

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Putus cinta termasuk dalam topik yang umum bagi dewasa awal. Dewasa awal adalah periode dalam hidup orang dari sekitar 18 hingga 40 tahun (Hurlock, 1990), Ketika sebagian besar orang terlepas dari masa remaja dan mencari jati diri, berjuang untuk menemukan hubungan yang lebih baik dengan orang lain, dan akhirnya menemukan bagaimana mereka menginginkan hidup (Arnett, 2000). Jika hubungan romantis yang diharapkan untuk memberikan dukungan emosional dan stabilitas gagal, individu seringkali menghadapi masalah psikologis yang serius, seperti *stress* emosional, penurunan harga diri, dan depresi (Davis dkk., 2003).

Putus cinta seringkali menjadi pengalaman emosional yang sangat membebani individu, terutama dalam masa dewasa awal. Penyebab dari putus cinta bisa sangat bervariasi, seperti adanya perselingkuhan, hubungan yang tidak sehat atau bahkan tidak mendapat persetujuan dari orang tua terhadap pasangan. Menurut Lindenfield (2005), faktor-faktor seperti adanya rahasia antar individu saat menjalin hubungan, cemburu yang berlebihan, tidak adanya rasa percaya antara individu dan adanya perbedaan dalam hubungan, dapat menjadi penyebab utama berakhirnya sebuah hubungan romantis. Dampak psikologis dari putus cinta seringkali muncul dalam bentuk reaksi emosional yang intens, seperti perasaan marah, kesedihan mendalam, kecemasan, rasa malu, bahkan perasaan bersalah. Reaksi ini dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, *stress*, atau bahkan keinginan untuk mengakhiri hidup, seperti yang dilaporkan dalam berbagai studi tentang dampak putus cinta pada kesehatan mental individu (Yuwanto, 2011; Reivich & Shatter, 2002).

Studi lebih lanjut menunjukkan bahwa perasaan kesedihan yang mendalam setelah berakhirnya suatu hubungan seringkali memicu isolasi sosial dimana individu menarik diri dari interaksi sosial dan kehilangan semangat untuk menjalani aktivitas sehari-hari yang sebelumnya mereka nikmati. Perubahan dalam rutinitas ini bisa berupa penurunan selera makan, hilangnya minat terhadap pekerjaan atau studi, serta berkurangnya energy atau kemauan untuk melakukan hal-hal penting

dalam kehidupan sehari-hari (Siti Kalsum & Hermien Laksmiwati, 2023). Fenomena ini sering terlihat dalam kasus bunuh diri yang terjadi akibat mengalami putus cinta dimana individu merasa tidak mampu mengatasi perasaan kehilangan yang mereka alami. Penelitian menunjukkan bahwa orang dewasa awal sangat rentan terhadap dampak emosional yang muncul akibat putus cinta, mengingat mereka berada pada fase transisi penting dalam hidup, yang mencakup beranjak dewasa dan menjalani tanggung jawab baru seperti pendidikan atau pekerjaan (Santrock, 2011).

Banyak sekali hal buruk yang terjadi karena individu mengalami putus cinta yang dijalaninya, misalnya di Surabaya, pada 19 September 2024 seorang mahasiswi gantung diri setelah putus cinta dengan kekasihnya (Suarasurabaya.net, 2024). Di Yogyakarta, pada 24 Desember 2024, seorang pria berumur 25 tahun menyiram air keras kepada mantan kekasihnya karena tidak terima putus cinta (Disway jogja, 2024). Selanjutnya di Mal Thamrin City, Tanah Abang, Jakarta Pusat pada 8 Maret 2025, seorang pria gelap mata sehingga menusuk mantan kekasihnya karena tak terima hubungannya diputuskan oleh korban (Kompas.com, 2025). Di Jakarta Barat, pada 11 April 2025, seorang pemuda ditemukan gantung diri oleh keluarganya, hal ini terjadi karena korban mengalami putus cinta dengan pacarnya (Detiknews, 2025). Selanjutnya di Tangerang, pada 8 April, seorang pria menganiaya mantan kekasihnya yang sedang di jalan bersama kekasihnya dengan menggunakan senjata tajam (Koran Jakarta, 2025).

Fisher (2004) menjelaskan bahwa cinta romantis melibatkan sistem neurologis yang sangat kuat dan menyerupai kecanduan, termasuk aktivasi area otak seperti *ventral tegmental area* dan *nucleus accumbens*. Ketika hubungan berakhir, sistem ini mengalami "penarikan" emosional yang intens, yang bisa memicu respons psikologis ekstrem. Dalam konteks perbedaan gender, laki-laki cenderung mengalami kehilangan relasi sebagai ancaman terhadap ego, dominasi, dan identitas dirinya, terutama karena faktor hormonal seperti testosteron yang berkaitan dengan agresivitas. Hal ini menjadikan mereka lebih rentan mengekspresikan rasa sakit secara eksternal melalui perilaku destruktif, seperti penganiayaan terhadap mantan pasangan, kekerasan dalam pacaran, hingga kasus pembunuhan. Sebaliknya, perempuan yang secara biologis lebih dipengaruhi oleh

hormon oksitosin serta secara sosial dibentuk untuk mengekspresikan emosi ke dalam diri, lebih rentan menyalurkan kesedihan melalui perilaku menyakiti diri sendiri, seperti melukai tubuh atau bahkan melakukan percobaan bunuh diri.

Setiap individu memiliki reaksi yang berbeda terhadap kegagalan. Beberapa individu mampu menunjukkan resiliensi yang tinggi, sehingga mereka dapat bangkit kembali dan melanjutkan kehidupan walaupun mengalami kegagalan yang tidak terduga. Untuk mengatasi dampak negatif pasca putus cinta, individu memerlukan kemampuan untuk bangkit dari kesulitan, yang dikenal sebagai resiliensi. Menurut Connor dan Davidson (dalam Mujahidah & Listiyandini, 2018), resiliensi adalah kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang berkembang dalam menghadapi kesulitan. Individu dengan resiliensi yang baik memahami bahwa kesalahan dan permasalahan bukanlah akhir dari segalanya, tetapi dapat dijadikan pelajaran untuk menghadapi tantangan dengan lebih bijaksana dan penuh pertimbangan (Muhammad dkk., 2018).

Sikap dan perilaku individu yang menunjukkan resiliensi bisa dilihat dari cara individu mengelola emosi, menjaga hubungan sosial yang suportif, dan memiliki tujuan hidup yang jelas serta realistis. Individu juga menunjukkan fleksibilitas dalam merespons perubahan, serta memaknai kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan penguatan diri (Morote dkk., 2024), misalnya, individu tetap berusaha untuk berpikir positif saat mengalami putus cinta, membuka diri untuk menerima dukungan dan saran dari orang – orang terdekat, serta mengisi waktu dengan melakukan kegiatan produktif seperti belajar, berolahraga, atau berkarya (Kalsum & Laksmiwati, 2023).

Reivich dan Shatte (dalam Aska dkk., 2022) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu dalam merespons kondisi yang tidak menyenangkan, trauma, atau tekanan hidup sehari-hari. Sementara itu, Yu dan Zhang (dalam Yuliandina dkk., 2023) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dan bertahan setelah mengalami peristiwa traumatik atau menyakitkan dalam hidupnya. Baumgardner (2010), menuturkan karakteristik individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, yaitu memiliki intelektual yang baik, kemampuan memecahkan masalah, mempunyai temperamen yang *easy-going*, kepribadian yang dapat beradaptasi dengan perubahan,

mempunyai *self image* yang positif, menjadi pribadi yang efektif, optimis, mempunyai nilai pribadi dan nilai budaya yang baik, serta mempunyai selera humor. Sedangkan individu dengan tingkat resiliensi yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola stres, mudah menyerah saat menghadapi tantangan, dan memiliki kecenderungan berpikir negatif, mereka sering menunjukkan kecemasan tinggi, rendahnya efikasi diri, serta strategi koping yang maladaptif seperti penyangkalan atau penghindaran (Lee & Roberts, 2019). Penelitian oleh Park dkk. (2022) menegaskan bahwa individu dengan resiliensi rendah lebih rentan terhadap gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan karena kurangnya kemampuan untuk mengatasi tekanan secara konstruktif.

Connor dan Davidson (dalam Rahman dkk., 2024) mengidentifikasi lima aspek resiliensi, yaitu ketekunan dan kompetensi, kepercayaan diri dan toleransi terhadap dampak negatif, kemampuan menerima perubahan dan menjalin hubungan yang sehat, pengendalian diri dalam mencapai tujuan, serta spiritualitas yang berkaitan dengan keyakinan kepada Tuhan dan takdir. Selain faktor internal, resiliensi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar berperan penting dalam meningkatkan ketahanan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan serta membantu pemulihan dari pengalaman traumatis. Penelitian oleh Alwidyatmiko dkk (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap resiliensi psikologis pada remaja akhir yang mengalami putus cinta sebesar 21,8%. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Akyil (2024), yang menemukan bahwa tingginya dukungan sosial yang didapat dapat memperkuat harapan dan mengurangi kesepian, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan resiliensi individu. Namun demikian, efektivitas dukungan ini tidak hanya bergantung pada keberadaannya secara nyata, melainkan juga pada cara individu mempersepsikan dan merasakannya.

Zimet dkk. (dalam Tourniawan dkk., 2023) mendefinisikan persepsi dukungan sosial sebagai evaluasi subjektif individu terhadap ketersediaan dukungan dari lingkungan sekitarnya, baik berupa pengakuan, penghargaan, maupun bantuan instrumental. Persepsi dukungan sosial merupakan keyakinan individu bahwa dirinya mendapatkan kasih sayang, perhatian, serta bantuan dari

lingkungan sosialnya ketika menghadapi kesulitan (Sarafino & Smith, 2014). Persepsi dukungan sosial memiliki tiga aspek utama, yaitu dukungan dari keluarga, teman, dan individu lain yang dianggap penting (*significant others*) (Hasbi & Alwi, 2022). Mitchell dan Zimet (dalam Mardiah dkk., 2017) menjelaskan bahwa *significant others* memiliki pengaruh besar dalam kehidupan remaja, terutama dalam tahap perkembangan yang membuat mereka lebih mudah dipengaruhi oleh orang dewasa di luar keluarga.

Persepsi dukungan sosial ini sering kali menjadi sumber ketahanan psikologis ketika individu berada dalam situasi yang menekan secara emosional, termasuk ketika mengalami putus cinta. Pada kondisi tersebut, Persepsi dukungan sosial berfungsi sebagai faktor pelindung yang membantu individu memproses emosi *negative*, mengurangi *stress*, serta membangun kembali harga diri yang mungkin menurun akibat putus cinta atau konflik relasional (Pimple & Parikh, 2022). Dukungan yang dipersepsikan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis karena menyangkut persepsi subjektif mengenai ketersediaan bantuan yang dirasa cukup dan meyakinkan (Zimet dkk., 1998). Oleh karena itu, individu yang memiliki tingkat Persepsi dukungan sosial yang tinggi cenderung lebih mampu beradaptasi, bangkit dari keterpurukan emosional, dan kembali menjalani kehidupan sosial secara sehat setelah mengalami putus cinta.

Persepsi dukungan sosial memainkan peran penting dalam meningkatkan resiliensi individu, khususnya setelah mengalami putus cinta. Keyakinan bahwa seseorang memiliki akses terhadap dukungan emosional, pemahaman, dan bantuan dari lingkungan sosialnya dapat memperkuat kemampuan individu untuk menghadapi tekanan emosional, memproses emosi negatif, dan membangun kembali harga diri. Hal ini berfungsi sebagai pelindung psikologis yang membantu individu beradaptasi dan pulih dari tantangan emosional yang muncul akibat berakhirnya hubungan romantis. Penelitian oleh Yildirim dkk. (2024) meneliti peran faktor pelindung internal dan eksternal, termasuk Persepsi dukungan sosial dalam membentuk resiliensi pada wanita yang mengalami kegagalan dan kekerasan dalam hubungan romantis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga dan teman berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi. Namun, tidak semua bentuk dukungan sosial memberikan dampak yang positif. Maggo dan Dutt

(2003) menemukan bahwa persepsi yang rendah terhadap dukungan sosial dapat meningkatkan afek negatif, seperti kecemasan dan depresi, serta menurunkan afek positif. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap kualitas dan kecukupan dukungan yang diterima memainkan peran krusial dalam kesejahteraan emosional.

Penelitian lain oleh Huang et al. (2022) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang tidak memadai atau tidak sesuai dengan kebutuhan individu justru dapat meningkatkan perasaan kesepian dan menurunkan harga diri, yang pada akhirnya menghambat perkembangan resiliensi. Oleh karena itu, penting bagi individu dan lingkungan sosialnya untuk memastikan bahwa dukungan yang diberikan tidak hanya tersedia, tetapi juga dirasakan sebagai tulus, dan sesuai dengan kebutuhan emosional penerima.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Persepsi dukungan sosial merupakan faktor penting yang berkontribusi dalam membentuk resiliensi individu. Di sisi lain peneliti melihat penelitian yang membahas putus cinta hanya sedikit yang memiliki kaitan dengan persepsi dukungan sosial dan resiliensi. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian yang membahas pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap resiliensi pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka terdapat masalah yang dapat diidentifikasi mengenai dukungan sosial dan resiliensi yaitu:

1. Putus cinta sering kali menimbulkan dampak psikologis yang signifikan, seperti stres, kecemasan, dan depresi, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan individu dewasa awal.
2. Resiliensi berperan penting dalam membantu individu untuk bangkit kembali dari putus cinta, namun tingkat resiliensi dapat bervariasi antar individu.
3. Dukungan sosial yang dipersepsikan merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiliensi individu, tetapi belum banyak penelitian yang

secara khusus mengkaji pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap resiliensi individu dewasa awal dalam konteks putus cinta

4. Kurangnya kesadaran akan pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan resiliensi menyebabkan beberapa individu tidak memanfaatkan lingkungan sosialnya dengan optimal dalam menghadapi kegagalan hubungan.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka peneliti perlu membatasi ruang lingkup masalah agar mendapatkan hasil penelitian yang spesifik dan terarah dengan jelas. Oleh karena itu, fokus penelitian ini adalah meneliti tentang pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini dapat dirumuskan berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah yang disebutkan sebelumnya, sehingga rumusan masalah pada penelitian ini, yakni: Apakah terdapat pengaruh signifikan antara persepsi dukungan sosial terhadap resiliensi pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari persepsi dukungan sosial terhadap resiliensi pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan akan menambah referensi mengenai pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap resiliensi dalam konteks putus cinta.
2. Hasil dari penelitian dapat menjadi bahan pengembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang klinis, sosial, dan perkembangan.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap resiliensi.
2. Penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi keluarga, teman, dan komunitas dalam memberikan dukungan yang efektif kepada individu yang mengalami putus cinta

