

RESILIENSI PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL SETELAH MENGALAMI PUTUS CINTA

Nur Rahmah ; Zahrotun Uyun

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah
Surakarta

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif fenomenologi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *snowball*. Subjek penelitian ini melibatkan perempuan berusia 18 hingga 25 tahun, yang termasuk dalam kategori remaja dan dewasa awal yang sedang mengalami putus cinta. Pengumpulan data dilakukan melalui sesi wawancara semi terstruktur. Pada penelitian ini kredibilitas data diuji dengan menggunakan metode yang disebut *member checking*. Teknik analisis data menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Hasil penelitian ini terdiri dari beberapa aspek untuk untuk mengetahui lebih lanjut mengenai resiliensi pada perempuan dewasa awal setelah mengalami putus cinta, diantaranya 1) regulasi emosi, 2) pengendalian impuls, 3) Optimisme, 4) Analisis Casual, 5) Empati, 6) Efikasi Diri, 7) *Reaching Out*.

Kata Kunci: Resiliensi, Perempuan, Putus cinta

Abstract

This study is a qualitative phenomenological study. The sampling technique used the snowball technique. The subjects of this study involved women aged 18 to 25 years, who were included in the category of adolescents and early adults. Data collection was carried out through semi-structured interview sessions. In this study, the credibility of the data was tested using a method called member checking. The data analysis technique used Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The results of this study consist of several aspects to find out more about resilience in early adult women after experiencing a breakup, including 1) emotional regulation, 2) impulse control, 3) Optimism, 4) Casual Analysis, 5) Empathy, 6) Self-Efficacy, 7) Reaching out

Keywords: Resilience, Women, Heartbreak

1. PENDAHULUAN

Menurut Papalia Dkk., (2009) masa dewasa awal (20–40 tahun) merupakan fase krusial dalam kehidupan individu yang ditandai dengan pencarian jati diri, pembentukan relasi intim, serta pengambilan keputusan besar dalam hidup. Erikson menyebut fase ini sebagai tahap perkembangan psikososial "*intimacy versus isolation*", di mana individu terdorong membentuk hubungan dekat dan bermakna. Bila gagal membangun keintiman, individu bisa merasa terisolasi, kesepian, dan kesulitan dalam berinteraksi sosial.

Menurut Taqilla dan Ariana (2023) pada masa dewasa awal, seseorang perlu menjalani proses

untuk menemukan pasangan hidup. Salah satu bentuk hubungan intim yang paling umum adalah pacaran. Dalam hubungan ini, dua individu saling mengenal dan membangun kedekatan emosional sebagai proses seleksi menuju komitmen jangka panjang seperti pernikahan (Yani et al., 2021). Pacaran menjadi penting di masa dewasa awal karena mencerminkan proses eksplorasi cinta, kesetiaan, dan kecocokan. Namun demikian, tidak semua hubungan berjalan mulus. Banyak yang berakhir dengan perpisahan atau putus cinta, yang menjadi pengalaman emosional menyakitkan bagi banyak individu. Perasaan tidak terima setelah putus cinta sering kali muncul karena adanya anggapan bahwa keputusan tersebut tidak adil atau kekhawatiran bahwa mereka tidak akan bisa terbiasa dengan hilangnya rutinitas yang sebelumnya ada dalam hubungan tersebut (Rahman & Subroto, 2024).

Putus cinta sering kali menimbulkan dampak psikologis serius, termasuk stres, kehilangan makna hidup, gangguan tidur, penurunan harga diri, bahkan depresi. Bagi sebagian orang, proses pemulihan pasca putus cinta berlangsung singkat, namun bagi yang lain bisa berlangsung lama dan meninggalkan trauma emosional yang mendalam. Beberapa kasus menunjukkan bahwa ketidakmampuan mengatasi putus cinta dapat berujung pada tindakan ekstrem seperti menyakiti diri sendiri.

Dalam konteks ini, resiliensi memegang peranan penting. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk menghadapi dan bangkit dari kesulitan, termasuk peristiwa emosional berat seperti putus cinta. Individu yang resilien mampu mengelola stres, mempertahankan pandangan hidup positif, dan belajar dari pengalaman buruk. Mereka juga cenderung memiliki keterampilan sosial, efikasi diri yang tinggi, serta mampu mencari dukungan sosial saat dibutuhkan. Resiliensi berperan penting bagi remaja yang mengalami putus cinta, yakni dengan membantu mereka bertahan menghadapi masalah percintaan, membentuk kepribadian yang tangguh dalam menghadapi konflik hubungan, serta mendukung mereka dalam menjaga kestabilan emosi yang ada di dalam diri (Sari & Fridari, 2024). Dalam hal ini, resiliensi dipandang sebagai sebuah konsep yang melibatkan tiga aspek utama, yaitu kontrol (keyakinan atas kendali dalam kehidupan), komitmen (rasa tujuan hidup), dan tantangan (sikap positif terhadap kesulitan yang dihadapi).

Menurut Reivich dan Shatté mengidentifikasi tujuh aspek resiliensi utama: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis sebab, empati, efikasi diri, dan keberanian mengambil peluang (*reaching out*). Masing-masing aspek ini memungkinkan individu untuk mengelola tekanan emosional dan menavigasi perubahan dengan lebih adaptif. Individu yang mampu mengendalikan emosinya, memiliki sikap optimis, serta percaya pada kemampuan dirinya lebih mampu keluar dari keterpurukan.

Studi Simran dan Samiksha (2023) berjudul “Lost Love, Found Strength: Exploring Grief and Resilience In Youth Post Break-Up”, menegaskan bahwa individu yang baru mengalami putus cinta

mengalami kesedihan mendalam dan menurunnya komitmen hidup, tetapi resiliensi berperan besar dalam pemulihan psikologis. Demikian pula, Rizky et al. (2022) berjudul “Resiliensi Pada Laki-Laki Dewasa Pasca Putus Cinta”, dalam penelitiannya pada laki-laki dewasa menunjukkan bahwa aspek resiliensi membantu mereka bangkit dari depresi pasca putus cinta. Dukungan sosial dan kekuatan internal seperti optimisme menjadi faktor penting dalam proses ini. Kalsum (2022) berjudul "Resiliensi Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta", juga menemukan bahwa perempuan dewasa awal yang resilien mampu keluar dari keterpurukan dengan memanfaatkan dukungan teman dan keluarga serta kekuatan dari dalam diri sendiri. Mereka dapat keluar dari masa-masa sulit tersebut dengan mengembangkan dan memenuhi tujuh aspek utama dalam resiliensi, yang memungkinkan mereka untuk menghadapi dan mengatasi tantangan tersebut. Ini menunjukkan bahwa resiliensi terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan eksternal, dan dapat ditingkatkan melalui pengalaman hidup, pembelajaran, serta lingkungan yang mendukung.

Untuk memahami lebih dalam bagaimana perempuan dewasa awal menghadapi putus cinta, peneliti melakukan survei terhadap 20 responden berusia 18–25 tahun. Hasil survei menunjukkan bahwa dampak emosional yang dirasakan mencakup kesedihan, kemarahan, trauma, dan perasaan kehilangan. Waktu pemulihan sangat bervariasi, tergantung pada lamanya hubungan dan intensitas keterikatan emosional. Banyak responden memilih untuk menyibukkan diri melalui kegiatan positif seperti olahraga, komunitas sosial, dan konseling. Sebagian menyatakan bahwa pengalaman pahit tersebut menguatkan mereka dan membuat lebih bijaksana dalam memilih pasangan. Resiliensi dalam konteks ini bukan hanya kemampuan untuk bertahan, tetapi juga untuk berkembang dari luka emosional. Individu belajar menerima kenyataan, membangun kembali rutinitas hidup, dan menanamkan harapan baru. Sebagian dari mereka bahkan mampu menginspirasi orang lain yang mengalami hal serupa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran dan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi perempuan dewasa awal setelah putus cinta. Fokus utamanya adalah bagaimana mereka melewati fase keterpurukan, membentuk makna baru, dan membangun kembali kualitas hidup yang lebih baik. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi ilmu psikologi sosial serta memberikan panduan praktis untuk membangun resiliensi di kalangan perempuan muda. Dengan memahami proses resiliensi, kita dapat membantu individu yang mengalami patah hati untuk tidak terjebak dalam kesedihan berkepanjangan. Sebaliknya, mereka dapat menjadikan pengalaman tersebut sebagai pijakan untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat, matang, dan siap menghadapi masa depan dengan harapan baru.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi. Pendekatan ini menekankan

pentingnya untuk memahami bagaimana individu tersebut merasakan dan memberikan makna terhadap pengalaman mereka. Dengan demikian, fenomenologi memungkinkan penyelaman lebih dalam untuk mengungkap pengalaman pribadi subjek yang bersangkutan. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *snowball*. Subjek penelitian ini melibatkan perempuan berusia 18 hingga 25 tahun, yang termasuk dalam kategori remaja dan dewasa awal.

Pengumpulan data dilakukan melalui sesi wawancara semi terstruktur. Pada penelitian ini kredibilitas data diuji dengan menggunakan metode yang disebut *member checking*. Teknik analisis data menggunakan analysts model Creswell, (1) Proses penelitian dimulai dengan mengumpulkan informasi melalui wawancara dan pengumpulan dokumen (2) Selanjutnya, peneliti mengeksplorasi informasi tersebut dengan melakukan verbatim dari hasil wawancara dan memberikan kode yang mencerminkan tema tertentu (3) Setelah itu, peneliti mengorganisir kode-kode yang telah dibuat ke dalam kategori serupa untuk mengidentifikasi tema utama. (4) Hasil penelitian kemudian disajikan dan dilaporkan dengan menyusun laporan serta menyajikannya dalam format tabel. (5) Analisis dilakukan dengan mengaitkan hasil penelitian dengan kerangka teoritis yang lebih luas. (6) Terakhir, peneliti memastikan keakuratan hasil temuan dengan memeriksa validitas data yang telah dikumpulkan (Creswell, 2015).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini, peneliti akan menuangkan dan menjabarkan serta memberikan analisis mengenai hasil dari wawancara yang dilakukan, namun terlebih dahulu peneliti memberikan detail mengenai 5 (lima) informan yang telah bersedia untuk dilakukan wawancara. Informan tersebut disajikan dalam tabel informan berikut yang memuat gambaran umum tentang informan.

Tabel 1. Gambaran Umum Informan

No	Inisial Informan	Keterangan
1.	NRA	Status : Pekerja Usia : 25 Tahun Lama Hubungan : 5 Tahun
2..	LH	Status : Mahasiswa Semester 8 Usia : 22 Tahun Lama Hubungan : 2 Tahun
3.	AITK	Status : Mahasiswa Semester 8 Usia : 22 Tahun Lama Hubungan : 1,5 Tahun
4.	YF	Status : Mahasiwa Semester 6 Usia : 21 Tahun Lama Hubungan : 1,5 Tahun
5.	NH	Status : Mahasiswa Semester 6 Usia : 21 Tahun Lama Hubungan : 2 Tahun

Menurut Reivich dan Shatté (2002) ada tujuh aspek yang mempengaruhi resiliensi, diantaranya 1) regulasi emosi, 2) pengendalian impuls, 3) Optimisme, 4) Analisis Casual, 5) Empati, 6) Efikasi Diri, 7) *Reaching Out*. Berikut dibawah ini merupakan hasil analisis data yang didasarkan pada transkrip verbatim untuk mengetahui lebih lanjut mengenai resilensi pada perempuan dewasa awal

setelah mengalami putus cinta.

3.1 Kemampuan Regulasi Emosi Pasca Putus Cinta

Berdasarkan hasil wawancara, pengalaman putus cinta memicu respons emosional yang intens dan beragam pada lima narasumber. Reivich dan Shatté (2002) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan aspek penting dari resiliensi karena membantu individu tetap tenang dalam situasi sulit, seperti putus cinta. NRA menunjukkan kesulitan mengelola emosi negatif hingga muncul dorongan bunuh diri, sementara LH dan AITK mulai mampu merespons emosi secara konstruktif dengan strategi self-care. YF dan NH memperlihatkan regulasi emosi melalui penerimaan dan ekspresi emosional, seperti menangis dan mencari dukungan sosial. Sejalan dengan Gross (1998), kemampuan individu dalam memilih dan menerapkan strategi regulasi emosi sangat dipengaruhi oleh konteks sosial dan pengalaman pribadi. Dengan demikian, masing-masing narasumber menunjukkan bentuk regulasi emosi yang mencerminkan tingkat resiliensi yang berbeda, tergantung pada sejauh mana mereka dapat mengenali, memahami, dan mengelola emosinya secara adaptif.

2.3 Pengendalian Dorongan Pasca Putus Cinta

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kelima narasumber memiliki cara yang berbeda dalam mengendalikan emosi setelah putus cinta. Menurut Reivich dan Shatte (2002), kemampuan mengontrol dorongan emosi adalah bagian penting dari resiliensi, karena membantu seseorang tetap tenang dan berpikir rasional saat menghadapi masalah. LH dan AITK awalnya merasa sangat sedih, seperti menangis setiap malam dan merasa hampa. Namun, mereka perlahan bisa menerima keadaan dan mulai menenangkan diri dengan afirmasi positif. NRA juga menunjukkan perkembangan yang baik, dari awalnya mencari alasan atas perpisahan, hingga akhirnya bisa melepaskan secara emosional. Ini menunjukkan kemampuan mereka dalam mengatur emosi makin kuat. YF dan NH menghadapi situasi berbeda, NH memilih untuk menghindari obrolan tentang mantan dengan meminta teman-temannya tidak membahas topik itu.

Hal ini disebut strategi *situation selection*, yaitu menghindari hal yang bisa memicu emosi buruk. Sementara itu, YF merasa terjebak antara keinginan untuk tetap berhubungan dan rasa malu karena situasi sosial yang berubah, yang memengaruhi cara dia mengelola perasaannya. Secara umum, setiap narasumber punya cara sendiri dalam mengendalikan dorongan emosi, tapi semuanya bertujuan untuk mengurangi rasa sakit dan menjaga kestabilan mental setelah kehilangan.

3.3 Optimisme Pasca Putus Cinta

Hasil wawancara menunjukkan bahwa para narasumber mengalami perkembangan positif setelah

putus cinta, yang menunjukkan adanya sikap optimis dalam proses pemulihan emosi. Menurut Reivich dan Shatte (2002), optimisme adalah bagian penting dari resiliensi, orang yang punya pandangan positif terhadap masa depan cenderung lebih cepat pulih dari pengalaman buruk seperti putus cinta. LH dan AITK merasa lebih kuat dan mandiri, menunjukkan pandangan baru yang lebih positif tentang diri sendiri. NRA juga mengalami hal serupa, ia merasa lebih tenang setelah aktif dalam kegiatan yang bermanfaat, yang membantunya fokus ke masa depan yang lebih baik.

NH dan YF juga menunjukkan tanda-tanda optimisme. NH misalnya, tetap ikut kegiatan mendaki walau belum pulih sepenuhnya secara fisik. Ini menunjukkan bahwa ia memilih untuk tetap aktif daripada larut dalam kesedihan. Sementara itu, YF merasa lebih baik setelah melewati masa-masa sedih, dan yakin bahwa emosinya akan membaik seiring waktu. Berdasarkan teori Seligman, optimisme membantu seseorang bangkit dari kekecewaan, dan hal ini terlihat jelas dari pengalaman para narasumber yang berhasil menghadapi masa sulit dengan harapan dan sikap positif.

3.4 Analisis Kasual Pasca Putus Cinta

Hasil wawancara menunjukkan bahwa para narasumber berusaha memahami alasan di balik putusnya hubungan mereka. Menurut Reivich dan Shatte (2002), kemampuan ini penting agar seseorang bisa belajar dari pengalaman dan mengambil langkah yang lebih baik kedepannya. LH dan AITK menyadari bahwa kurangnya komunikasi dan sifat keras kepala mereka ikut menyebabkan putus cinta. Hal ini disebut atribusi internal, yaitu menyadari peran diri sendiri dalam konflik. Sebaliknya, YF dan NH menyalahkan perilaku pasangannya seperti sikap toxic atau kurangnya penghargaan yang disebut atribusi eksternal, yaitu menyalahkan faktor di luar diri. NRA menyalahkan mantan pasangannya karena merasa sudah siap berkomitmen, tapi malah ditinggalkan tanpa alasan yang jelas. Ia merasa kecewa karena mantannya dianggap tidak bertanggung jawab, meskipun mereka sudah merencanakan masa depan bersama. Secara keseluruhan, kemampuan menganalisis sebab-akibat membantu para narasumber memahami peristiwa putus cinta secara lebih rasional, yang penting dalam proses pemulihan dan penyesuaian diri secara psikologis.

3.5 Empati Pasca Putus Cinta

Hasil wawancara menunjukkan bahwa setelah mengalami putus cinta, para narasumber menjadi lebih empati terhadap orang lain. Menurut Reivich dan Shatte (2002), empati adalah bagian penting dari resiliensi, karena orang yang bisa memahami perasaan orang lain lebih mudah membangun hubungan yang mendukung pemulihan emosional. LH dan AITK menekankan

pentingnya hadir dan mendengarkan orang lain, karena mereka tahu rasanya ditinggalkan, hal ini menunjukkan empati yang mendorong mereka untuk lebih peduli pada orang lain. NRA juga menunjukkan empati lewat dorongan untuk mendekatkan diri pada Tuhan, yang mencerminkan nilai dan spiritualitas. YF dan NH menunjukkan empati reflektif, yaitu menggunakan pengalaman pribadi mereka untuk mendukung diri sendiri dan orang lain. NH merasa terbantu oleh lingkungan yang mendukung dan kini lebih produktif, tidak lagi larut dalam kesedihan. Secara keseluruhan, pengalaman putus cinta membuat para narasumber menjadi lebih peduli dan memahami perasaan orang lain, yang membantu mereka membangun hubungan sosial yang lebih sehat.

3.6 Keyakinan Diri Pasca Putus Cinta

Berdasarkan hasil wawancara, para narasumber menunjukkan peningkatan keyakinan diri pasca putus cinta, yang mencerminkan proses pemulihan psikologis dan pertumbuhan personal. Reivich dan Shatte (2002) menekankan bahwa efikasi diri merupakan aspek penting dalam resiliensi, di mana individu yang percaya pada kemampuan dirinya lebih mampu bangkit dari peristiwa traumatis seperti putus cinta. Pernyataan AITK dan LH menunjukkan peningkatan *self-efficacy*, terlihat dari kesiapan mental dan pengalaman mereka dalam menyembuhkan diri. Hal serupa diungkapkan oleh NRA yang menekankan pentingnya berserah kepada Tuhan dan fokus pada pengembangan diri sebagai bentuk penguatan internal. Sikap ini mencerminkan kepercayaan bahwa mereka mampu bertahan dan berkembang meski mengalami kegagalan dalam hubungan. YF dan NH juga menunjukkan *self-belief* yang kuat, YF merasa telah berusaha maksimal dalam hubungan dan kini memilih fokus pada pertumbuhan pribadi sebagai bentuk *proaktif coping*. NH bersyukur bisa melewati masa sulit, yang memperkuat identitasnya sebagai pribadi yang tangguh, dengan demikian pengalaman putus cinta menjadi titik awal terbentuknya keyakinan diri yang lebih kuat dan positif.

3.7 Kemampuan Bangkit Pasca Putus Cinta

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh narasumber menunjukkan kemampuan bangkit atau resiliensi setelah mengalami putus cinta, tercermin dari cara mereka memaknai peristiwa tersebut dan merespons secara adaptif. Mengacu pada teori Masten (2001), resiliensi merupakan proses dinamis yang memungkinkan individu beradaptasi secara positif meskipun menghadapi tekanan. LH dan AITK menggunakan strategi coping aktif seperti *journaling* dan mendengarkan ceramah untuk mendukung pemulihan emosional. NRA menekankan pentingnya belajar dari pengalaman sebagai bentuk pertumbuhan pasca trauma (*post-traumatic growth*), menunjukkan refleksi yang memperkuat ketahanan psikologis. Sementara itu, YF dan NH menunjukkan dimensi sosial dan spiritual dari resiliensi. YF memilih untuk tetap *positive thinking* dan percaya bahwa masih ada

orang baik, mencerminkan harapan dan optimisme sebagai bagian penting dalam pemulihan. NH mengaitkan proses bangkitnya dengan keterlibatannya dalam kegiatan sosial bersama komunitas Desamind, yang memberinya makna baru dan inspirasi dari anak-anak panti asuhan. Hal ini menunjukkan bahwa para narasumber tidak hanya pulih, tetapi juga mengalami perkembangan positif sebagai hasil dari pengalaman emosional yang mereka lalui.

PEMBAHASAN

3.8 Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola perasaan dan mengatasi perasaan negatif dengan cara yang adaptif. Pada perempuan dewasa awal yang mengalami putus cinta, proses ini sangat penting untuk mencegah berkembangnya gangguan psikologis dan mendukung pemulihan emosional. Temuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Everhard et al. (2022) menunjukkan bahwa individu yang mampu mengatur emosi dengan baik setelah perpisahan lebih cenderung menghindari perasaan depresi dan kecemasan. Pada penelitian ini, banyak informan yang mengungkapkan pentingnya pengelolaan emosi melalui berbagai mekanisme koping. Misalnya, informan NRA menggambarkan bahwa dia mengalami kekacauan emosional yang sangat besar pada awalnya dan bahkan memiliki pikiran untuk menyakiti diri sendiri. Namun, seiring waktu, NRA mulai menyadari pentingnya regulasi emosi dengan mencari dukungan sosial dan melakukan aktivitas yang menyibukkan dirinya. Sebagaimana ia katakan: *"Aku benar-benar kacau waktu itu, aku merasa kayak nggak ada harapan lagi. Tapi setelah ngobrol sama temen-temen, aku mulai bisa nangis dan merasa sedikit lebih baik. Kadang aku nulis di notes HP atau dengerin musik yang menenangkan."* (NRA, baris 144).

Strategi regulasi emosi yang digunakan oleh informan seperti NRA ini, yaitu mencari distraksi dengan menulis dan mendengarkan musik, dapat dilihat sebagai bentuk coping yang berbasis pada kontrol emosi. Hal ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Gross (2002) mengenai emotional regulation, yang menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengatur perasaan dapat mencegah dampak negatif psikologis dari peristiwa traumatis seperti putus cinta. Penelitian yang mendukung pentingnya regulasi emosi dalam resiliensi adalah penelitian yang dilakukan oleh Behl & Jain (2023), yang menyatakan bahwa kemampuan mengatur emosi secara positif dapat mempercepat proses pemulihan setelah perpisahan.

3.9 Pengendalian Dorongan/Impuls

Pengendalian impuls adalah kemampuan untuk menahan dorongan atau keinginan untuk bertindak secara impulsif, seperti menghubungi mantan pasangan atau melampiaskan kemarahan. Dalam penelitian ini, pengendalian impuls menjadi sangat penting karena banyak

informan yang mengungkapkan dorongan kuat untuk kembali ke hubungan yang sudah berakhir. Informan LH, misalnya, menggambarkan bahwa awalnya ia merasa sangat ingin menghubungi mantannya, namun akhirnya ia dapat mengendalikan dorongannya: *"Awalnya aku selalu kepikiran terus, tapi aku coba ngingetin diri sendiri kalau hubungan itu udah selesai. Kalau aku hubungi dia lagi, aku malah makin sulit move on."* (LH, baris 17)

Pengendalian dorongan seperti yang dilakukan oleh LH ini sejalan dengan teori dari Reivich & Shatté (2002) yang menyatakan bahwa kemampuan untuk menahan impuls dalam menghadapi kesulitan adalah komponen kunci dari resiliensi. Pada konteks putus cinta, pengendalian impuls membantu individu untuk tidak terjebak dalam pola perilaku maladaptif, seperti terus-menerus menghubungi mantan pasangan atau melampiaskan kemarahan secara tidak produktif. Rizky et al. (2022) dalam penelitian mereka mengidentifikasi bahwa pengendalian impuls membantu dewasa awal menghindari reaksi emosional yang berlebihan dan memfasilitasi pemulihan yang lebih cepat setelah perpisahan. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian dorongan dapat mempercepat proses adaptasi psikologis, memungkinkan individu untuk lebih fokus pada pemulihan dan pemahaman diri.

3.10 Optimisme

Behl dan Jain (2023) menyatakan bahwa individu yang optimis dan memiliki efikasi diri yang tinggi lebih cepat pulih dari perpisahan dan mampu melihat masa depan dengan harapan yang lebih baik. Informan AITK menggambarkan perubahan pandangannya setelah putus cinta. Awalnya ia merasa sangat terpuruk, namun kemudian ia mulai membangun kembali rasa optimisme dengan fokus pada perkembangan pribadi: *"Sekarang aku merasa lebih kuat. Aku tahu aku bisa berdiri sendiri, dan aku lebih fokus ke diri sendiri, mengejar impian yang dulu sempat tertunda."* (AITK, baris 56)

Optimisme yang ditunjukkan oleh AITK ini mencerminkan bahwa ia mulai menerima kenyataan dan mempercayai bahwa masa depan yang lebih baik menanti. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan efikasi diri, di mana AITK merasa bahwa dirinya mampu mengatasi tantangan dan mencapai tujuan meskipun telah mengalami kegagalan dalam hubungan sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Seligman (2021) mengenai optimisme juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki pandangan optimis lebih mampu menghadapi situasi sulit dan melihat kesempatan dalam setiap tantangan. Dalam konteks putus cinta, optimisme membantu individu untuk tidak terjebak dalam kesedihan dan melanjutkan kehidupan dengan harapan baru.

3.11 Analisis Kasual

Analisis kausal adalah kemampuan untuk memahami penyebab di balik suatu peristiwa dan memaknai pengalaman tersebut sebagai sebuah pelajaran. Pada konteks putus cinta, kemampuan untuk menganalisis penyebab hubungan yang gagal dan melihatnya sebagai proses pembelajaran sangat penting dalam membangun resiliensi. Informan YF mengungkapkan bagaimana ia memaknai kegagalan hubungan mereka sebagai bagian dari perjalanan hidup: *"Aku pikir hubungan kami udah mulai toxic, aku terlalu banyak ngalah, dan dia terlalu posesif. Mungkin kita emang nggak cocok, dan aku belajar banyak dari situ."* (YF, baris 201-203)

Pernyataan YF ini mencerminkan kemampuan untuk melakukan analisis kausal dan memahami bahwa tidak semua hubungan berjalan sesuai harapan. YF dapat melihat perpisahannya sebagai sebuah pelajaran yang memberinya pemahaman lebih tentang dirinya sendiri dan tentang hubungan yang sehat. Hal ini sesuai dengan konsep *cognitive restructuring* yang dijelaskan oleh Hendriani (2022), yang menyatakan bahwa individu dapat mengubah makna negatif dari pengalaman tersebut menjadi sebuah pembelajaran yang lebih positif. Penelitian yang dilakukan oleh Wangge dan Sarwono (2024) juga mengungkapkan bahwa individu yang dapat melakukan analisis kausal secara objektif memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan dengan lebih baik dan bangkit lebih cepat. Melalui cara ini, mereka dapat meminimalkan perasaan bersalah atau dendam terhadap pasangan dan lebih fokus pada pemulihan diri.

3.12 Empati

Pada penelitian ini, informan menunjukkan bahwa pengalaman putus cinta justru mendorong mereka untuk lebih peka terhadap perasaan orang lain dan memberikan dukungan emosional. Informan NH mengungkapkan bahwa ia merasa sangat dihargai oleh teman-temannya yang memberi dukungan moral setelah putus cinta: *"Teman-temanku sangat peduli dan selalu siap membantu aku. Mereka ngajak aku ngobrol, dan setiap kali aku merasa down, mereka selalu ada untuk memberi semangat."* (NH, baris 252-254).

Kalsum dan Laksmiwati (2023) dalam penelitian mereka menyatakan bahwa empati dan dukungan sosial dari teman-teman dan keluarga memainkan peran besar dalam membantu individu pulih setelah putus cinta. Selain itu juga menekankan pentingnya memiliki jejaring sosial yang mendukung, karena hal ini memungkinkan individu untuk mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan mempercepat proses pemulihan.

3.13 Keyakinan diri (self-Efficacy)

Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan. Pada perempuan dewasa awal pasca putus cinta, efikasi diri berperan

penting dalam memulihkan diri dari rasa kehilangan dan melihat masa depan dengan optimisme. Informan AITK menggambarkan bagaimana ia mulai membangun kembali keyakinan diri setelah putus cinta. Ia mengungkapkan bahwa meskipun pada awalnya merasa hampa dan tidak berdaya, perlahan ia belajar untuk melihat dirinya dengan cara yang berbeda: *"Sekarang sih, aku udah bisa berdiri sendiri. Aku ngerasa lebih siap dan lebih kuat, aku tahu aku bisa terus berkembang. Walaupun pas putus itu aku sempat ngerasa hancur, tapi sekarang aku percaya diri bisa bangkit dan menjadi lebih baik."* (AITK, baris 56-58)

Pernyataan ini menunjukkan adanya perkembangan efikasi diri pada AITK, di mana ia mulai meyakini bahwa dirinya dapat mengatasi tantangan pasca hubungan dan mencapai tujuan hidupnya. Penelitian oleh Rizky et al. (2022) menyoroti pentingnya efikasi diri dalam proses pemulihan setelah perpisahan. Hasil penelitiannya menemukan bahwa dewasa awal yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung lebih cepat pulih dan merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan masa depan. Hal ini sejalan dengan pernyataan informan yang merasa bahwa mereka bisa lebih baik setelah mengembangkan rasa percaya diri yang lebih kuat.

3.14 Kemampuan Bangkit

Pada perempuan dewasa awal yang mengalami putus cinta, kemampuan untuk bangkit setelah rasa sakit emosional sangat penting agar mereka dapat melanjutkan hidup dan melihat masa depan dengan penuh harapan. Temuan dari penelitian Wangge dan Sarwono (2024) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan untuk bangkit setelah putus cinta cenderung mampu mengatasi kesulitan dan menjadi lebih kuat setelahnya. Informan YF, misalnya, menggambarkan bagaimana ia mampu bangkit setelah merasa terpuruk selama putus cinta. Ia menceritakan bahwa dengan dukungan teman-teman dan kemauan untuk bergerak maju, ia mulai melihat kehidupan dengan lebih positif: *"Setelah putus itu, aku ngerasa kehilangan banget, tapi akhirnya aku mulai bisa bangkit. Teman-temanku ngajak aku untuk beraktivitas lagi, jalan jalan, dan ngerasa lebih baik setelahnya. Aku mulai percaya kalau aku bisa lebih baik ke depannya."* (YF, baris 139)

Proses bangkit yang dilakukan oleh YF ini mencerminkan adanya kemajuan dalam kemampuan untuk kembali berfungsi secara normal setelah mengalami peristiwa emosional yang berat. Penelitian oleh Kalsum dan Laksmiwati (2023) juga mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki kemampuan untuk bangkit setelah putus cinta cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Mereka mampu mengatasi rasa kesedihan dan menyesuaikan diri dengan realitas baru setelah berakhirnya hubungan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Maria dan Robertus (2024), mereka menemukan bahwa individu yang memiliki kemampuan bangkit yang kuat lebih mudah menemukan makna dalam peristiwa yang sulit dan memanfaatkan pengalaman tersebut

sebagai batu loncatan untuk pertumbuhan pribadi. Hal ini terlihat dalam percakapan informan yang menyatakan bahwa meskipun kesulitan itu ada, mereka belajar untuk memandangnya sebagai bagian dari perjalanan hidup.

4. PENUTUP

Simpulan yang dapat ditarik di dalam penelitian ini adalah terdapat tujuh aspek yang mempengaruhi resiliensi terhadap perempuan dewasa awal setelah mengalami putus cinta, diantaranya regulasi emosi (membantu individu tetap tenang dalam situasi sulit seperti putus cinta), pengendalian impuls (setiap narasumber punya cara sendiri dalam mengendalikan dorongan emosi), Optimisme (para narasumber yang berhasil menghadapi masa sulit dengan harapan dan sikap positif), Analisis Casual (narasumber dapat meminimalkan perasaan bersalah atau dendam terhadap pasangan dan lebih fokus pada pemulihan diri), Empati (setelah mengalami putus cinta, para narasumber menjadi lebih empati terhadap orang lain), Efikasi Diri (narasumber menunjukkan peningkatan keyakinan diri pasca putus cinta), dan terakhir *Reaching Out* (narasumber percaya bahwa kesulitan itu ada, mereka belajar untuk memandangnya sebagai bagian dari perjalanan hidup)

Ucapan terima kasih saya haturkan kepada Ibu Dra. Zahrotun Uyun, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan penelitian ini. Juga, seluruh staf dan dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mendukung secara administratif maupun akademik selama masa studi penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfinuha, S., & Nuqul, F. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12-28.
- Behl, S., & Jain, S. (2023). Lost love, found strength: Exploring grief and resilience in youth post-breakup. *Humanities and Social Science Studies*, 12(2), 137–147.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian kualitatif & desain riset: Memilih di antara lima pendekatan* (Edisi ketiga). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Everhard, S., et al. (2022). Psychological resilience and adaptive coping in emerging adults after romantic dissolution. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(4), 763–779.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Hendriani, W. (2022). Resiliensi psikologis: Sebuah pengantar (cet. ulang). Prenada Media.
- Kalsum, S., & Laksmiwati, H. (2023). Resiliensi pada dewasa awal pasca putus cinta. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 641–663.
- Kalsum, S., & Laksmiwati, H. (2023). Resiliensi pada dewasa awal pasca putus cinta. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 641–663.
- Maria, S., & Robertus, R. (2024). Resiliensi remaja pasca hubungan romantis. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(1), 45–56.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

- Rahman, A. F., & Subroto, U. (2024). Hubungan mekanisme koping dan self acceptance pada mahasiswa pasca putus cinta. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 1(3), 230–238. <https://doi.org/10.62017/arima>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Rizky, F., Wulandari, S., & Amalia, A. (2023). Gambaran resiliensi individu yang mengalami kegagalan dalam ujian masuk perguruan tinggi negeri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(2), 109–117.
- Sari, L. P. N. D. P., & Fridari, I. G. A. D. (2024). Hubungan kecerdasan emosional dan resiliensi pada remaja yang mengalami putus cinta di SMA Negeri 2 Denpasar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, <https://doi.org/10.5281/zenodo.10492623>
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life* (ed. Vintage Books ke-1). Vintage Books.
- Taqilla, T., & Ariana, A. D. (2023). Faktor protektif dan risiko perilaku nonsuicidal self-injury pada perempuan dewasa awal korban perselingkuhan dalam hubungan berpacaran. *Jurnal* <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i05.322> *Fusion*, 3(6), 575–583.
- Wangge, M. L., & Sarwono, R. B. (2024). Resilience of early adult individuals after a breakup (Phenomenological study on college students who broke up from toxic relationships). *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 2(2), 106–116. <https://doi.org/10.3287/liberosis.v2i2.2620>
- Yani, D. I., Radde, H. A., & Hazairin, A. G. (2021). Analisis perbedaan komponen cinta berdasarkan tingkat toxic relationship. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 38–43. <https://www.researchgate.net/publication/358976056>