

## **Pemulihan Psikologis Pasca Putus Cinta: Tinjauan Sistematis Mekanisme Kognitif dan Emosional**

**Indah Fitriani<sup>1</sup>, Nida Hasanati<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Malang

indahfitriani psikologi@gmail.com<sup>1</sup>, nida@umm.ac.id<sup>2</sup>

### **ABSTRACT**

*Romantic breakup is a common interpersonal stressor during emerging adulthood and is frequently associated with emotional distress. However, psychological recovery trajectories vary substantially across individuals, highlighting the role of internal psychological mechanisms. This systematic review aimed to synthesize empirical evidence on cognitive, emotional, and identity-based mechanisms involved in psychological recovery following romantic breakup among emerging adults. A systematic review was conducted in accordance with PRISMA guidelines. Quantitative and mixed-methods studies examining psychological mechanisms related to post-breakup adjustment in emerging adult populations were synthesized narratively. The synthesis identified rumination, emotion regulation, and self-concept clarity as key mechanisms associated with recovery trajectories. Rumination was linked to more persistent emotional distress, whereas adaptive emotion regulation strategies, particularly cognitive reappraisal and higher self-concept clarity were associated with more adaptive psychological adjustment. Psychological recovery following romantic breakup is a dynamic, multilayered adaptation process shaped by interacting cognitive, emotional, and identity-based mechanisms.*  
**Keywords:** *romantic breakup, emerging adulthood, rumination, emotion regulation, self-concept clarity, psychological recovery*

### **ABSTRAK**

Putus cinta romantis merupakan salah satu faktor stres interpersonal yang umum terjadi pada masa dewasa awal dan seringkali dikaitkan dengan distress emosional. Namun, lintasan pemulihan psikologis bervariasi secara signifikan antar individu, menyoroti peran mekanisme psikologis internal. Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk mensintesis bukti empiris mengenai mekanisme kognitif, emosional, dan berbasis identitas yang terlibat dalam pemulihan psikologis setelah putus cinta pada dewasa muda. Tinjauan sistematis dilakukan mengikuti pedoman PRISMA. Studi kuantitatif dan metode campuran yang mengkaji mekanisme psikologis terkait penyesuaian pasca putus cinta pada populasi dewasa muda disintesis secara naratif. Hasil sintesis ini mengidentifikasi ruminasi, regulasi emosi, dan kejelasan konsep diri sebagai mekanisme kunci yang terkait dengan jalur pemulihan. Ruminasi dikaitkan dengan gangguan emosional yang lebih persisten, sedangkan strategi regulasi emosi yang adaptif, terutama reappraisal kognitif dan kejelasan konsep diri yang lebih tinggi dikaitkan dengan penyesuaian psikologis yang lebih adaptif. Pemulihan psikologis setelah putus cinta merupakan proses adaptasi yang dinamis dan berlapis-lapis, yang dibentuk oleh interaksi mekanisme kognitif, emosional, dan berbasis identitas.

**Kata kunci:** putus cinta, dewasa muda, *rumination*, regulasi emosi, *self-concept clarity*, pemulihan psikologis

## **PENDAHULUAN**

Fenomena bunuh diri di kalangan remaja akhir dan dewasa muda masih menjadi perhatian serius dalam isu kesehatan mental global. Data dari Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN) tahun 2024 menunjukkan peningkatan angka bunuh diri setiap tahun pada kelompok usia ini, dengan kegagalan hubungan romantis sebagai salah satu pemicu utama. Sejumlah laporan media nasional juga menguatkan tren tersebut, menggambarkan bagaimana pengalaman kehilangan pasangan dapat memunculkan tekanan emosional yang ekstrem dan bahkan berujung fatal. Misalnya, news.okezone.com (2022) mencatat empat kasus serupa sepanjang tahun 2022, melibatkan individu berusia 21 tahun di Jepara, 36 tahun di Jakarta, 26 tahun di Bojonegoro, dan 26 tahun di Sintang. Selanjutnya, pada tahun 2025, detik.com memberitakan kasus bunuh diri seorang pemuda berusia 22 tahun yang diduga disebabkan oleh kegagalan hubungan asmara (Efendi & Suadnyana, 2025), serta insiden lain pada 18 Oktober 2025, diberitakan oleh news.detik.com remaja berusia 17 tahun ditemukan gantung diri setelah putus cinta (R., 2025).

Dalam perspektif psikologi perkembangan, masa remaja akhir hingga dewasa awal merupakan fase krusial dalam pembentukan keintiman emosional dan keterikatan sosial (Santrock, 2019). Pada fase ini, hubungan romantis berperan penting dalam regulasi emosi, pembentukan makna diri, serta pengembangan rasa aman interpersonal (Arnett et al., 2014; Shulman & Connolly, 2013). Ketika kebutuhan akan kasih sayang dan rasa memiliki tidak terpenuhi, individu berisiko mengalami distres emosional yang dapat mengganggu keseimbangan psikologisnya (Agusdwitanti & Tambunan, 2015). Putus cinta (*romantic breakup*) merupakan pengalaman interpersonal yang umum pada masa dewasa muda dan sering kali disertai dengan peningkatan distres psikologis yang signifikan. Pemutusan hubungan romantis atau putus cinta dapat menimbulkan berbagai dampak dan reaksi pada individu, yang mencakup aspek emosional, perilaku, maupun kognitif.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa setelah mengalami putus cinta, individu cenderung merasakan beragam emosi negatif, seperti perasaan sedih, kehilangan minat, gangguan tidur, gangguan nafsu makan, perasaan bersalah, pesimis, sulit mengambil keputusan dan memiliki pandangan masa depan yang suram (Norona et al., 2016), perasaan hampa dan gagal, kehilangan kepercayaan diri, sulit berkonsentrasi, hingga keinginan untuk bunuh diri (Sugiarto dan Soetjningsih, 2021). Studi lintas negara melaporkan adanya hubungan antara pengalaman putus cinta dan ide bunuh diri pada populasi mahasiswa kedokteran, meskipun hubungan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial lain dan tidak bersifat kausal tunggal (Valladares-Garrido et al., 2024). Berdasarkan uraian kondisi ini, dapat dikatakan bahwa individu yang merasakan dampak negatif pasca putus cinta memiliki *psychological well-being* yang rendah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sugiarto dan Soetjningsih (2021) mengemukakan bahwa individu yang merasakan keterpurukan dan ketidakbahagiaan setelah mengalami putus cinta memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

Data dari survei Mancone et al. (2025) melaporkan bahwa sebagian besar responden mengalami putus cinta dalam beberapa tahun terakhir, dengan dampak

emosional yang signifikan pada fungsi kognitif dan afektif seperti gangguan konsentrasi dan *mood* selama satu bulan pascaperistiwa tersebut. Studi longitudinal oleh Acolin et al. (2023) menemukan bahwa individu yang baru saja mengalami putus cinta menunjukkan peningkatan gejala depresi dan stres pada bulan-bulan awal pasca putus cinta, dengan lintasan pemulihan yang sangat bervariasi antarindividu. Meskipun tidak semua individu mengalami dampak negatif yang berkepanjangan, periode pasca putus cinta merupakan fase rentan yang berpotensi memperburuk kondisi psikologis, terutama ketika individu menghadapi keterbatasan sumber daya internal untuk mengelola kehilangan interpersonal tersebut. Artinya, tidak semua individu menunjukkan pola pemulihan yang sama, sebagian individu pulih dengan cepat, sementara yang lain mengalami distres berkepanjangan. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa putus cinta bukan sekadar peristiwa emosional biasa, melainkan pengalaman psikologis kompleks yang melibatkan dinamika kognitif dan afektif mendalam.

Variasi lintasan pemulihan pasca putus cinta mengindikasikan bahwa distres emosional tidak semata-mata ditentukan oleh peristiwa kehilangan itu sendiri, melainkan oleh cara individu memproses pengalaman tersebut. Dalam konteks ini, mekanisme kognitif dan emosional internal memainkan peran sentral dalam menentukan apakah individu mampu beradaptasi secara sehat atau justru mengalami distres berkepanjangan. Untuk itu, pemahaman tentang mekanisme psikologis yang membantu individu pulih dari kehilangan hubungan romantis menjadi penting untuk mencegah dampak emosional yang maladaptif, termasuk kecenderungan depresi dan ide bunuh diri. Salah satu mekanisme yang paling banyak dikaitkan dengan distres pasca putus cinta adalah *rumination*, yaitu kecenderungan memikirkan pengalaman negatif secara berulang tanpa menghasilkan solusi adaptif (Ehring & Watkins, 2008). *Rumination* merupakan bentuk *repetitive negative thinking* (RNT) yang dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap depresi dan memperpanjang proses pemulihan emosional. Penelitian meta-analisis menunjukkan bahwa *rumination* berperan sebagai prediktor utama depresi pasca putus cinta (Mirsu-Paun, 2020).

Selain *rumination*, regulasi emosi (*emotion regulation*) merupakan mekanisme kunci dalam menentukan kualitas adaptasi emosional pasca putus cinta. Berdasarkan *Process Model of Emotion Regulation*, strategi regulasi emosi yang digunakan individu dapat memengaruhi intensitas, durasi, dan makna emosi yang dialami setelah peristiwa stres (Gross, 1998; 2015). Strategi seperti *cognitive reappraisal*, *emotional suppression*, dan *avoidance coping* merupakan bagian integral dari regulasi emosi. Strategi adaptif seperti *reappraisal* dapat memfasilitasi pemaknaan ulang peristiwa putus cinta secara lebih positif, sedangkan strategi maladaptif seperti *suppression* dan *avoidance* cenderung memperburuk distres. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi salah satu pilar utama dalam model kognitif dan emosional pemulihan pasca *breakup*.

Di samping regulasi emosi, putus cinta juga dapat mengganggu stabilitas identitas diri individu. Hubungan romantis sering kali berkontribusi pada pembentukan dan pemeliharaan konsep diri, sehingga kehilangan pasangan dapat memicu penurunan *self-concept clarity* (SCC), yaitu sejauh mana individu memiliki

pemahaman diri yang jelas, konsisten, dan stabil. Penelitian klasik Campbell et al. (1996) dan Slotter et al. (2010) menunjukkan bahwa putus cinta dapat menurunkan SCC, memicu *identity confusion*, serta mengganggu *self-continuity*. Berdasarkan teori konsep diri ini, mekanisme seperti *identity disturbance*, perubahan *self-esteem*, dan rekonstruksi identitas dipahami sebagai subproses yang berada dalam spektrum SCC. Studi mutakhir menegaskan bahwa SCC berfungsi sebagai sumber daya psikologis penting dalam proses adaptasi interpersonal dan emosional (Kredl et al., 2024). Mekanisme kognitif dan emosional tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling memengaruhi dalam proses adaptasi pasca putus cinta. Pola interaksi ini menjelaskan mengapa beberapa individu mengalami kesulitan *move on* meskipun waktu telah berlalu cukup lama. Oleh karena itu, mempelajari interaksi antar mekanisme ini menjadi penting untuk memahami dinamika pemulihan psikologis secara komprehensif.

Secara teoretis, interaksi antara *ruminatio*n, regulasi emosi, dan SCC dapat dipahami dalam kerangka *stress-appraisal-coping*. Pemaknaan kognitif terhadap putus cinta sebagai ancaman atau kehilangan yang tidak terkendali dapat memicu *ruminatio*n dan emosi negatif intens, sedangkan kemampuan meregulasi emosi dan mempertahankan konsep diri yang stabil berperan sebagai faktor protektif yang memfasilitasi pemulihan psikologis (Lazarus & Folkman, 1984; Gross, 2015). Dengan demikian, pemulihan pasca putus cinta merupakan proses berlapis yang melibatkan restrukturisasi makna kognitif, pengelolaan respons emosional, dan rekonstruksi identitas diri. Meskipun literatur mengenai dampak psikososial putus cinta terus berkembang, sebagian besar penelitian masih berfokus pada *outcome* psikologis seperti depresi atau stres, tanpa mengintegrasikan mekanisme kognitif dan emosional internal yang mendasari proses pemulihan. Tinjauan terbaru oleh Fernandes et al. (2025) mengidentifikasi berbagai konsekuensi psikososial putus cinta pada dewasa muda, namun belum secara spesifik mengintegrasikan peran *ruminatio*n, regulasi emosi, dan SCC dalam satu kerangka mekanistik pemulihan. Oleh karena itu, sejauh pengetahuan penulis, belum terdapat tinjauan sistematis yang secara eksplisit memetakan bagaimana mekanisme-mekanisme kognitif dan emosional tersebut berinteraksi dalam menentukan lintasan pemulihan psikologis pasca putus cinta.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, tinjauan sistematis ini bertujuan untuk menyintesis bukti empiris mengenai peran *ruminatio*n, *emotion regulation*, dan *self-concept clarity* (SCC), serta mekanisme kognitif-emosional terkait, dalam proses pemulihan psikologis pasca putus cinta pada populasi dewasa muda. Secara teoretis, studi ini diharapkan memperkaya pemahaman tentang adaptasi kehilangan interpersonal dengan mengintegrasikan perspektif regulasi emosi, respons kognitif terhadap stres, dan stabilitas identitas diri. Secara praktis, temuan tinjauan ini dapat menjadi dasar konseptual bagi pengembangan pendekatan pendampingan dan intervensi psikologis pasca putus cinta yang lebih sensitif terhadap mekanisme internal dan perbedaan individual dalam proses pemulihan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan sistematis (*systematic review*) untuk mengkaji peran *ruminatio*n, *emotion regulation*, dan *self-concept clarity* (SCC) sebagai mekanisme kognitif dan emosional, serta mekanisme kognitif-emosional terkait, dalam proses pemulihan (*recovery*) psikologis pasca putus cinta (*romantic breakup*). Tinjauan sistematis dilakukan untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian primer secara terstruktur dan transparan. Penyusunan tinjauan ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap perencanaan *review* (mengidentifikasi manfaat dan mengembangkan rancangan), tahap pelaksanaan *review* (pencarian jurnal, seleksi jurnal primer, menilai kualitas jurnal, ekstraksi dan sintesis data), serta melakukan tahap pelaporan (Kitchenham, 2004).

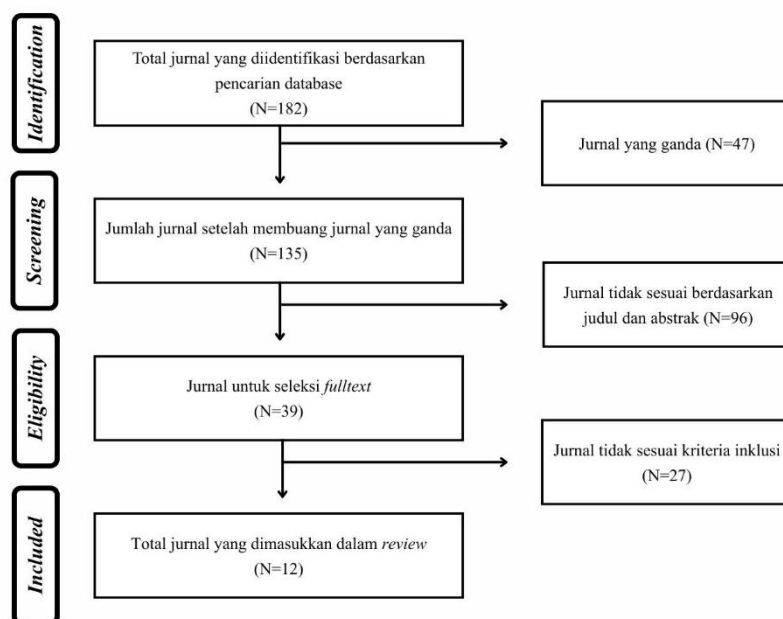
Tahap perencanaan *review* oleh penulis dimulai dengan merumuskan pertanyaan penelitian menggunakan formulasi SPIDER (*Sample, Phenomenon of Interest, Design, Evaluation, Research Type*), yang sesuai untuk tinjauan yang berfokus pada pengalaman psikologis dan mekanisme internal, bukan evaluasi efek intervensi (Cooke et al., 2012). Pertanyaan yang diajukan adalah: *Bagaimana mekanisme kognitif dan emosional, seperti ruminatio*n, *regulasi emosi*, *self-concept clarity* (SCC), *serta mekanisme kognitif-emosional terkait, berperan dalam proses pemulihan psikologis individu yang mengalami putus cinta pada usia dewasa muda?*

Selanjutnya, penulis menentukan istilah pencarian dan mendesain protokol pencarian. Kata kunci yang digunakan diambil dari pertanyaan penelitian dan diperluas pada istilah-istilah untuk membuat daftar kata pencarian yang komprehensif. Adapun istilah pencarian yang digunakan yaitu *romantic breakup*, *romantic dissolution*, *emotion regulation*, *ruminatio*n, *self-concept clarity*, *psychological recovery*, serta istilah mekanisme kognitif-emosional terkait seperti *cognitive reappraisal*, *emotional processing*, dan kebingungan identitas diri. Pencarian artikel dilakukan melalui database *Scopus*, *PubMed*, dan *Google Scholar*.

Tahap selanjutnya, semua jurnal yang ditemukan dicek duplikasi oleh penulis menggunakan aplikasi *Rayyan*. Jurnal yang lolos tahap ini diseleksi kembali berdasarkan judul dan abstrak. Jurnal yang sudah memenuhi syarat kemudian dianalisis lebih lanjut berdasarkan versi lengkap (*fulltext*) jurnal tersebut untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi. Setelah dilakukan seleksi dari total keseleruhan yakni 182 jurnal yang ditemukan, diperoleh 15 jurnal yang membahas mekanisme kognitif dan emosional dalam proses pemulihan (*recovery*) setelah putus cinta (*romantic breakup*). Grafik alur seleksi jurnal dapat dilihat pada Gambar 1. Penulis menentukan batasan berupa kriteria inklusi dalam *review* ini sebagai berikut: (1) tahun publikasi penelitian antara 2020-2025, (2) subjek penelitian adalah dewasa awal dengan rentang usia 18-30 tahun yang pernah mengalami putus cinta (*romantic breakup*), (3) jurnal berbahasa Inggris dan Indonesia, dan (4) ketersediaan teks lengkap. Studi dengan rentang usia yang sedikit lebih luas (misalnya hingga 35 atau 40 tahun) dapat dipertimbangkan apabila mayoritas partisipan berada pada masa dewasa awal dan analisis tidak berfokus pada kelompok usia di luar rentang tersebut.

Jurnal yang tidak dimasukkan (kriterian eksklusi) ke dalam kriteria adalah: (1) studi yang populasi utamanya berada di luar rentang dewasa awal (misalnya anak

<18 tahun atau mayoritas partisipan >40 tahun tanpa analisis terpisah untuk kelompok dewasa muda), (2) jurnal berbahasa selain bahasa Inggris dan Indonesia, (3) tahun publikasi penelitian sebelum 2020, (4) jurnal penelitian dengan jenis *review*, laporan, skripsi, tesis, disertasi dan buku, dan (5) artikel/jurnal penelitian *non-peer-review* atau abstrak konferensi tanpa *full-text*. Selain itu, studi yang tidak mengukur secara eksplisit mekanisme kognitif-emosional yang relevan seperti *ruminatio*n, *emotion regulation*, *self-concept clarity*, atau mekanisme kognitif-emosional terkait yang dijelaskan secara jelas dalam instrumen atau operasionalisasi variabel tidak dimasukkan ke dalam sintesis utama, meskipun masih dapat dipertimbangkan sebagai literatur pendukung dalam pembahasan.



Gambar 1. Grafik PRISMA sebagai alur seleksi jurnal

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Untuk memberikan gambaran yang sistematis dan terstruktur mengenai mekanisme kognitif dan emosional yang berperan dalam proses pemulihan psikologis pasca putus cinta pada dewasa muda, disajikan sintesis temuan 12 studi empiris yang dianalisis dalam tinjauan sistematik ini. Studi-studi tersebut dipilih melalui proses seleksi bertahap sesuai pedoman PRISMA dengan mempertimbangkan kesesuaian konteks *romantic breakup*, karakteristik populasi dewasa muda, serta kejelasan operasionalisasi mekanisme kognitif dan/atau emosional yang dikaji. Tabel 1 menyajikan ringkasan karakteristik studi dan hasil utama yang disusun berdasarkan penulis dan tahun publikasi, karakteristik sampel (ukuran sampel, rentang usia, dan konteks putus cinta), mekanisme kognitif dan/atau emosional yang diukur, *outcome* psikologis terkait pemulihan, serta temuan utama terkait proses pemulihan psikologis. Perlu dicatat

bahwa beberapa studi yang disertakan memiliki rentang usia partisipan yang sedikit melampaui kriteria usia dewasa muda yang ditetapkan atau menggunakan desain khusus, seperti studi kasus tunggal; namun, studi-studi tersebut tetap dipertahankan karena mayoritas partisipannya berada pada fase *emerging adulthood* atau karena mekanisme kognitif-emosional yang diukur memiliki relevansi konseptual yang kuat dengan proses pemulihan pasca putus cinta. Penyajian tabel ini bertujuan untuk memfasilitasi pembaca dalam mengidentifikasi konsistensi dan variasi temuan antar studi, sekaligus menelaah pola hubungan antara mekanisme internal dan lintasan pemulihan yang dilaporkan. Dengan demikian, tabel ini menyediakan dasar empiris yang terintegrasi untuk memahami bagaimana proses kognitif dan emosional berkontribusi terhadap dinamika pemulihan psikologis setelah kehilangan hubungan romantis.

**Tabel 1. Karakteristik Studi dan Sintesis Temuan mengenai Mekanisme Kognitif dan Emosional dalam Pemulihan Psikologis Pasca Putus Cinta**

No.	Penulis dan Tahun Publikasi	Desain	Karakteristik Sampel (Ukuran Sampel, Rentang Usia, dan Konteks Putus Cinta)	Mekanisme Kognitif dan/atau Emosional yang Diukur	Outcome Psikologis Terkait Pemulihan	Temuan Utama terkait Proses Pemulihan Psikologis
1.	Verhallen et al. (2022)	Longitudinal	N = 87 perempuan dewasa muda (18–34 tahun), putus cinta ≤ 2 bulan	<i>Rumination</i>	Pemulihan emosional ( <i>Emotional recovery</i> )	Tingkat <i>rumination</i> yang lebih tinggi setelah putus cinta berkaitan dengan pemulihan emosional yang lebih lambat dari waktu ke waktu.
2.	Mancone et al. (2025)	<i>Cross-sectional</i>	N = 560 remaja & dewasa muda (17–22 tahun) pasca putus cinta	<i>Rumination, coping</i>	Distres emosional, dampak akademik, kesehatan fisik, relasi keluarga	<i>Rumination</i> yang lebih tinggi berkaitan dengan distres emosional yang lebih berat dan penggunaan strategi <i>coping</i> yang kurang adaptif setelah putus cinta.
3.	Seraj et al. (2021)	Longitudinal berbasis data komputasional	Data sosial media 1.027.541 posting dari 6.803 pengguna Reddit pasca putus cinta	Fokus kognitif, pemrosesan emosi	Pemulihan emosional ( <i>Emotional recovery</i> )	Perubahan penggunaan bahasa yang menunjukkan penurunan fokus diri dan emosi negatif mencerminkan proses pemulihan emosional pasca putus cinta.

4.	Anggraita & Witarso (2022)	Cross-sectional	N = 125 dewasa awal (20–30 tahun), putus cinta ≤6 bulan	Regulasi emosi ( <i>reappraisal, suppression</i> )	<i>Subjective well-being</i>	Penggunaan <i>cognitive reappraisal</i> berkaitan dengan kesejahteraan yang lebih tinggi, sedangkan <i>expressive suppression</i> berkaitan dengan emosi negatif (distres emosional) yang lebih tinggi setelah putus cinta.
5.	Heshmati et al (2021)	Cross-sectional	N = 239 (18–45 tahun), putus cinta ≤3 bulan	Regulasi emosi ( <i>expressive suppression, attachment</i> )	<i>Breakup grief</i>	<i>Expressive suppression</i> memediasi hubungan antara keterikatan tidak aman dan intensitas kesedihan pasca putus cinta.
6.	Yue & Gui (2025)	Cross-sectional	N = 306 dewasa muda (18–29 tahun); putus cinta ≤12 bulan	<i>Self-concept clarity</i>	Penyesuaian psikologis positif ( <i>Positive adjustment</i> )	<i>Self-concept clarity</i> yang lebih tinggi berkaitan dengan penyesuaian emosional yang lebih adaptif dan pertumbuhan pasca putus cinta.
7.	Cope & Mattingly (2020)	Dua studi cross-sectional	N <sub>1</sub> = 181 dan N <sub>2</sub> = 180 dewasa, putus cinta ≤ 2 tahun	<i>Self-concept clarity, attachment anxiety</i>	Keinginan untuk <i>rekindling</i> (kembali dengan mantan)	<i>Attachment anxiety</i> berkaitan dengan meningkatnya keinginan untuk menjalin hubungan dengan mantan, dan hubungan ini dimediasi oleh rendahnya <i>self-concept clarity</i> ; Individu dengan SCC rendah cenderung menggunakan <i>rekindling</i> sebagai upaya meredakan kebingungan identitas pasca putus cinta.
8.	Acolin et al (2023)	Longitudinal observasional	N = 156 dewasa muda (18–23 tahun), putus cinta ≤12 bulan	<i>Subjective appraisal</i> (negatif vs non-negatif); <i>sense of control</i>	<i>Depressive symptoms</i>	Cara individu menilai peristiwa putus cinta serta sejauh mana mereka merasa memiliki kontrol terhadap situasi tersebut berperan dalam membentuk lintasan gejala depresi pasca perpisahan. Penilaian yang cenderung negatif dan

						persepsi kontrol yang rendah berkaitan dengan gejala depresi yang lebih berkepanjangan, sehingga memperlambat proses pemulihan.
9.	Adikusumah et al (2023)	Cross-sectional	N= 141 emerging adults (18–25 tahun), putus cinta ≤12 bulan	<i>Rumination (brooding &amp; reflection); strategi coping (problem-focused, emotion-focused, dysfunctional )</i>	Distres; coping maladaptif	<i>Rumination</i> berhubungan positif dengan <i>problem-focused coping</i> dan <i>dysfunctional coping</i> . <i>Reflection rumination</i> lebih kuat terkait <i>coping</i> berorientasi pemecahan masalah, sedangkan <i>brooding rumination</i> lebih terkait <i>coping</i> disfungsi. Temuan menunjukkan sifat ambivalen <i>rumination</i> dalam pemulihan pasca putus cinta.
10.	Gehletal (2024)	Longitudinal prospektif	N= 196 emerging adults (18–25 tahun), putus cinta ≤3 bulan	<i>Attachment anxiety &amp; avoidance; coping strategies (self-punishment, accommodation, avoidance, self-help, approach)</i>	Gejala depresi dan kecemasan pasca putus cinta	<i>Attachment insecurity</i> berkaitan dengan peningkatan depresi dan kecemasan secara tidak langsung melalui <i>coping</i> maladaptif, khususnya <i>self-punishment (self-blame dan rumination)</i> . Rendahnya <i>coping</i> akomodatif juga berkontribusi pada depresi yang lebih tinggi pasca putus cinta.
11.	Cross et al (2021)	Longitudinal observasional dengan <i>propensity score matching</i>	N= 1333 individu yang mengalami putus cinta vs. 1333 yang tetap berpasangan, putus cinta ≤12 bulan (non-pemikahan dan pernikahan)	Harga diri ( <i>self-esteem</i> )	Kesejahteraan subjektif ( <i>wellbeing</i> ) pasca putus cinta	<i>Breakup</i> berkaitan dengan penurunan kesejahteraan, dan efek ini lebih kuat pada individu dengan <i>self-esteem</i> rendah. Namun, besarnya efek relatif kecil, menunjukkan bahwa sebagian besar individu menunjukkan resiliensi pasca putus cinta, terutama mereka dengan <i>self-esteem</i>

tinggi.

12.	Civilotti et al (2021)	Cross-sectional	N = 136 dewasa muda (26–37 tahun), putus cinta tidak diinginkan ≤ 6 bulan	Attachment style (secure, dismissing, preoccupied, fearful-avoidant); motivasi emosional (fear of abandonment, insecurity, anger)	Perilaku disfungsional pasca putus cinta (komunikasi berlebihan, kontrol, defamasi)	Attachment preoccupied dan fearful-avoidant berkaitan dengan penggunaan perilaku disfungsional pasca putus cinta, terutama pada perempuan. Secure dan dismissing attachment berfungsi sebagai faktor protektif terhadap perilaku maladaptif.
-----	------------------------	-----------------	---	---	---	--

## Pembahasan

Hasil tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa pemulihan psikologis pasca putus cinta pada dewasa muda merupakan proses adaptasi yang kompleks dan heterogen, yang dipengaruhi oleh interaksi berbagai mekanisme kognitif, emosional, dan identitas diri. Secara konsisten, temuan-temuan yang disintesis mengindikasikan bahwa variasi lintasan pemulihan tidak semata-mata ditentukan oleh peristiwa putus cinta itu sendiri, melainkan oleh cara individu memproses pengalaman kehilangan, mengelola respons emosional, serta mempertahankan atau merekonstruksi pemahaman diri setelah hubungan berakhir. Temuan ini menegaskan bahwa distress pasca putus cinta lebih tepat dipahami sebagai hasil dari proses adaptasi internal yang berlapis, bukan sekadar reaksi emosional sesaat terhadap kehilangan relasional.

Sebagian besar studi yang disertakan mengidentifikasi *ruminatio*n sebagai mekanisme kognitif yang berkaitan dengan distress emosional yang lebih berkepanjangan (persisten) dan pemulihan yang lebih lambat pasca putus cinta (Verhallen et al., 2022; Mancone et al., 2025; Adikusumah et al., 2023). Individu yang cenderung terlibat dalam pola berpikir berulang mengenai kehilangan, kesalahan diri, dan makna negatif dari putus cinta menunjukkan kesulitan yang lebih besar dalam mencapai pemulihan emosional. Bukti longitudinal menunjukkan bahwa tingkat *ruminatio*n yang tinggi pada fase awal pasca putus cinta memprediksi perlambatan pemulihan emosional dari waktu ke waktu (Verhallen et al., 2022).

Temuan ini sejalan dengan kerangka *repetitive negative thinking* yang memandang *ruminatio*n sebagai proses kognitif transdiagnostik yang mempertahankan aktivasi afektif negatif dan menghambat restrukturisasi makna adaptif terhadap stresor interpersonal (Ehring & Watkins, 2008). Pendekatan komputasional berbasis bahasa juga memperkuat temuan ini, dengan menunjukkan bahwa penggunaan bahasa yang sarat fokus diri dan pikiran

intrusif berkaitan dengan pemulihan emosional yang lebih lambat, sedangkan penurunan fokus diri linguistik mencerminkan proses pemulihan yang sedang berlangsung (Seraj et al., 2021). Dengan demikian, rumination tampak berfungsi sebagai mekanisme pemelihara distress yang menghambat adaptasi emosional pasca kehilangan romantis.

Selain *rumination*, strategi regulasi emosi yang digunakan individu setelah putus cinta berperan penting dalam membentuk kualitas adaptasi emosional. Studi-studi yang direview menunjukkan bahwa penggunaan *cognitive reappraisal* berkaitan dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dan distress yang lebih rendah, sedangkan *expressive suppression* berkaitan dengan intensitas emosi negatif dan kesedihan yang lebih besar (Anggraita & Witarso, 2022; Heshmati et al., 2021). Temuan ini menunjukkan bahwa bukan intensitas emosi semata yang menentukan pemulihan, melainkan bagaimana emosi tersebut dikelola dan dimaknai.

Dalam kerangka *Process Model of Emotion Regulation*, *reappraisal* dipahami sebagai strategi regulasi emosi tahap awal yang memungkinkan individu menafsirkan ulang makna peristiwa stres secara lebih adaptif, sehingga mengurangi dampak emosional jangka panjang (Gross, 2015). Sebaliknya, *suppression* merupakan strategi tahap akhir yang menekan ekspresi emosi tanpa mengurangi aktivasi emosional internal, sehingga cenderung mempertahankan distress. Temuan mediasi oleh Heshmati et al. (2021) menunjukkan bahwa *suppression* menjelaskan hubungan antara keterikatan tidak aman dan intensitas *grief* pasca putus cinta, menegaskan peran regulasi emosi sebagai mekanisme perantara dalam adaptasi emosional.

Meskipun jumlah studi yang secara eksplisit meneliti *self-concept clarity* (SCC) lebih terbatas dibandingkan *rumination* dan regulasi emosi, temuan yang ada menunjukkan pola yang konsisten. SCC yang lebih tinggi berkaitan dengan penyesuaian emosional yang lebih positif, stabilitas identitas diri, serta potensi pertumbuhan personal pasca putus cinta (Yue & Cui, 2025). Sebaliknya, SCC yang rendah berkaitan dengan kebingungan identitas dan kecenderungan mempertahankan keterikatan pada hubungan yang telah berakhir, termasuk keinginan untuk kembali menjalin hubungan dengan mantan pasangan (Cope & Mattingly, 2020).

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa putus cinta tidak hanya merupakan peristiwa emosional, tetapi juga peristiwa yang mengganggu kontinuitas identitas diri. Hubungan romantis sering kali berfungsi sebagai sumber validasi diri dan struktur identitas, sehingga kehilangan pasangan dapat memicu disorganisasi konsep diri. SCC yang lebih tinggi tampak berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu mengintegrasikan pengalaman kehilangan ke dalam pemahaman diri yang koheren, sehingga memfasilitasi adaptasi emosional yang lebih sehat. Dengan demikian, SCC berpotensi berperan tidak hanya sebagai prediktor langsung pemulihan, tetapi juga sebagai faktor yang memoderasi dampak rumination dan regulasi emosi terhadap distress pasca putus cinta.

Selain tiga mekanisme utama, beberapa studi menyoroti peran *appraisal* kognitif, rasa kontrol, keterikatan, dan stabilitas harga diri dalam membentuk lintasan pemulihan psikologis. Studi longitudinal oleh Acolin et al. (2023) menunjukkan bahwa cara individu menilai peristiwa putus cinta serta sejauh mana mereka merasa memiliki kontrol terhadap situasi tersebut memprediksi lintasan gejala depresi pasca perpisahan. Penilaian yang cenderung negatif dan persepsi kontrol yang rendah berkaitan dengan gejala depresi yang lebih persisten, sehingga memperlambat proses pemulihan. Temuan ini menegaskan pentingnya *appraisal* kognitif sebagai mekanisme awal dalam proses adaptasi terhadap kehilangan relasional.

Perspektif *attachment theory* juga memberikan kerangka penting untuk memahami variasi respons pasca putus cinta. Studi-studi yang direview menunjukkan bahwa keterikatan tidak aman berkaitan dengan kecenderungan menggunakan strategi *coping* maladaptif, peningkatan distress emosional, serta munculnya perilaku disfungsional pasca perpisahan (Gehl et al., 2024; Civilotti et al., 2021). Sebaliknya, keterikatan yang lebih aman berkaitan dengan penggunaan strategi *coping* yang lebih adaptif dan distress yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa *internal working models* memengaruhi pilihan mekanisme kognitif dan emosional yang digunakan individu dalam menghadapi kehilangan interpersonal.

Secara keseluruhan, integrasi temuan dalam tinjauan ini menunjukkan bahwa pemulihan pasca putus cinta merupakan proses berlapis yang melibatkan restrukturisasi kognitif, regulasi emosi, dan rekonstruksi identitas diri. *Rumination* yang tinggi cenderung mempertahankan *appraisal* negatif, regulasi emosi maladaptif memperburuk intensitas afektif, dan SCC yang rendah meningkatkan kerentanan terhadap disorganisasi identitas. Sebaliknya, kombinasi *rumination* yang lebih rendah, penggunaan *reappraisal* yang lebih fleksibel, serta kejelasan konsep diri yang lebih tinggi menciptakan kondisi psikologis yang lebih kondusif bagi pemulihan dan pertumbuhan pasca kehilangan romantis.

Dengan demikian, tinjauan sistematis ini mendukung pendekatan berbasis mekanisme dalam memahami pemulihan psikologis pasca putus cinta pada dewasa muda. Pendekatan ini tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai variasi lintasan pemulihan, tetapi juga menyediakan dasar konseptual bagi pengembangan intervensi psikologis yang menargetkan proses internal, seperti pengurangan *rumination* maladaptif, peningkatan fleksibilitas regulasi emosi, dan penguatan kejelasan konsep diri.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan sintesis temuan yang ada, pemulihan psikologis pasca putus cinta pada dewasa muda dipengaruhi secara signifikan oleh mekanisme kognitif, emosional, dan identitas diri, bukan semata-mata oleh peristiwa kehilangan relasional itu sendiri. *Rumination* muncul sebagai mekanisme risiko utama yang mempertahankan *distress* emosional dan memperlambat pemulihan, sementara

strategi regulasi emosi yang lebih adaptif, khususnya *cognitive reappraisal* serta *self-concept clarity* yang lebih tinggi berperan sebagai faktor protektif yang mendukung adaptasi emosional yang lebih sehat. Selain itu, *appraisal* kognitif, rasa kontrol, dan karakteristik keterikatan turut membentuk variasi lintasan pemulihan dengan memengaruhi cara individu menafsirkan dan merespons pengalaman putus cinta. Temuan ini menegaskan bahwa pemulihan pasca putus cinta merupakan proses adaptasi yang berlapis dan dinamis, yang melibatkan restrukturisasi makna, pengelolaan emosi, dan rekonstruksi identitas diri secara simultan. Secara keseluruhan, tinjauan sistematik ini mendukung pendekatan berbasis mekanisme dalam memahami pemulihan psikologis pasca putus cinta pada dewasa muda. Pendekatan ini memberikan dasar konseptual yang kuat bagi pengembangan intervensi psikologis yang menargetkan proses internal seperti pengurangan *rumination* maladaptif, peningkatan fleksibilitas regulasi emosi, dan penguatan kejelasan konsep diri guna mendukung pemulihan emosional yang lebih adaptif setelah kehilangan hubungan romantis.

Beberapa keterbatasan perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan temuan tinjauan sistematik ini. Beberapa keterbatasan perlu diperhatikan dalam menafsirkan temuan tinjauan sistematik ini. Mayoritas studi yang disertakan menggunakan desain non-eksperimental, sehingga hubungan antara mekanisme kognitif dan emosional seperti *rumination*, regulasi emosi, dan *self-concept clarity* perlu dipahami sebagai hubungan yang saling berkaitan, bukan berada dalam hubungan sebab-akibat langsung. Selain itu, dominasi sampel dari konteks budaya Barat dan populasi mahasiswa atau masyarakat urban membatasi generalisasi temuan ke konteks budaya non-Barat, termasuk Indonesia, yang memiliki norma relasional dan pola ekspresi emosi yang berbeda. Keterbatasan lainnya adalah ketergantungan pada instrumen *self-report* yang rentan terhadap bias. Oleh karena itu, Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dengan pengukuran berulang untuk menguji arah hubungan antar mekanisme pemulihan, menguji model mediasi dan moderasi berbasis mekanisme, serta mengadopsi pendekatan multi-metode guna mengurangi bias *self-report*. Selain itu, penelitian lintas budaya dan pengembangan intervensi berbasis mekanisme diperlukan untuk memperkuat generalisasi temuan dan implikasi aplikatif pemulihan psikologis pasca putus cinta.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acolin, J., Cadigan, J. M., Fleming, C. B., Rhew, I. C. & Lee, C. M. (2023). Trajectory of depressive symptoms in the context of romantic relationship breakup: Characterizing the “natural course” of response and recovery in young adults. *Emerg Adulthood*, 11(5), 1211–1222. <https://doi.org/10.1177/21676968231184922>.
- Adikusumah, R. M., Kustimah, K., & Meindy, N. (2024). Rumination and coping: How emerging adults deal with romantic breakups. *Psikologi: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 25(2), 97–110. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v25i2.3338>
- Agusdwitanti, H., & Tambunan, S. M. (2015). Kelekatan dan intimasi pada dewasa

- awal. *Jurnal Psikologi*, 8(1).
- Anggraita, A., & Witarso, B. (2023). Hubungan regulasi emosi dan subjective well-being pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta. *Jurnal Psikogenesis*, 10(2), 139-153.  
<https://doi.org/10.24854/jps.v10i2.2863>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R. & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN). (2024, July 27). Kasus bunuh diri tertinggi di usia muda, apa penyebabnya? *Brin.Go.Id*.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 141–156. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.70.1.141>
- Civilotti, C., Dennis, J. L., Maran, D. A., Margola, D. (2021). When Love Just Ends: An Investigation of the Relationship Between Dysfunctional Behaviors, Attachment Styles, Gender, and Education Shortly After a Relationship. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.662237>
- Cope, M. A. & Mattingly, B. A. (2021). Putting me back together by getting back together: Post-dissolution self-concept confusion predicts rekindling desire among anxiously attached individuals. *Journal of Social and Personal Relationship*, 38(1), 384-392. <https://doi.org/10.1177/0265407520962849>
- Cross, E. J., Overall, N. C., Jayamaha, S. D., Sibley, C. G. (2021). Does low self-esteem predict lower wellbeing following relationship dissolution? *Journal of Social and Personal Relationship*, 38(7), 2184-2204. <https://doi.org/10.1177/02654075211005843>
- Efendi, A., & Suadnyana, S. (2025, May 22). *Pemuda Mataram gantung diri di kamar diduga karena putus cinta*.
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192–205. <https://doi.org/10.1521/ijct.2008.1.3.192>
- Fernandes, P., Santos, A. L., & Pereira, C. R. (2025). Psychosocial effects of romantic breakups during emerging adulthood: A scoping review. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 32(1), 55–73. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/cpp.3125>
- Gehl, K., Brassard, A., Dugal, C., Lefebvre, A., Daigneault, I., Francoeur, A. & Lecomte, T. (2024). Attachment and breakup distress: The mediating role of coping strategies. *Emerging Adulthood*, 12(1), 41-54. <https://doi.org/10.1177/21676968231209232>
- 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>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future

- prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.  
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Heshmati, R., Zemestani, M. & Vujanovic, A. (2021). Association of childhood Maltreatment and attachment styles with romantic breakup grief severity: The role of emotional suppression. *Journal of Interpersonal Violence*, 37, 1- 22.  
<https://doi.org/10.1177/0886260521997438>
- Kitchenham, B. (2004). *Procedures for Performing Systematic Reviews*. Department of Computer Science Keele University.
- Kredl, K. F., Kubin, D. & Lydon, J. E. (2024). Self-concept clarity and the evaluation and selection of incompatible dating partners. *Personal Relationship*, 31(4), 1-22.  
<https://doi.org/10.1111/pere.12570>
- Mancone, L., Celia, S., Bellizzi, D., Zanon, G., & Diotaiuti, A. (2025). Emotional and cognitive responses to romantic breakups in adolescents and young adults: The role of rumination and coping mechanisms in life impact. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1525913. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1525913>
- Mirsu-Paun, A. (2020). Grief cognitions and cognitive-emotional regulation associated with romantic breakup distress among college students. *European Psychiatry*, 33(S1), S284. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.01.762>
- News.okezone.com. (2022, August 9). *4 kasus bunuh diri karena putus cinta, dari gantung diri hingga lompat ke sungai*.
- Norona, J. C., Olmstead, S. B. & Welsh, D. P. (2016). Breaking up in emerging adulthood: A developmental perspective of relationship dissolution. *Emerging Adulthood*, 5(2). <https://doi.org/10.1177/2167696816658585>
- R., M. A. (2025, October 18). *Remaja di Rohul bunuh diri gegara putus cinta, sempat video call pacar*. News.Detik.Com.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (14th ed.).
- Seraj, S., Blackburn, K. G., Pennebaker, J. W. (2021). Language left behind on social media exposes the emotional and cognitive costs of a romantic breakup. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(7), e2017154118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2017154118>
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39.
- Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 147–160.  
<https://doi.org/10.1177/0146167209352250>
- Sugiarto, J. A. S. & Soetjningsih, C. H. (2021). Dukungan sosial orang tua dan psychological well being pasca putus cinta pada dewasa awal. *Psikologi Konseling*, 18(1), 833-843. <https://doi.org/10.24114/konseling.v18i1.27826>
- Valladares-Garrido, D., Zegarra-López, M., Failoc-Rojas, V. E., & Mendoza-Toro, J. (2024). Association between love breakup and suicidal ideation among Peruvian medical students: A cross-sectional study during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1287036.

# ***EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies***

Vol 5 No 3 (2026) 1703–1718 P-ISSN 2774-5058 E-ISSN 2775-7269

DOI: 47467/eduinovasi.v5i3.11021

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1287036>

- Verhallen, A. M., Alonso-Martinez, S., Renken, R. J., Marsam, J-B. C. & ter Horst, G. J. (2021). Depressive symptom trajectory following romantic relationship breakup and effects of rumination, neuroticism and cognitive control. *Stress Health, 38*, 653-665. <https://doi.org/10.1002/smi.3123>
- Yue, X., & Cui, L. (2025). Psychological factors related to positive post-breakup adjustment: The roles of self-concept clarity, resilience, self-esteem, and optimism. *Sage Open, 15*(2), 1-15. <https://doi.org/10.1177/21582440251339662>