

HUBUNGAN ANTARA WELAS ASIH DIRI DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO PASCA PUTUS CINTA

Aisyah Az-Zahra Aulia Syafril
15000121140204

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725
aisyahazzahraa38@gmail.com

ABSTRAK

Putus cinta merupakan pengalaman emosional yang dapat berdampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Pada situasi ini, resiliensi dibutuhkan untuk membantu mahasiswa pulih dan bangkit. Welas asih diri berperan dalam mendukung proses resiliensi dengan mendorong pemahaman terhadap diri sendiri dan situasi yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara welas asih diri dengan resiliensi pada mahasiswa Universitas Diponegoro pasca putus cinta. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Diponegoro berusia 18-25 tahun yang pernah mengalami putus cinta dari hubungan romantis yang dijalani minimal satu tahun. Sampel diperoleh dengan teknik *purposive sampling* dan terdiri dari 233 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan, yaitu Skala Welas Asih Diri (23 aitem, $\alpha = .879$) dan Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC) versi Indonesia oleh Prawita dan Heryadi (2023) (23 aitem, $\alpha = .903$). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan bantuan aplikasi analisis data JASP versi 0.19.3.0. Hasil uji analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara welas asih diri dengan resiliensi pada mahasiswa Universitas Diponegoro pasca putus cinta ($R^2 = .244$, $F(1,231) = 74.467$, $p < .001$) dengan arah hubungan positif ($\beta = .519$, $p < .001$). Artinya, semakin tinggi tingkat welas asih diri, maka semakin tinggi tingkat resiliensi pada mahasiswa Universitas Diponegoro pasca putua cinta, begitu pula sebaliknya. Welas asih diri memberikan kontribusi efektif sebesar 24,4% terhadap resiliensi, sementara sisanya ditentukan oleh variabel-variabel lain yang tidak terlibat dalam penelitian ini.

Kata kunci: welas asih diri, resiliensi, putus cinta

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND RESILIENCE AMONG DIPONEGORO UNIVERSITY STUDENTS POST-BREAKUP

Aisyah Az-Zahra Aulia Syafril
15000121140204

Faculty of Psychology, Diponegoro University
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725
aisyahazzahraa38@gmail.com

ABSTRACT

Breakups are emotional experiences that can significantly impact various aspects of university students' lives. In such situations, resilience is needed to help university students recover and move forward. Self-compassion plays a crucial role in supporting the development of resilience by encouraging understanding toward oneself and the situation being faced. This study aims to examine the relationship between self-compassion and resilience among Diponegoro University students following a breakup. The population in this study consisted of Diponegoro University students aged 18–25 who had experienced a breakup from a romantic relationship that lasted for at least one year. The sample was obtained using purposive sampling and consisted of 233 university students. The instruments used were the Self-Compassion Scale (23 items, $\alpha = .879$) and the Indonesian version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) by Prawita and Heryadi (2023) (23 items, $\alpha = .903$). This study used a quantitative method, with data analysis conducted using JASP version 0.19.3.0. The results of a simple regression analysis showed a significant positive relationship between self-compassion and resilience among Diponegoro University students post-breakup ($R^2 = .244$, $F(1, 231) = 74.467$, $p < .001$), with a positive regression coefficient ($\beta = .519$, $p < .001$). This indicates that the higher the level of self-compassion, the higher the level of resilience among university students after a breakup. Self-compassion contributed 24.4% to resilience, while the remaining variance was influenced by other variables not examined in this study.

Keywords: self-compassion, resilience, breakups

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan penting yang berperan krusial dalam kehidupan individu. Salah satu fase dalam masa ini adalah *emerging adulthood*, yaitu periode transisi menuju dewasa (usia 18-25 tahun) yang ditandai dengan eksplorasi identitas dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, karier, dan cinta (Arnett, 2000). Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok usia *emerging adulthood*, umumnya mulai melepaskan ketergantungan pada masa remaja dan menghadapi berbagai tugas perkembangan yang disertai eksplorasi dan ketidakpastian dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk menjalin hubungan intim, memilih pasangan, dan berbagi kehidupan dengan orang lain (Lantagne dkk., 2017; Santrock, 2011).

Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, masa dewasa awal yang berlangsung sekitar usia 20 hingga usia 30-an, kerap ditandai oleh krisis intimasi versus isolasi (Santrock, 2011). Pada masa ini, mahasiswa berusaha memenuhi kebutuhan intimasi dan tugas-tugas perkembangan melalui hubungan romantis. Sebagaimana yang ditekankan oleh Setiawati dkk. (2018), bahwa hubungan romantis dengan pasangan lawan jenis melibatkan interaksi menumbuhkan keintiman. Pada periode ini, hubungan romantis menjadi lebih serius dan intim

dibandingkan pada masa remaja (Arnett, 2000). Fokus dalam hubungan romantis tidak lagi sekadar hiburan, melainkan pada eksplorasi keintiman emosional dan fisik (Neff, 2011b). Apabila individu mampu menjalin hubungan romantis dengan orang lain, maka keintiman akan tercapai. Namun, jika kebutuhan ini tidak dapat terpenuhi, individu berisiko mengalami isolasi atau merasa terkucilkan dari lingkungan sosialnya (Santrock, 2011).

Hubungan romantis mencakup unsur perasaan, pikiran, dan perilaku, seperti kepedulian, saling membantu, berbagi, komitmen, serta kepercayaan (Sternberg, 1995). Menjalinkan hubungan romantis merupakan hal yang umum terjadi di kalangan mahasiswa. Hubungan romantis dapat mendorong mahasiswa untuk mengembangkan jati diri dan menumbuhkan otonomi serta kemandirian (Minh dkk., 2023). Hubungan romantis yang berjalan dengan baik, dapat memberikan berbagai manfaat bagi perkembangan diri, seperti peningkatan kemampuan pemecahan masalah, koping adaptif, resiliensi, keterampilan sosial, pembentukan identitas, prestasi akademis, dan aspirasi karier (Wang, 2024).

Namun, pada kenyataannya hubungan romantis tidak selalu berjalan dengan mulus. Hubungan romantis melibatkan interaksi dan proses yang dinamis, sehingga wajar apabila tidak selalu berjalan sesuai dengan rencana (Hafizhah & Paramita, 2023). Menurut Hurlock (2017), pada masa dewasa awal individu akan dihadapkan pada berbagai konflik yang dapat muncul karena perbedaan latar belakang masing-masing individu, di mana perbedaan tersebut seringkali menimbulkan ketidaksesuaian pandangan dan memicu terjadinya konflik yang sulit untuk diselesaikan. Individu juga menghadapi perubahan internal dan

eksternal yang turut menghambat kelancaran hubungan, sehingga pada akhirnya berujung pada putus cinta (Hafizhah & Paramita, 2023).

Penelitian oleh Morris dkk. (2015) menunjukkan bahwa setidaknya 85% individu pernah mengalami putus cinta setidaknya sekali dalam hidupnya. Putus cinta merupakan respons alami terhadap berakhirnya hubungan romantis yang sering kali memicu reaksi emosional dan perubahan perilaku signifikan (Morris dkk., 2015; Pramudianti, 2020). Putus cinta dapat menjadi pengalaman traumatis yang menyakitkan, menimbulkan luka emosional serta perasaan kehilangan yang mendalam karena berpisah dengan seseorang yang dicintai (Kalsum & Laksmiwati, 2022; Verhallen dkk., 2019).

Putus cinta dapat memicu stres signifikan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, proses kognitif, dan adaptasi sosial bagi dewasa awal (Mancone dkk., 2025). Ketika individu tidak dapat mengelola stresor ini secara efektif, mereka dapat mengalami kesedihan, rasa bersalah, kehilangan minat, gangguan tidur dan makan, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, hingga pandangan pesimis terhadap masa depan (Norona & Welsh, 2017). Selain itu, putus cinta juga sering kali menimbulkan rasa takut untuk memulai hubungan baru dengan orang lain (Sugiarto & Soetjningsih, 2021).

Survei data awal dilakukan untuk menggali gambaran awal mengenai fenomena putus cinta di kalangan mahasiswa. Peneliti melakukan melalui survei Google Form pada Rabu 02 Oktober 2024 dengan melibatkan 15 mahasiswa Universitas Diponegoro dari 10 fakultas (FPSI, FISIP, FEB, FKM, FT, FK, FPIK, FPP, FSM dan SV). Mahasiswa yang terlibat adalah perempuan berusia 19 hingga

24 tahun yang pernah mengalami putus cinta dari hubungan romantis yang dijalani minimal satu tahun, dengan durasi hubungan berkisar antara 1 tahun 2 bulan hingga 7 tahun, dan mayoritas baru mengalami putus cinta dalam waktu 1 hingga 6 bulan terakhir. Penyebab putus cinta yang dilaporkan mencakup perselingkuhan, komunikasi yang buruk, perbedaan latar belakang, hubungan jarak jauh, dan pelecehan seksual. Hal ini sejalan dengan penyebab putus cinta yang diidentifikasi oleh Chandra & Parija (2021), yaitu ketidakcocokan atau pertengkaran yang sering terjadi, hubungan jarak jauh, selingkuh, hilangnya perasaan atau bosan, perbedaan latar belakang pendidikan dan ekonomi, keluarga tidak merestui, perbedaan agama, dan hubungan yang abusif.

Survei data awal ini mengungkapkan dampak signifikan dari putus cinta yang dialami oleh mahasiswa Universitas Diponegoro. Sebanyak 13 mahasiswa (86,7%) melaporkan gejala seperti kecemasan, perasaan sedih yang berkepanjangan, menyalahkan diri secara terus-menerus, penurunan motivasi, menarik diri dari lingkungan sosial, insomnia, penurunan nafsu makan, dan penyakit psikosomatis akibat stres emosional. Hal ini menunjukkan bahwa putus cinta menimbulkan tekanan emosional dan memengaruhi keseimbangan hidup mahasiswa. Jika hal ini tidak ditangani dengan baik, maka dapat memperburuk kondisi dan mengganggu keseharian individu (Kalsum & Laksmiwati, 2022).

Menurut penelitian Sugiarto dan Soetjiningsih (2021), putus cinta dapat menimbulkan dampak psikologis yang serius, termasuk munculnya pikiran untuk bunuh diri. Pada kasus ekstrem, individu yang putus cinta dapat mengalami keterpurukan mendalam yang berujung pada tindakan bunuh diri karena tidak

mampu mengatasi tekanan emosional yang dirasakan (Kalsum & Laksmiwati, 2022).

Putus cinta diduga menjadi salah satu faktor pemicu dalam sejumlah kasus bunuh diri yang terjadi pada mahasiswa di Semarang. Salah satu kasus bunuh diri yang diduga karena putus cinta, menimpa mahasiswa berinisial CBD (24 tahun) yang ditemukan tewas gantung diri di kamar asramanya (Widyartono, 2021). Kasus serupa juga terjadi pada mahasiswa yang ditemukan meninggal dunia dengan cara gantung diri di kawasan Mangunsari, Tembalang. Korban diduga nekat mengakhiri hidupnya akibat permasalahan asmara, yakni putus cinta (Purniawan, 2023). Kasus lain terjadi pada mahasiswi berinisial IO (22 tahun) di kawasan Bulusan, Tembalang, yang mencoba bunuh diri dua hari setelah diputuskan oleh pasangannya karena masalah kecemburuan. Korban mengalami luka sayatan di tangan dan paha sebelum akhirnya mendapatkan perawatan medis (Agus, 2022). Sementara itu, seorang mahasiswi berinisial KAS (19 tahun) ditemukan tewas setelah melompat dari lantai 9 sebuah apartemen di kawasan Banyumanik, Semarang. Korban diduga mengalami depresi karena tidak mampu menerima keputusan putus dari pasangannya (Ramadhan, 2022). Berdasarkan kasus-kasus tersebut, dapat dilihat bahwa putus cinta merupakan peristiwa yang dapat mengguncang emosional dan berdampak serius bagi sebagian mahasiswa.

Sebagai upaya untuk mengurangi dampak negatif dari putus cinta dan membantu individu bangkit dari keterpurukan, sangat penting bagi mereka untuk mengembangkan resiliensi, yaitu kemampuan internal untuk bertahan dan berkembang meskipun menghadapi berbagai kesulitan, tantangan, ataupun

penderitaan (Alwidyatmiko dkk., 2024; Connor & Davidson, 2003). Resiliensi mengacu pada kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, dan merespons situasi yang tidak menyenangkan dengan menjadikan pengalaman tersebut sebagai bagian untuk bertumbuh lebih kuat (Daulay dkk., 2024). Kemampuan ini sangat penting terutama ketika menghadapi peristiwa yang penuh tekanan seperti putus cinta. Individu yang resilien lebih mampu mengatur emosi secara efektif, menggunakan emosi positif untuk mengelola emosi negatif yang sering kali muncul selama masa-masa sulit (Hendriani, 2018). Hal ini memungkinkan individu untuk dapat menjaga stabilitas fisik, psikologis, dan sosial setelah mengalami pengalaman yang penuh tekanan (Hendriani, 2018). Selain itu, individu yang resilien cenderung proaktif dalam menumbuhkan kondisi emosi positif melalui pemikiran positif dengan membingkai ulang situasi yang menantang sebagai sesuatu yang alami dan dapat dikelola (Daulay dkk., 2024).

Selain menghadapi tantangan emosional, seperti putus cinta, mahasiswa juga berhadapan dengan tanggung jawab dan tugas perkembangan yang kompleks sehingga mereka memerlukan kemampuan resiliensi untuk terus melangkah maju, mewujudkan cita-cita, serta menjadi generasi penerus yang memiliki kekuatan positif dalam dirinya (Wangge & Sarwono, 2024). Resiliensi memungkinkan mahasiswa untuk lebih mampu dalam mengembangkan keterampilan hidup, mengambil keputusan, dan menetapkan setiap tindakan dalam hidupnya (Utami & Helmi, 2017). Mahasiswa yang memiliki resiliensi juga cenderung akan lebih kuat secara emosional dan memiliki karakter yang positif (Setyawan, 2018). Sebaliknya, apabila mahasiswa tidak mampu menghadapi tekanan dan tidak

bersikap resilien, mahasiswa dapat mengalami penurunan dalam hal akademis, seperti kesulitan dalam berkonsentrasi, memperoleh nilai ujian yang buruk, hingga penundaan dalam penyelesaian tugas akhir yang berdampak pada lamanya waktu studi yang dijalani (Field dkk., 2010; Khusniatun, 2014). Mahasiswa dengan resiliensi yang rendah harus menghadapi dampak dari peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan dan mengalami emosi negatif yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka (Minh dkk., 2023).

Resiliensi mencakup berbagai faktor, seperti faktor individual, sosial, maupun lingkungan yang berkontribusi pada kemampuan individu untuk pulih dari pengalaman emosional negatif yang timbul akibat situasi sulit ataupun ketika dihadapkan pada tantangan yang signifikan (Hendriani, 2018). Resiliensi dapat dipengaruhi oleh sejumlah hal yang dapat mengurangi atau mencegah individu untuk tidak bersikap berlebihan dalam menyalahkan diri akibat peristiwa yang dialami, yaitu dengan meningkatkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri atau bersikap welas asih diri (Rananto & Hidayati, 2017). Welas asih dipandang sebagai salah satu faktor potensial resiliensi karena berperan signifikan dalam mendukung kesehatan mental serta membantu individu mengelola situasi yang penuh tekanan (Lefebvre dkk., 2020).

Welas asih diri merupakan sikap terbuka dan penerimaan terhadap penderitaan yang dialami, tanpa menghindari atau menghakimi secara berlebihan, disertai keinginan untuk meringankan penderitaan dengan kebaikan hati, serta melihat pengalaman kegagalan dan ketidakmampuan pribadi sebagai bagian dari kondisi manusia pada umumnya (Neff, 2003a). Selain sikap penerimaan, welas

asih diri juga melibatkan pengenalan aspek-aspek positif dalam diri dan penghargaan terhadap nilai diri, yang dapat membantu individu untuk pulih dari situasi yang sulit (Ruswahyuningsih & Afiatin, 2015). Ketika individu mampu menerima kenyataan dari pengalaman yang mereka alami tanpa melebih-lebihkan, mereka akan lebih mudah untuk bertahan dalam kesulitan dan menghadapi tantangan dan masalah yang mungkin akan muncul (Azzahra & Herdiana, 2022). Welas asih diri yang tinggi memungkinkan individu untuk mengontrol diri dan emosi secara lebih efektif, yang pada akhirnya menumbuhkan resiliensi yang lebih tinggi (Rahayu & Ediati, 2021).

Berdasarkan hasil pengumpulan data awal kepada 15 orang mahasiswa Universitas Diponegoro, ditemukan adanya peningkatan welas asih diri yang tercermin dari bagaimana cara individu memandang diri mereka sendiri. Beberapa mahasiswa melaporkan bahwa pasca putus cinta mereka belajar untuk lebih menerima diri dan mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri. Sebagian bahkan merasa lebih termotivasi untuk memperbaiki diri, menjalani hidup dengan lebih selektif, serta menghargai diri sendiri. Upaya ini pada akhirnya membantu mereka mengembangkan resiliensi dan menghadapi masa sulit dengan lebih baik.

Mahasiswa melakukan berbagai aktivitas untuk mengatasi rasa sakit pasca putus cinta, seperti mengikuti kegiatan baru, berinteraksi dengan teman, *travelling*, atau menghapus kenangan lama seperti foto dan media sosial. Aktivitas-aktivitas ini mencerminkan proses pemulihan yang sejalan dengan konsep welas asih diri, yaitu mengubah pandangan terhadap diri secara lebih positif. Perubahan ini tidak hanya membantu individu menghadapi perasaan

negatif, tetapi juga berkaitan positif dengan pengembangan resiliensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Kalsum dan Laksmiwati (2022) yang menunjukkan bahwa dewasa awal mampu bangkit dari keterpurukan pasca putus cinta karena mereka memiliki kemampuan untuk bersikap resilien, seperti memiliki kekuatan diri dan dukungan sosial dari lingkungan sosialnya.

Sejumlah penelitian terdahulu mendukung adanya korelasi positif antara welas asih diri dengan resiliensi, meskipun sebagian besar tidak secara khusus mengeksplorasi hubungan kedua variabel tersebut dalam konteks putus cinta. Misalnya, penelitian oleh Setyawan (2018) yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat welas asih diri yang lebih tinggi cenderung menunjukkan resiliensi yang lebih besar. Beberapa studi juga mengungkapkan bahwa welas asih diri berkorelasi positif dengan resiliensi dalam situasi krisis emosional serupa, seperti penelitian Azzahra dan Herdiana (2022) pada perempuan dewasa awal yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran, penelitian Parinsi dan Huwae (2022) pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*, serta penelitian Laalah dan Rahayu (2024) pada remaja dengan orang tua bercerai. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada populasi dan konteks yang berbeda, hasilnya memberikan gambaran mengenai hubungan welas asih diri dengan resiliensi pada berbagai fenomena yang dapat muncul selama fase perkembangan.

Namun demikian, literatur yang secara khusus membahas hubungan antara welas asih diri dengan resiliensi pada mahasiswa pasca putus cinta masih sangat terbatas jumlahnya. Salah satu penelitian yang relevan dilakukan oleh Faradisa (2023), menemukan adanya hubungan positif antara welas asih diri dan resiliensi

pada mahasiswa akhir yang mengalami putus cinta. Meskipun meneliti variabel dan konteks yang serupa, penelitian tersebut menggunakan aspek dan pengukuran resiliensi yang berbeda, dengan penekanan pada kekuatan pribadi yang bersifat reflektif. Sementara itu, penelitian ini menyoroti kapasitas adaptif individu dalam menghadapi tekanan dan perubahan emosional, yang dipandang lebih kontekstual dengan dinamika psikologis yang dialami mahasiswa pasca putus cinta. Lebih lanjut, penelitian ini juga hadir dengan beberapa perbedaan dengan penelitian sebelumnya, terutama dalam hal populasi, karakteristik subjek, serta lokasi penelitian, sebagai Upaya memperluas pemahaman mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut pada mahasiswa pasca putus cinta.

Selain itu, temuan positif mengenai hubungan antara welas asih diri dengan resiliensi tidak selalu konsisten pada berbagai konteks dan populasi. Li dkk. (2024) menyatakan bahwa hubungan antara welas asih diri dan resiliensi dapat berbeda tergantung pada kelompok demografis dan konteks pengalaman yang dialami individu. Salah satu studi yang menunjukkan perbedaan hasil, yaitu penelitian oleh Permatasari dkk. (2023) yang menemukan tidak adanya hubungan signifikan antara welas asih diri dan resiliensi pada perempuan dewasa awal yang mengalami perceraian. Temuan ini mengindikasikan adanya kesenjangan dalam literatur yang perlu ditinjau lebih lanjut, mengingat perbedaan konteks dan latar belakang individu dapat memengaruhi hasil penelitian.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara welas asih diri dengan resiliensi pada mahasiswa Universitas Diponegoro pasca putus cinta. Penelitian ini didasarkan pada

keterbatasan literatur yang membahas kedua variabel dalam konteks putus cinta, belum ditemukannya penelitian serupa di lingkungan Universitas Diponegoro, serta adanya kesenjangan penelitian yang ditunjukkan oleh inkonsistensi hasil temuan sebelumnya, yang mengindikasikan bahwa perbedaan konteks populasi dapat memengaruhi hubungan antara kedua variabel.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang diangkat oleh peneliti, yaitu “Apakah terdapat hubungan antara welas asih diri dengan resiliensi pada mahasiswa Universitas Diponegoro pasca putus cinta?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah berikut, maka penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara welas asih diri dengan resiliensi pada mahasiswa Universitas Diponegoro pasca putus cinta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan memperkaya literatur, khususnya pada bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Sosial, yang berkaitan dengan hubungan antara welas asih diri dengan resiliensi pada mahasiswa pasca putus cinta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman dan wawasan kepada mahasiswa mengenai welas asih diri dan resiliensi ketika menghadapi situasi emosional sulit, seperti putus cinta.

b. Bagi Universitas Diponegoro

Penelitian ini dapat memberikan sumber informasi bagi universitas mengenai hubungan antara welas asih diri dan resiliensi pada mahasiswa Universitas Diponegoro pasca putus cinta, yang dapat dipertimbangkan dalam merancang dan mengembangkan program dukungan psikologis bagi mahasiswa.

c. Bagi peneliti mendatang

Penelitian ini dapat menjadi acuan pendukung bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti topik serupa berkaitan dengan welas asih diri dan resiliensi pada mahasiswa pasca putus cinta.