

Hubungan Antara *Self Compassion* Dan *Psychological Well Being* Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta

Andi Annisa Kurnia¹, Asniar Khumas², Faradillah Firdaus³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negri Makassar

E-mail: Aannisakurnia25@gmail.com¹, asniarkhumas@unm.ac.id², faradillah@unm.ac.id³

Article History:

Received: 19 Mei 2023

Revised: 24 Mei 2023

Accepted: 31 Mei 2023

Keywords: *Breakup*,
Psychological Well Being,
Self Compassion.

Abstract: *Breakup is the end of an individual's emotional relationship with his partner. Individuals who experience a breakup can affect the individual's psychological well being. One of the factors that can improve psychological well being is self compassion. The purpose of this study was to determine the relationship between self compassion and psychological well-being in early adulthood after a breakup. This study uses quantitative methods. This research was conducted on 395 respondents, namely early adults aged 18-40 years who had been post-breakup obtained using accidental sampling. The results of this study indicate that there is a significant positive relationship between self compassion and psychological well being ($r = 0.686$; $p = 0.000$). The higher the individual's self compassion, the higher the individual's psychological well being. On the other hand, the lower the self compassion, the lower the psychological well being possessed by early adults after a breakup. The findings in this study have implications for early adulthood to increase self compassion so that they can overcome the negative effects of post-breakup in order to have good psychological well-being.*

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri. Miller dan Perlman (2009) mengemukakan bahwa individu membutuhkan hubungan dengan individu lain karena hal tersebut merupakan salah satu bentuk dari aspek kehidupan yang bisa menciptakan kebahagiaan jika hubungan tersebut berjalan dengan baik. Salah satu bentuk hubungan sosial adalah hubungan intim atau ketertarikan dengan lawan jenis. Menurut Hurlock (1980) mengemukakan bahwa masa dewasa awal dimulai dari usia 18 – 40, memasuki masa dewasa awal merupakan peralihan dari masa remaja, pada masa ini individu mulai memilih pasangan hidup dan belajar untuk membina rumah tangga.

Baron, R. A., Byrne (1997) mengemukakan bahwa dalam menjalin hubungan romantis tidak selamanya berjalan dengan mulus, setiap pasangan memiliki karakteristik masing-masing yang tidak selamanya sesuai dengan yang diharapkan. Perbedaan karakteristik yang dimiliki oleh masing-masing individu sering menimbulkan masalah dalam hubungan pacaran. Hurlock (1980) mengemukakan bahwa pada dewasa awal, individu yang menjalin sebuah hubungan, pasti ada saatnya akan berhadapan dengan masalah atau konflik yang muncul pada hubungannya.

Myers (2012) berpendapat bahwa menemukan individu yang suportif dan dapat diandalkan

akan membuat individu tersebut merasa diterima dan dihargai, namun tidak semua hubungan intim yang dialami individu pada masa dewasa awal dapat berjalan dengan baik, beberapa hubungan intim seringkali mengalami kondisi tidak nyaman yang membuat individu tidak bertahan dalam hubungan romantic, hal ini disebut putus cinta. Fenomena putus cinta pada dewasa awal sudah sangat sering terjadi, Pramudianti (2020) mengemukakan bahwa putus cinta merupakan suatu keadaan dimana berakhirnya relasi sebuah hubungan emosional individu dengan pasangannya. Rumondor (2013) mengemukakan bahwa putusnya hubungan romantis menimbulkan perasaan sedih, hampa, gagal, dan hilangnya kepercayaan.

Individu yang mengalami putus cinta memiliki reaksi yang beragam, ada yang mampu mengelola perasaannya, namun ada juga yang tidak. Starus (2004) mengemukakan bahwa hubungan yang dijalani dengan durasi waktu lebih dari 1 tahun, memiliki masalah yang beragam, sehingga jika tidak dapat menyelesaikannya dengan baik akan mengakibatkan putus cinta. Tunisa dan Damaiyanti (2021) Mengemukakan bahwa salah satu dampak yang dialami individu yang memiliki jangka waktu yang lama dalam menjalin sebuah hubungan, kemungkinan besar akan mengalami kekerasan dalam berpacaran. Dampak psikologis perilaku kekerasan dalam pacaran diantaranya, harga diri rendah, stress, depresi, kecemasan, rasa tertekan bahkan dapat menyebabkan perilaku bunuh diri.

Individu yang memiliki jangka waktu lama dalam sebuah hubungan akan memiliki luka yang dalam, dibandingkan dengan individu yang memiliki jangka waktu singkat dalam menjalin sebuah hubungan. Sugiarto dan Soetjningsih (2021) mengemukakan bahwa individu setelah mengalami putus cinta akan merasakan dampak seperti, sedih, hampa, perasaan gagal, kehilangan kepercayaan diri, sulit berkonsentrasi, dan keinginan untuk bunuh diri, hal ini bisa dikatakan bahwa putus cinta memiliki dampak yang negatif bagi dewasa awal. Norona, Olmstead, dan welsh (2017) mengemukakan bahwa individu yang mengalami putus cinta dan tidak dapat mengontrol emosi negatifnya akan menimbulkan dampak negatif seperti, perasaan sedih, kehilangan minat, gangguan tidur, gangguan nafsu makan, perasaan bersalah, tidak konsentrasi, pesimis, susah mengambil keputusan, dan memiliki pandangan masa depan yang suram.

Terdapat beberapa kasus yang telah terjadi, individu yang mengalami putus cinta memilih mengakhiri hidupnya. Berdasarkan berita dari Liputan6.com, mengemukakan bahwa terdapat seorang siswi SMK di Sulawesi Selatan berinisial FM bunuh diri dengan cara gantung diri, karena mengalami putus cinta. kasus selanjutnya di kutip dari berita suara.com yang ditulis oleh vania rossa pada tahun 2020, mengemukakan bahwa seorang selebgram cantik bernama AW berusia 23 tahun, ditemukan tewas akibat putus cinta di hotel rose inn, Jimbaran, Bali, Rabu 28 November 2020, ia diduga bunuh diri akibat putus cinta. Munculnya perasaan gagal dalam diri individu, merupakan salah satu dampak negatif dari putus cinta, karena perasaan gagal dapat membuat individu merasa kehilangan kepercayaan diri, bahkan merasa kehilangan tujuan hidup dan berujung melakukan percobaan bunuh diri.

Berdasarkan uraian kasus diatas, dapat dikatakan bahwa, individu yang merasakan dampak negatif pasca putus cinta memiliki *psychological well being* yang rendah, hal ini sejalan dengan Sugiarto dan Soetjningsih (2021) mengemukakan bahwa individu yang merasakan keterpurukan dan ketidakbahagiaan setelah mengalami putus cinta memiliki *psychological well being* rendah. Ryff (1995) mengemukakan bahwa *psychological well being* merupakan keadaan subjektif yang baik, dan berkaitan dengan kebahagiaan, *self esteem* dan kepuasan hidup. Docherty (2009) mengemukakan bahwa hubungan romantis memiliki hubungan yang erat dengan kebahagiaan dan kesejahteraan, sehingga individu yang mengalami putus cinta bisa mengganggu stabilitas *Psychological well being* seseorang. Ryff (1989) mengemukakan bahwa *Psychological well being* merupakan suatu keadaan dimana individu bisa menerima diri sendiri, memiliki hubungan positif

dengan individu lain, mandiri, bisa mengendalikan lingkungan, tumbuh secara personal. Individu yang memiliki *psychological well being* yang rendah akan merasa tidak senang, tidak memiliki hubungan yang baik terhadap orang lain, tidak merasa puas dengan kehidupan yang ia jalani, stress, dan depresi, sehingga tingkat kebahagiaan dan kepuasan menurun.

Peneliti melakukan survey data awal melalui *google form* kepada responden yang berusia sesuai dengan kategori dewasa awal (18 – 40 tahun) dan pernah mengalami putus cinta. Hasilnya terdapat 47 responden yang terdiri dari 85% atau 40 perempuan dan 15% atau 7 laki-laki. Responden yang berusia 20 tahun sebanyak 3 orang, 21 tahun sebanyak 15 orang, 22 tahun sebanyak 28 orang, dan 27 tahun sebanyak 1 orang. 73% atau 33 responden merasa sedih setelah mengalami putus cinta, terdapat 21% atau 10 responden merasa biasa – biasa saja setelah mengalami putus cinta dan terdapat 6% atau 4 responden justru merasa bahagia setelah mengalami putus cinta. Responden memberikan tanggapan terkait apa yang dilakukan agar bangkit dari kesedihan pasca putus cinta, seperti melakukan kegiatan bermanfaat, memotivasi diri untuk terus bangkit, berusaha untuk mengikhlaskan, dan memahami dirinya sendiri.

Keyes, Smothkin dan Ryff (2002) mengemukakan bahwa *psychological well being* bukan hanya merujuk pada kepuasan hidup antara afek positif dan negatif, namun juga melibatkan persepsi dari tantangan hidup. Renggani dan Widya Savitri (2018) mengemukakan bahwa pada masa dewasa awal sangat penting untuk mengembangkan *psychological well being*, karena masa ini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola kehidupan. Homan (2016) berpendapat bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik memiliki kemampuan untuk mengatasi peristiwa di luar dirinya, selain itu individu juga dapat menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, memiliki hubungan positif dengan orang lain dan mampu mengarahkan perilakunya sendiri.

Psychological well being yang dimiliki individu yang baru saja mengalami putus cinta berbeda dengan individu yang sudah lama mengalami putus cinta. hal ini dirasakan oleh subjek S yang menyatakan bahwa subjek seringkali melakukan percobaan bunuh diri di awal – awal subjek mengalami putus cinta. setelah merasakan dampak negatif pasca putus cinta, subjek perlahan menerima diri apa adanya, memahami diri, sampai akhirnya subjek sudah tidak merasakan dampak negatif. Hal ini bisa terjadi karena ada beberapa faktor – faktor yang dapat memengaruhi *psychological well being* diantaranya adalah *self compassion*.

Berdasarkan hasil survei data awal diatas juga menunjukkan bahwa subjek melakukan cara yang berbeda untuk bangkit pasca putus cinta, diantaranya meningkatkan religiusitas, melakukan kegiatan bermanfaat, memotivasi diri untuk terus bangkit, berusaha untuk mengikhlaskan, menganggap masa lalu adalah sebuah pengalaman, menyadari bahwa keadaan yang dialami juga dirasakan oleh orang lain, dan memahami dirinya sendiri. Adanya perilaku ini, merupakan bagian dari *self compassion*, yang mana aspek dari *self compassion* diantaranya, *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pasca putus cinta, subjek cenderung mengalami *psychological well being* yang rendah dan cara yang dilakukan oleh mayoritas responden agar bangkit pasca putus cinta yaitu dengan memiliki *self compassion*, sehingga makin kuat dugaan peneliti bahwa *psychological well being* berhubungan dengan *self compassion*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Islam dan Djamhoer (2017) menunjukkan bahwa *self compassion* merupakan kemampuan untuk menghibur diri serta peduli terhadap diri sendiri jika mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan. Neff dan Knox (2016) mengemukakan bahwa *self compassion* merupakan perasaan mengasihi diri sendiri ketika mengalami sebuah kegagalan atau penderitaan. Neff dan Costigan (2014) mengemukakan bahwa individu yang sedang menghadapi masalah dan memperlakukan diri sendiri dengan kasih sayang

.....

dan kepedulian, akan meningkatkan *psychological well being* pada diri individu, hal ini menunjukkan bahwa *Self compassion* memiliki hubungan positif dengan *psychological well being*.

Neff dan Knox (2016) mengemukakan bahwa *self compassion* merupakan sumber utama dari kebahagiaan *eudaimonia*, yang berarti mencari kebahagiaan dengan berpartisipasi dalam pengalaman bahagia dan menghindari rasa sakit, tetapi *self compassion* bukanlah menghindari rasa sakit, tetapi merangkul rasa sakit dengan memberikan kebaikan pada diri sendiri. Neff (2003) mengemukakan bahwa *self compassion* berfungsi sebagai pengatur emosi yang dapat mengubah perasaan negatif menjadi perasaan positif. Neff (2011) mengemukakan bahwa individu dengan *self compassion* tinggi, memiliki stabilitas emosi yang baik, motivasi yang tinggi, mewujudkan perkembangan potensi yang dimiliki, dan memiliki hubungan yang baik pada diri maupun orang lain, Hal ini menggambarkan salah satu efek positif yang dihasilkan dari *self compassion* yaitu dapat memengaruhi peningkatan *psychological well being* individu. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self compassion* berpengaruh dengan peningkatan *psychological well being* pada diri individu, khususnya pada aspek (*self acceptance*) penerimaan diri.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki pengaruh yang kuat terhadap *psychological well being*, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Nurcahyani (2021) menemukan bahwa ada hubungan positif antara *self compassion* dan *psychological well being*. Kemudian dalam penelitian yang dilakukan oleh Neff dan Vonk (2009) menemukan bahwa *self compassion* memiliki manfaat yang positif dan bisa meningkatkan *well being* atau kesejahteraan individu. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Wardi dan Ningsih (2021) menemukan bahwa *self compassion* dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang sangat erat. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *self compassion* berkontribusi pada pembentukan kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Anggoro dan Sari (2018) menemukan bahwa ada hubungan positif antara *self compassion* dan kesejahteraan psikologis pada wanita yang berduka. Artinya, makin tinggi *self compassion*, makin tinggi kesejahteraan psikologis subjek. Sebaliknya, makin rendah *self compassion* maka makin rendah kesejahteraan psikologis subjek.

Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui “apakah ada hubungan antara *self compassion* dan *psychological well being* pada dewasa awal pasca putus cinta?”. Penelitian ini dilakukan karena masih sedikit penelitian terkait *self compassion* dan *psychological well being* yang menggunakan subjek dewasa awal pasca putus cinta. Khususnya melihat hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well being*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman Rho* mengukur tingkat hubungan antara dua variabel. *Self compassion* dalam penelitian ini merupakan individu yang peduli terhadap diri sendiri, memahami kegagalan tanpa menghakimi diri sendiri pasca mengalami putus cinta. Sedangkan *Psychological well being* dalam penelitian ini merupakan bagaimana individu puas dengan kehidupannya sehingga bebas dari permasalahan pasca putus cinta yang menimbulkan stress berkepanjangan, mampu melalui periode sulit dalam kehidupannya dengan mengandalkan kemampuan yang ia miliki, sehingga individu merasakan adanya kesejahteraan dalam hidup setelah mengalami keterpurukan pasca putus cinta.

Partisipan dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang berusia 18-40 tahun yang pernah mengalami putus cinta. Metode sample yang digunakan dalam penelitian adalah *non probability sampling*, sampel yang tidak memberi peluang dan kesempatan yang sama bagi setiap unsur untuk dijadikan sampel (Sugiyono, 2014). Sampel terpilih karena berada pada waktu, situasi, dan tempat yang tepat sehingga memperoleh sebanyak 395 responden. Skala *Self Compassion* dalam

penelitian ini diukur menggunakan skala rancangan penelitian berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Neff (2003) yang terdiri dari 3 aspek yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Sedangkan skala *Psychological Well Being* pada penelitian ini diukur menggunakan skala rancangan peneliti berdasarkan dari teori yang dikemukakan oleh Ryff yang terdiri dari 6 aspek. Kedua skala tersebut telah melewati tahap uji daya deskriminasi aitem yang bergerak dari 0,311-0,661 untuk skala *Self compassion* yang menggurkan 2 aitem. Sedangkan *Psychological well being* bergerak dari angka 0,333-0,623 yang menggurkan 6 aitem.

Analisis validitas faktorial juga dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan *Confirmatory Factory Analysis* (CFA) dengan program JASP 16.0. *Self Compassion* menghasilkan nilai *factor loading* <0,50 bergerak dari 0,506-0,854 terhadap dimensi *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Dari hasil pengukuran tersebut, terdapat 2 aitem yang dinyatakan tidak valid. Sedangkan *Psychological well being* menghasilkan nilai *factor loading* <0,50 bergerak dari 0,512-0,784 terhadap dimensi *self acceptance*, *Positive relations with others*, *Autonomy*, *Environmental mastery*, *Purpose in life*, dan *Personal growth*. Dari hasil pengukuran tersebut, terdapat 4 aitem yang dinyatakan tidak valid.

Peneliti melakukan uji realibilitas untuk melihat sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Penelitian ini menggunakan *software* JASP menggunakan jenis *Alfa Cronbach*. Skala *self compassion* terdiri dari 16 aitem yang diuji terhadap 125 responden, mendapatkan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,806. Sedangkan, Skala *psychological well being* terdiri dari 25 aitem yang diuji terhadap 125 responden, mendapatkan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,815.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	<i>n</i>	%
Perempuan	364	92
Laki-laki	31	8
Total	395	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan yaitu, sebanyak 364 responden atau 92%, sedangkan laki-laki sebanyak 31 orang atau 8%.

Tabel 2. Deskripsi Subjek Berdasarkan Lama Masa Pacaran (Sebelum Putus)

Kelompok	<i>n</i>	%
> 2 tahun	202	51
< 2 tahun	193	49
Total	395	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dalam penelitian ini juga mengelompokkan subjek berdasarkan lama masa pacaran sebelum putus, terdiri dari 2 kelompok yaitu > 2 tahun berjumlah 202 responden (51%) dan < 2 tahun berjumlah 193 responden (49%).

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	<i>r</i>	<i>p</i>	Keterangan
<i>Self compassion</i>	0,686	0,000	Sangat Signifikan

<i>Psychological well being</i>		
---------------------------------	--	--

Nilai signifikansi yang diperoleh dari hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,686 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Kriteria hipotesis yang digunakan adalah taraf signifikansi dibawah 0,05 ($p < 0,05$), maka hipotesis diterima. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,686 menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa makin tinggi *self compassion* maka makin tinggi juga *psychological well being* pada dewasa awal pasca putus cinta, begitupun sebaliknya.

Peneliti kemudian melakukan analisis lebih lanjut untuk melihat aspek *self compassion* yang memiliki korelasi paling tinggi terhadap variabel dependen (*psychological well being*). Berikut hasil uji korelasi *psychological well being* dengan aspek *self compassion* dengan menggunakan bantuan SPSS 25 for windows.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Aspek Self Compassion Dengan PWB

Variabel	<i>r</i>	<i>p</i>	Keterangan
<i>Self Kindness</i>	0,709	0,000	Sangat Signifikan
<i>Common Humanity</i>	0,527	0,000	Sangat Signifikan
<i>Mindfulness</i>	0,571	0,000	Sangat Signifikan

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Psychological Well being* dengan semua aspek *Self compassion*. Aspek *self Kindness* yang memiliki hubungan yang paling tinggi sebesar ($r = 0,709$ dan $p = 0,000$), selanjutnya aspek *Mindfulness* ($r = 0,571$ dan $p = 0,000$), dan aspek *common humanity* sebesar ($r = 0,527$). Hal ini menunjukkan bahwa makin tinggi *psychological well being* maka makin tinggi juga aspek yang ada pada *self compassion*, khususnya pada aspek *self kindness*.

Pembahasan

Hasil analisis deskriptif pada variabel *self compassion* kepada 395 responden yang merupakan dewasa awal dan pernah mengalami putus cinta menunjukkan bahwa terdapat 232 responden (59%) memiliki *self compassion* tinggi, 138 responden (35%) memiliki *self compassion* sedang, dan 25 responden (25%) memiliki *self compassion* rendah. Berdasarkan kategorisasi pada variabel *self compassion* mayoritas responden memiliki *self compassion* yang tinggi. Responden dengan *self compassion* yang tinggi cenderung mencintai diri sendiri pasca putus cinta, peduli terhadap diri pasca putus cinta, memahami diri pasca putus cinta, berfikir positif agar tidak merugikan diri pasca putus cinta. Sedangkan subjek yang memiliki *self compassion* yang rendah sebanyak 25 responden (25%), menunjukkan bahwa subjek selalu menyalahkan diri, bersikap kasar terhadap dirinya, melakukan hal yang merugikan dirinya, dan selalu merasa sendiri saat mengalami kesulitan setelah mengalami putus cinta.

Hal ini menunjukkan bahwa *self compassion* menjadi faktor penting untuk melewati masa terpuruk ketika sedang dihadapi keadaan setelah putus cinta. *self compassion* yang baik adalah ketika individu peduli terhadap diri sendiri saat mengalami penderitaan, dapat mengambil makna dari penderitaan tersebut, dan dapat mengubah penderitaan ke hal yang lebih positif (Hidayati, 2015). Individu yang meningkatkan emosi negatif serta menurunkan emosi positif dalam dirinya memiliki *self compassion* yang rendah (Akin, 2010). Perasaan sedih, khawatir, dan kegagalan yang berlarut merupakan emosi negatif yang dapat membahayakan diri. Emosi negatif tersebut dapat disingkirkan dengan membuat hidup lebih berharga dan mengembangkan *self compassion* pada diri individu (Saricaoglu & Arslan, 2013).

Hasil analisis deskriptif pada variabel *psychological well being* kepada 395 responden yang merupakan dewasa awal dan pernah mengalami putus cinta menunjukkan bahwa terdapat 213 responden (54%) memiliki *psychological well being* tinggi, 167 responden (42%) memiliki *psychological well being* sedang, dan 15 responden (4%) memiliki *psychological well being*

rendah. Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel *psychological well being*, mayoritas responden memiliki *psychological well being* yang tinggi. Responden dengan *psychological well being* tinggi cenderung tidak menyalahkan diri setelah putus cinta, mampu mengelola tanggung jawab setelah putus cinta, mampu merencanakan kehidupan yang jauh lebih baik setelah putus cinta, dan menganggap masa lalu merupakan sebuah proses belajar untuk jauh lebih baik. Sedangkan subjek yang memiliki *psychological well being* rendah berjumlah 15 responden (4%) hal ini menunjukkan bahwa subjek cenderung mengalami dampak negatif setelah putus cinta seperti menyalahkan diri setelah putus cinta, keterpurukan, perasaan sedih yang berlarut, stress, depresi, hampa, dan tidak percaya diri.

Hal tersebut menunjukkan bahwa responden setelah putus cinta memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Ryff (1995) mengemukakan bahwa konsep *psychological well being* bersifat *eudemonic*, artinya kesejahteraan psikologis dapat dilihat dari bagaimana individu menerima dirinya dengan penuh, memaknai pengalaman buruk dimasa lalu sebagai bagian dari perjalanan hidupnya, dan selalu merasa puas dan bahagia dalam menjalani hidup. Dampak negatif yang terjadi dapat diatasi dengan meningkatkan enam dimensi dari *psychological well being*, yaitu *self acceptance, positive relations with others, purpose in life, autonomy, environment mastery, dan personal growth*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dari data penelitian menunjukkan bahwa korelasi (r) sebesar 0,686 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *self compassion* dengan *psychological well being* pada dewasa awal pasca putus cinta. nilai koefisien korelasi bertanda positif yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang searah diantara kedua variabel, artinya makin tinggi *self compassion* yang dimiliki maka makin tinggi juga *psychological well being* yang dimiliki individu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Tarber, Chon, Casazza, Hastings, dan Steele (2016) menemukan bahwa *self compassion* memediasi hubungan antara *psychological well being* dengan stress psikologis pada korban penganiayaan. Hasil penelitiannya juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self compassion* yang baik dapat memaafkan diri sendiri, menerima pengalaman buruk, dan memiliki *psychological well being* yang baik, sehingga mampu merespon stress dengan baik. Temuan lain yang dilakukan oleh Naichiendami dan Sartika (2022) menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan *psychological well being*, artinya makin tinggi nilai skor *self compassion* maka akan makin tinggi pula nilai *psychological well being* pada korban perundungan.

Tantangan yang dihadapi individu yang sedang menjalin hubungan romantis tentunya berbeda-beda, bukan hanya berasal dari dalam diri atau pasangannya, melainkan dari lingkungan sekitarnya. Dengan adanya tantangan ini, hubungan romantis tidak selamanya berakhir indah, dan akan ada ketidakcocokan satu sama lain sehingga mengalami putus cinta. Individu yang mengalami putus cinta memiliki perasaan yang berbeda-beda, ada yang mengalami perasaan negatif seperti sedih, kecewa, hampa, depresi, putus asa, dan terpuruk. Hal ini, dapat memengaruhi aspek dari *psychological well being*, seperti merasa bersalah terhadap diri sendiri yang kemudian akan berakhir bunuh diri. Perasaan tersebut dapat teratasi jika individu memiliki *self compassion* yang baik. Individu dengan *self compassion*, akan memiliki stabilitas emosi yang baik, motivasi yang tinggi, dan mampu mengembangkan potensi yang dimiliki. Selain itu, salah satu efek positif yang dihasilkan dari *self compassion* yaitu dapat meningkatkan *psychological well being* pada diri individu (Neef, 2003).

Peneliti juga melakukan analisis korelasi pada aspek *self compassion (self kindness, common humanity, dan mindfulness)* terhadap *psychological well being*. Penelitian ini

.....

menunjukkan bahwa *psychological well being* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan semua aspek dari *self compassion*. Aspek *self kindness* memiliki hubungan yang paling tinggi sebesar $(r) = 0,709$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Sehingga terdapat hubungan antara *psychological well being* dengan *self compassion* pada aspek *self kindness*. Hasil korelasi menunjukkan bahwa makin tinggi *psychological well being* maka makin tinggi juga *self compassion*, khususnya pada aspek *self kindness*. *Self kindness* diartikan sebagai kebaikan dan pengertian kepada diri dengan tidak memberikan penilaian kasar terhadap diri. *Self kindness* mengacu pada kecenderungan untuk peduli dan mengerti diri sendiri, tidak kasar dan tidak menghakimi diri sendiri. Individu yang memiliki *psychological well being* yang tinggi mampu memahami, peduli, tidak menghakimi diri sendiri. Sehingga *self kindness* merupakan keputusan yang dibuat oleh individu ketika dihadapkan keterpurukan pasca putus cinta.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan *psychological well being* pada dewasa awal pasca putus cinta. Makin tinggi *self compassion* individu maka makin tinggi juga *psychological well being* individu. Sebaliknya, makin rendah *self compassion* individu maka makin rendah juga *psychological well being* individu pada dewasa awal pasca putus cinta.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut;

1. Bagi dewasa awal

Subjek disarankan agar lebih peduli terhadap diri dalam menghadapi perasaan terpuruk setelah putus cinta. Subjek tidak terlarut dalam kesedihan setelah putus cinta. Subjek yang memiliki *self compassion* sedang, agar dapat mempertahankan hingga meningkatkan *self compassion* dan subjek yang *self compassion* rendah sangat dianjurkan untuk meningkatkan *self compassion* dengan melakukan dan mengikuti intervensi psikologis agar memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya agar mempertimbangkan variabel lain yang dapat memprediksi *psychological well being* pada dewasa awal pasca putus cinta. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menguji lebih jauh terkait hubungan *self compassion* dengan *psychological well being* tidak hanya pada dewasa awal, melainkan pada remaja. Kemudian peneliti selanjutnya perlu memperhatikan durasi waktu setelah putus cinta yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis.

DAFTAR REFERENSI

- Anggoro, D. H., & Sari, E. P., (2018). *Hubungan antara self compassion dengan kesejahteraan psikologis pada istri yang kehilangan pasangan hidup karena meninggal dunia* (Skripsi). Diakses dari <https://dspace.uui.ac.id/>
- Akin, A. (2010). *Self compassion and Loneliness. International online journal of educational sciences*, 2(3), 702-718.
- Ardiyah, F. (2016). *Hubungan antara self compassion dengan kesejahteraan psikologis pada remaja*. (Skripsi). Diakses dari <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/>
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta : Pustaka pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (1997). *Social psychology*. Allyn & bacon.

- Docherty, G. (2009). The effects of romantic dissolution on well-being. (*Thesis*). University of British Columbia Okangan.
- Fauzan (2020, 05 Nopember). Surat perpisahan pelajar toraja sebelum akhiri hidup karena putus cinta. <https://www.liputan6.com/regional/read/4399921/>
- Hadi, S. (2015). *Statistik*. Pustaka pelajar.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis*. USA: Pearson.
- Hauser, R. M., Springer, K. W., & Pudrovsk, T. (2005). Temporal structures of psychological well-being: continuity or change. In *Meetings of the Gerontological Society of America, Orlando, Florida* (pp. 1-30).
- Harpan, A. (2015). Peran religiusitas dan optimism terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1), 1-17.
- Hidayati, D. S. (2015). *Self compassion dan loneliness*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi kelima)*. Erlangga.
- Islami, M., & Djamhoer, T. D. (2017). Hubungan *Self compassion* dengan Dimensi-Dimensi Psychological Well-Being pada Ibu yang memiliki Anak Autis di SDN Putraco Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3(2), 825-829.
- Homan, K. J. (2016). *Self compassion and psychological well-being in older adults*. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119.
- Miller, R. S., & Perlman, D. (2009). *Intimate relationship* (5 th edition). Mc-graw hill.
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi sosial*. (edisi 10). Salemba humanika.
- Naichiendami, H. R., & Sartika, D. (2022, January). Hubungan *Self compassion* dengan *Psychological well being* pada Remaja Korban Perundungan di Kota Bandung. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 1).
- Neff, K. (2003). *Self compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and identity*, 2(2), 85–101. doi: <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2011). *Self compassion, self esteem, and well being*. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). *Self compassion, wellbeing, and happiness*. *Psychologie in osterreich*, 2(3), 114–119.
- Neff, K., & Knox, M. C. (2016). *Self compassion. Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*, 37, 1-8.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). *Self compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself*. *Journal of personality*, 77(1), 23–50. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537>
- Norona, J. C., SImstead, S. B., & Welsh, D. P. (2017). *Breaking up in emerging adulthood: a developmental perspective of relationship dissolution*. *Emerging adulthood*, 5(2), 116–127. doi: <https://doi.org/10.1177/2167696816658585>
- Nurcahyani, E. (2021). *Self compassion dan psycholog*. Universitas muhammadiyah malang.
- Park, L. E., Sanchez, D. T., & Brynildsen, K. (2011). *Maladaptive responses to romantic breakup: the role of relationship contingent self-worth*. *Journal of applied social psychology*. 41(7), pg. 1749-1773.
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi: asyik, mudah, & bermanfaat*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Prasetyo, B & Jannah, L. M., (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Rajawali Press.
-

- Pramudianti, R. (2020). *Kebahagiaan pada remaja wanita yang berulang-ulang putus cinta*. *Jurnal ilmu sosial dan humaniora*, 9(2), 337. Doi: <https://doi.org/10.23887/jish-undiksha.v9i2.22447>
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Renggani, A. F., & Widyasavitri, N. (2018). Peran *self compassion* terhadap psychological well-being pengajar muda di Indonesia mengajar atikah fairuz renggani dan putu nugrahaeni widya savitri. *Jurnal psikologi udayana*, 5(2), 177–186.
- Rumondor, P. C. (2013). Gambaran proses putus cinta pada wanita dewasa muda di Jakarta: sebuah studi kasus. *Humaniora*, 4(1), 28. Doi: <https://doi.org/10.21512/humaniora.v4i1.3415>
- Rossa, V & Fikri, K. L. (2020, 01 Desember). Selebgram cantik bunuh diri karena putus cinta, apa kata psikolog?. <https://www.suara.com/>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99–104. Doi: <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719–727. Doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Saricaoğlu, H., & Arslan, C. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojikiyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlamı {dotless}ş açi {dotless}si {dotless}ndan incelenmesi. *Kuram ve uygulamada eğitim bilimleri*, 13(4), 2097–2104. Doi: <https://doi.org/10.12738/estp.2013.4.1740>
- Sbarra, D.A., & Emery, R.E. (2005). The emotional sequelae of marital relationship dissolution: analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal relationships*, 12, 213–232.
- Seligman, M. E. (2005). *Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (authentic happiness)*. Pt mizan pustaka.
- Setyawan, I., & Sofiachudairi. (2018). Hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal empati*, 7(1), 54–59.
- Siregar, S. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. Kencana.
- Sugiarto, J. A. S., & Soetjningsih, C. H. (2021). Dukungan sosial orang tua dan *psychological well being* pasca putus cinta pada dewasa awal. *Paper knowledge . Toward a media history of documents*, 18(1), 833–843.
- Straus, M. (2004). Prevalence of violence against dating partners by male and female university students worldwide. *Violence against women*. 10. 790-811. 10.1177/1077801204265552
- Sugiyono. (2004). *Statistik non-parametris untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Alfabeta.
- Tarber, D. N., Cohn, T. J., Casazza, S., Hastings, S. L., & Steele, J. (2016). The role of *self compassion* in psychological well-being for male survivors of childhood maltreatment. *Mindfulness*, 7(5), 1193-1202.
- Tacasily, Y. O. M. (2021). Hubungan Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2).
- Tunisa, S. F. A., & Damaiyanti, M. (2021). Hubungan antara kepuasan dalam pacaran dengan perilaku kekerasan dalam pacaran pada remaja di kota samarinda. *Borneo student research (bsr)*, 2(2), 796–802. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1524>

- Van der Endonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., & Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's six-factor model of psychological well-being, a Spanish exploration. *Social indicators research*, 87(3), 473–479. Doi: <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9174-7>
- Wardi, R. A., & Ningsih, Y. T. (2021). Kontribusi *self compassion* terhadap pembentukan psychological well-being (kesejahteraan psikologis): sebuah studi literatur. *Jurnal riset psikologi*, 2021(1), 1–12. Doi: <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/10754>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in *self compassion*. *Self and identity*, 14(5), 499-520.
- Zhang, J. W., & Chen, S. (2017). *Self compassion* promotes positive adjustment for people who attribute responsibility of a romantic breakup to themselves. *Self and identity*, 16(6), 732–759. Doi: <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1305985>
-