *mood* hingga kondisi kesehatan (Miller, Perlman, Brehm, 2007 dalam Rumondor, 2013). Meski manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk dimiliki dan menolak untuk mengakhiri hubungan (Baumeister & Leary, 1995 dalam Gabriels & Strelan, 2018), perubahan yang terjadi dalam hubungan intim dapat mengakibatkan berakhirnya hubungan tersebut.

Menurut Rumondor (2013), pemutusan hubungan romantis atau putus cinta memiliki dampak dan reaksi yang beragam pada individu, baik dalam segi emosi, perilaku, maupun kognitif. Rumondor (2013) merangkum beberapa penelitian sebagai berikut: setelah putus cinta, seseorang merasakan emosi negatif seperti sedih dan kurang merasakan cinta (Sbarra & Emery, 2005), marah, sakit, frustrasi, kebencian, kesepian, depresi (Frazier & Cook, 1993; Sprecher, 1994, dalam Park, Sanchez & Brynildsen, 2011), menurunnya kepuasan dalam menjalani hidup (Rhoades, Kamp,

Atkins, Stanley, Markman, 2011) hingga gejala *post-traumatic stress* (Chung, dkk., 2002). Putus cinta juga terkait dengan kerentanan pada konsep diri (Slotter & Gardner, 2010) dan *self-esteem* (Park & Sanchez, 2011). Di Amerika, putus cinta bahkan terkait dengan perilaku *harassing* dan *stalking* mantan kekasih untuk mengatasi rasa kehilangan (Cupach, & Spitzberg, 2004, dalam Park & Sanchez, 2011).

Di Indonesia, permasalahan terkait percintaan adalah hal yang lumrah terjadi. Ada beberapa komunitas yang membantu klien untuk menghadapi masalah-masalah tersebut, salah satunya adalah Alpas.id. Komunitas kesehatan mental berbasis pelayanan ini menyediakan akun LINE untuk memungkinkan penggunanya bercerita secara *online* kepada konselor sebaya. Akun LINE Curhat Alpas telah memiliki sekitar 9.500 *adders* dari seluruh Indonesia. Data dari tanggal 18 Februari 2019 hingga 26 Mei 2019 menunjukkan total sesi konsultasi yang telah dijalankan sebanyak 1.411 kasus. 394 (27.9%) dari kasus-kasus tersebut adalah mengenai percintaan. Mayoritas klien Curhat Alpas (sekitar 70% dari keseluruhan) berada di usia dewasa awal, yaitu usia sekitar 20 tahun. Percintaan menempati urutan 1 dari 11 topik selain percintaan. Hal ini menunjukkan percintaan memang menjadi isu yang sangat wajar bagi usia dewasa awal.

Banyak kasus dan peristiwa negatif yang terjadi setelah adanya pemutusan hubungan romantis yang dapat ditemukan di media massa. Dilansir dari Merdeka.com (Pratomo, 2016), beberapa kasus penganiayaan menimpa sang mantan pacar akibat salah satu pihak tidak bisa menerima keputusan. Mulai dari mengajak teman untuk memerkosa mantan, menculik, menggorok leher, hingga membunuh mantan kekasih. Peristiwa lain, seorang pemuda berusia 21 tahun di Palembang menyebarkan foto mantan kekasihnya di *Facebook* dengan menuliskan bahwa mantannya "bisa di-*booking*", lantaran sakit hati karena diputus (Putra, 2018).

Berita lain melaporkan tentang seorang pemuda asal Yogyakarta berinisial MIA (32 tahun) yang diamankan aparat karena menyebarkan foto tidak senonoh mantan pacarnya melalui media sosial, yang diduga dilakukan karena rasa sakit hati (*Rakyatku*

*News*, 2018). Tindakan ekstrim juga dilakukan oleh seorang pemuda di Medan dengan membakar mantan kekasih dan dirinya sendiri karena sang mantan menolak diajak berpacaran kembali (Masrida, 2018). Kejadian ini terjadi pada November 2018. Sementara itu, seorang pemuda di Bekasi bernama Bima (23), nekat menghabisi pacar baru dari kekasihnya, Putri. Korban berinisial H (23), tewas dengan luka tusukan senjata tajam di bagian punggung dan perut di hadapan sang wanita pujaan hati (Surjaya, 2018).

Berbagai fenomena yang disebutkan memberi gambaran bahwa putus cinta dapat memunculkan reaksi beragam dari individu dan cenderung bersifat negatif. Seperti disebut oleh Witvliet (2002), manusia tampaknya memiliki kecenderungan bawaan untuk membalas perilaku interpersonal negatif dengan perilaku yang lebih negatif. Ketika dihina oleh seorang teman, ditinggalkan oleh kekasih, atau diserang oleh musuh, kebanyakan orang termotivasi pada tingkat tertentu untuk menghindar atau membalas dendam terhadap orang yang menyakiti. Meskipun kedua bentuk perilaku pasca-disakiti ini dapat bersifat merusak, balas dendam biasanya lebih ampuh dan kuat dibandingkan penghindaran. Membalas dendam juga sangat mendasar sehingga Reiss dan Havercamp (1998 dalam Witvliet, 2002) menyatakan balas dendam sebagai salah satu dari lima belas motivasi dasar manusia.

Kecenderungan untuk mencari pembalasan setelah dihina atau menjadi korban telah tertanam dalam tingkat biologis, psikologis, dan budaya dari sifat manusia. Secara psikologis, kecenderungan manusia untuk membalas dendam juga dikodifikasikan dalam norma timbal balik (Gouldner, 1960 dalam Witvliet, 2002): orang termotivasi untuk merespons luka dan pelanggaran dengan melakukan luka lebih lanjut dan pelanggaran yang setara dengan yang telah mereka derita. Namun, balas dendam jarang dianggap adil. Korban cenderung melihat pelanggaran sebagai lebih menyakitkan dan berbahaya daripada pelaku (Witvliet, 2002).

Peneliti telah merancang berbagai solusi potensial untuk efek korosif dari pelanggaran antarpribadi (*interpersonal transgressions*) (Fry & Björkqvist, 1997

dalam Witvliet, 2002). Rubin, Pruitt & Kim (1994 dalam Fry & Björkqvist, 1997) menganjurkan beberapa solusi dengan strategi yang umum digunakan, seperti: (1) *contending* (bertanding/saling melawan), (2) *problem solving*, (3) *yielding* (saling mengalah), dan (4) *avoiding* (saling menghindari). Dari keempat strategi tersebut, *problem solving* disebut sebagai strategi yang paling mendekati kepada penyelesaian konflik, karena kedua belah pihak dapat mencapai hasil yang menguntungkan, dapat mencegah konflik di masa depan, dan dapat mempertahankan hubungan mereka. Selain strategi umum tersebut, Witvliet (2002) menyebutkan mekanisme lain yang dapat menginterupsi siklus penghindaran dan pembalasan dendam, yaitu *forgiveness* (pemaafan); sebuah pendekatan di mana orang memadamkan respons negatif alami mereka terhadap orang yang menyakiti dan menjadi semakin termotivasi untuk memberlakukan yang positif sebagai gantinya.

Berdasarkan Witvliet (2002), secara umum, *self-report measure* tentang kecenderungan untuk memaafkan (dan sebaliknya, kecenderungan untuk membalas dendam) adalah berkorelasi positif (atau sebaliknya, negatif) dengan ukuran kesehatan mental dan kesejahteraan. Artikel oleh Norman (2017) yang merangkum berbagai penelitian terkait efek dari *forgiveness* mendukung pernyataan tersebut. *Forgiveness* sebagai kekuatan karakter dan proses yang ketika dipraktikkan, dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, kesehatan fisik, dan umur panjang. Penelitian menunjukkan bahwa proses fisik dan psikologis yang menunjukkan dampak dari *forgiveness* termasuk HIV/AIDS, fibromyalgia, penyakit arteri koroner, nyeri kronis, cedera otak traumatis, penyakit terminal, kanker tertentu, kecemasan, dan depresi. Sementara gagal memaafkan adalah praktik yang melibatkan pikiran tentang kemarahan, balas dendam, kebencian—dan kebencian memiliki hasil yang tidak produktif, seperti meningkatnya kecemasan, depresi, tekanan darah tinggi, resistensi pembuluh darah, penurunan respons imun, dan hasil yang lebih buruk pada penyakit arteri koroner (Norman, 2017).

Ada banyak penelitian yang menunjukkan efek positif yang sangat besar dari *forgiveness* pada kesejahteraan psikologis (McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000

dalam Bowles, 2012). Salah satu penelitian tersebut meneliti hubungan antara *forgiveness* dan penyesuaian dalam populasi klinis wanita dengan riwayat trauma. Studi ini menemukan bahwa wanita yang memaafkan orang yang menyakiti mereka mengalami lebih sedikit depresi, kecemasan, dan memiliki harga diri yang lebih tinggi. Namun, terlepas dari data ini, ada kekurangan informasi mengenai intervensi yang efektif untuk menumbuhkan *forgiveness*. Banyak penelitian tentang implikasi positif dari *forgiveness*, tetapi tidak ada terapi yang ditetapkan untuk membantu membimbing klien menuju tindakan *forgiveness* (Bowles, 2012).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada April 2019 berupa survei singkat menunjukkan ada beberapa respons dalam memulai memaafkan seseorang setelah adanya pengalaman menyakitkan. Dari 14 responden, hanya 4 responden yang dapat menghadapi dengan cara yang baik, yaitu dengan cara (1) mencoba berkomunikasi, (2) mencari penyelesaian, atau (3) mengambil hikmah dari peristiwa. Sementara sisanya memilih untuk (1) menghindar dari hal apapun tentang orang tersebut, (2) memilih tidak lagi berurusan, (3) mencari kesibukan baru untuk mengalihkan pikiran, dan (4) meski belum memaafkan, tapi berlaku tidak peduli sehingga menjadi *unfinished business*.

Menulis ekspresif yang dikembangkan oleh Pennebaker dan Beall sejak 1986 dapat menyediakan metode yang nyaman bagi individu untuk menghadapi perasaan dan pikiran yang tidak terselesaikan, terkait dengan peristiwa yang menimbulkan stres. Pennebaker dan Beall (1986 dalam Lepore & Greenberg, 2002) telah mengembangkan intervensi ekspresi emosi tertulis singkat yang tampaknya membantu individu untuk secara kognitif menghadapi dan memproses reaksi mereka terhadap peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Peserta menulis tentang pikiran dan perasaan terdalam mereka yang terkait dengan peristiwa stres tertentu selama 20 menit per hari, biasanya untuk periode 3 hari. Lebih dari satu dekade penelitian menunjukkan kemanjuran intervensi ini dalam meningkatkan kesehatan fisik dan penyesuaian psikososial (Lepore & Greenberg, 2002).

Banyak penelitian terkait efek positif menulis ekspresif, di antaranya adalah; penulisan ekspresif untuk orang dengan gangguan *mood* melaporkan lebih sedikit gejala mental dan fisik secara signifikan selama setidaknya 4 bulan pasca penulisan (Baikie, Geerligs, & Wilhelm, 2012). Sementara di Indonesia, penelitian terkait menulis ekspresif juga telah menunjukkan beberapa manfaat dalam berbagai variabel, antara lain: menurunkan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama (Sa'idah, 2018), menurunkan depresi pada perempuan korban kekerasan (Indah, Afiatin, Astuti, 2011), dan menurunkan kecemasan berbicara di depan umum (Susanti & Supriyantini, 2013). Penelitian lain (Utami & Kumara, 2003) menyimpulkan bahwa ekspresi menulis dan menggambar dapat digunakan untuk pengenalan & pengelolaan emosi anak yang dirawat di rumah sakit, serta dapat digunakan sebagai media terapi.

Intervensi ekspresi tertulis, seperti dirangkum oleh Lepore & Greenberg (2002) juga telah mengurangi kunjungan ke dokter untuk penyakit (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, dkk., 1990; Greenber, dkk., 1996; King 2000), mengurangi *self-report* dari gejala-gejala penyakit (Pennebaker & Beall, 1986; Greenberg & Stone, 1992), penurunan tingkat *mood* negatif dan gejala stres pasca-trauma (Donnelly & Murray, 1991; Lepore, 1997; Lange, dkk., 2000), peningkatan fungsi kekebalan tubuh (Pennebaker, dkk., 1988; Petrie, dkk., 1995), dan peningkatan peran dan fungsi fisik (Spera, dkk., 1994; Cameron & Nicholls, 1998; Smyth, dkk., 1999). Efek positif dari menulis ekspresif tampaknya disebabkan oleh kemampuan untuk secara bebas mengekspresikan pikiran dan perasaan yang berkaitan dengan stres, sehingga mampu mengurangi efek negatif mental dan fisik dari peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (Smyth, 1998 dalam Lepore & Greenberg, 2002).

Manfaat menulis ekspresif juga dapat dirasakan oleh individu yang mengalami putus cinta. Dalam studi oleh Lepore & Greenberg (2002), peneliti mengevaluasi dampak dari penulisan ekspresif pada penyesuaian peristiwa yang baru terjadi, yaitu putusnya hubungan romantis pada usia dewasa muda. Fokus utama penelitian adalah bagaimana tulisan ekspresif memengaruhi proses kognitif dan emosional dari pengungkapan tertulis dengan menilai suasana hati peserta dan perasaan serta sikap

mereka terhadap mantan pasangan mereka. Hasil studi menunjukkan bahwa menulis ekspresif memiliki efek menguntungkan dalam berbagai aspek, termasuk suasana hati, kesehatan fisik, dan fungsi sosial para partisipan.

Meski begitu, menulis ekspresif belum banyak dipelajari sebagai sarana yang mungkin mengajarkan *forgiveness* kepada klien dalam pengaturan klinis (Bowles, 2012). Tetapi, karena manfaat menulis ekspresif, adalah lompatan logis untuk percaya bahwa manfaatnya mungkin berlaku untuk *forgiveness*. Penelitian yang dilakukan Bowles (2012) bertujuan untuk menentukan apakah intervensi menulis ekspresif akan mendorong peserta untuk memaafkan seseorang yang menyinggung mereka dalam konteks pelanggaran tertentu. Penulisan ekspresif biasanya berbentuk naratif dan meminta peserta untuk menulis tentang pikiran dan perasaan mereka terhadap suatu peristiwa. Sedangkan studi Bowles meminta sekelompok peserta secara mental menghadapi individu yang menyinggung atau menyakiti mereka, dan peserta diminta menulis surat kepada individu tersebut. Hasil menunjukkan bahwa intervensi penulisan ekspresif adalah efektif, dan menulis surat ekspresif memang memiliki efek positif pada *forgiveness*.

Romero (2008) dalam studinya membandingkan dua tugas menulis ekspresif dengan tugas menulis kontrol untuk menentukan apakah menulis tentang pelanggaran interpersonal akan mempromosikan *forgiveness* bagi pelaku. Tujuan utama studinya adalah untuk menentukan apakah intervensi penulisan ekspresif dapat memfasilitasi perubahan dalam tiga aspek *forgiveness* intrapersonal: motif balas dendam, perilaku penghindaran, dan pengambilan perspektif. Dalam studinya, Romero menerapkan tiga intervensi, yaitu menulis peristiwa sehari-hari, menulis perasaan dan pikiran terkait pengungkapan kesalahan (model penulisan ekspresif yang standar), dan menulis ekspresif berbasis pemaafan. Berbeda dari kebanyakan penelitian tentang menulis ekspresif yang meminta peserta menulis dalam 3 atau 4 hari berturut-turut, studi Romero meminta peserta menulis satu narasi tiap minggu, masing-masing selama 20 menit. Hal ini didasari penelitian bahwa proses *forgiveness* membutuhkan waktu. Dengan demikian, sesi penulisan dibuat dalam periode yang lebih lama. Hasil

menunjukkan bahwa peserta yang berempati dengan pelaku dan mengidentifikasi manfaat dari *forgiveness* mengalami penurunan dalam penghindaran dan peningkatan dalam pengambilan perspektif. Sementara, peserta yang menulis tentang pikiran dan perasaan mereka (model penulisan ekspresif standar) atau tentang peristiwa sehari-hari tidak mengalami hasil *forgiveness* seperti itu.

Meski telah banyak penelitian yang menggambarkan efek positif dari menulis ekspresif, beberapa penelitian mengungkapkan hasil yang tidak signifikan. Studi oleh Barcaccia, Schaeffer, Balestrini, Rizzo, Mattogno, Baiocco, Mancini, & Schneider (2017) mengeksplorasi kemungkinan penulisan ekspresif dapat bertindak sebagai strategi untuk mengatasi konflik antarpribadi pada anak yang dihajati oleh temannya, pada variabel depresi, kemarahan, pemaafan, dan pengaruh positif serta negatif. Hasil menunjukkan bahwa tidak ada efek signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen untuk variabel depresi, kemarahan, pemaafan, kecuali untuk pengaruh positif dan negatif. Kurangnya keefektifan menulis ekspresif dihipotesiskan bahwa menulis ekspresif mungkin dapat bermanfaat bagi mereka yang memiliki fungsi eksekutif yang baik, karena kemampuan mereka untuk memproses informasi baru dan lama telah lebih baik. Karenanya, temuan studi ini terjadi mungkin karena perbedaan fungsi eksekutif yang ada antara populasi orang dewasa dan anak-anak pra-remaja (peserta studi berusia 11-15 tahun). Studi ini juga menghasilkan hipotesis bahwa fungsi kognitif level yang lebih tinggi adalah syarat untuk keberhasilan penulisan ekspresif.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk menguji apakah intervensi menulis ekspresif dapat meningkatkan *forgiveness* pada individu berusia dewasa awal yang mengalami pemutusan hubungan romantis.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dengan melihat latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, antara lain:

- a. Individu usia dewasa awal memiliki tugas perkembangan yang penting. Salah satunya adalah memulai hubungan romantis, dan hubungan romantis dapat berakhir dengan berbagai alasan
- b. Pemutusan hubungan romantis memengaruhi emosi, perilaku, maupun kognitif individu, dan dapat membuat individu berada dalam tingkat *forgiveness* yang rendah
- c. Pemberian pelatihan menulis ekspresif sebagai upaya untuk meningkatkan *forgiveness* pada individu

## 1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada mahasiswa aktif berusia dewasa awal di Psikologi Universitas Negeri Jakarta dengan tingkat *forgiveness* yang rendah setelah adanya pemutusan hubungan romantis, kemudian diberikan kegiatan menulis ekspresif sebagai upaya dalam meningkatkan *forgiveness*.

## 1.4 Rumusan Masalah

Dari batasan masalah yang ada, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana pengaruh kegiatan menulis ekspresif pada tingkat *forgiveness* individu usia dewasa awal yang mengalami pemutusan hubungan romantis?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas menulis ekspresif dalam meningkatkan *forgiveness* pada individu usia dewasa awal setelah adanya pemutusan hubungan romantis.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya referensi ilmiah pada bidang psikologi, khususnya pada bidang psikologi positif mengenai menulis ekspresif dalam meningkatkan *forgiveness*.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

#### **1.6.2.1 Bagi Subjek Penelitian**

Secara praktis, menulis ekspresif diharapkan mampu meningkatkan *forgiveness* pada dewasa awal, dan memberikan pengetahuan kepada subjek penelitian untuk dapat melakukan *self-healing* dalam mengatasi permasalahan psikologis yang dialami.

