

## TAK BISA PINDAH KE LAIN HATI: PERAN ORIENTASI PERSPEKTIF WAKTU MASA LALU NEGATIF PADA INDIVIDU YANG PERNAH TERLIBAT HUBUNGAN ROMANTIS

Wahyu Rahardjo<sup>1</sup>  
Desba Nurshafitri<sup>2</sup>  
Fani Atlanti<sup>3</sup>  
Indrajid Karim<sup>4</sup>  
Mita Afiatin<sup>5</sup>  
Nenda Desima<sup>6</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma  
<sup>1</sup>wahyu\_rahardjo@yahoo.com

### ABSTRAK

*Hubungan romantis merupakan hal yang biasa ditemui dalam relasi pria-wanita. Hal yang menarik adalah fakta bahwa banyak individu mengalami gagal move on, meminjam istilah remaja saat ini, atau ketidakmampuan pindah ke lain hati, bahkan setelah putus atau berpisah dari orang yang pernah dekat dengannya. Salah satu hal yang ditengarai menjadi penyebabnya adalah orientasi perspektif waktu masa lalu negatif, di mana individu lebih banyak mengingat hal-hal yang buruk di masa lalu. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah orientasi perspektif masa lalu negatif berperan pada diri individu sehingga menjadi tidak mampu pindah ke lain hati. Riset ini adalah riset kuantitatif dengan melibatkan mahasiswa di Depok dan sekitarnya sejumlah 100 orang. Teknik pengambilan data menggunakan insidental sampling untuk mendapatkan karakteristik khusus yaitu partisipan yang pernah atau sedang mengalami ketidakmampuan pindah ke lain hati. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa orientasi perspektif waktu masa lalu negatif berkorelasi dan memiliki pengaruh negatif terhadap ketidakmampuan individu untuk pindah ke lain hati pada semua alasan yang dapat dikemukakan, mulai dari masih adanya perasaan sayang, adanya kenangan indah, lamanya hubungan romantis yang pernah dijalani, kemunculan kembali orang yang pernah dicintai, bayangan cita-cita bersama yang belum tercapai, janji pada diri sendiri, dan ketidakmampuan memaafkan orang yang pernah dicintai.*

**Kata kunci:** Kegagalan pindah ke lain hati, Orientasi perspektif masa lalu negatif, Hubungan romantis

### PENDAHULUAN

Relasi romantis atau hubungan romantis merupakan sesuatu yang lazim terjadi dan ditemui dalam konteks heteroseksual dan bahkan homoseksual. Terlepas dari itu, hubungan romantis dapat terjadi bukan hanya pada individu yang berpacaran namun juga pada individu yang memiliki kedekatan secara psikis dan afektif tanpa komitmen berpacaran. Selama perjalanan hubungan romantis tersebut banyak hal dapat terjadi. Beberapa yang terjadi seringkali menjadi begitu krusial sehingga menyebabkan

konflik atau masalah lainnya sehingga berujung pada perpisahan dan pengakhiran komitmen hubungan romantis tersebut.

Saling memperhatikan satu dengan yang lain merupakan salah satu aspek penting dalam komunikasi cinta antara dua individu dalam konteks hubungan romantis pada mahasiswa di negara-negara Asia Timur seperti Cina, Jepang, dan Korea Selatan, dibandingkan dengan individu di Amerika yang lebih mementingkan posisi cinta untuk dibawa menuju jenjang pernikahan tanpa syarat

(Kline, Horton, & Zhang, 2008). Hal ini menunjukkan bahwa ada kecenderungan di mana hubungan romantis bagi individu di Amerika lebih logis dibandingkan hubungan romantis bagi individu di Asia pada umumnya.

Salah satu konsekuensi dari hal ini adalah bahwa ketika perpisahan terjadi maka akan lebih sulit bagi individu yang memiliki kedalaman afeksi di dalam hubungan romantisnya untuk cepat bangkit dan menyelesaikan dengan tuntas permasalahan psikisnya dengan bekas pasangan romantisnya. Fenomena ini menjadi sesuatu yang kian marak diperbincangkan di dalam komunitas sosial, terutama pada kelompok anak muda di Indonesia. Gagal *move on* menjadi terminologi yang akrab untuk menggambarkan keadaan individu yang belum bisa melupakan orang yang pernah dekat dengannya, bahkan terkadang meskipun dirinya sudah memiliki pasangan yang baru.

Sejak awal penelitian ini dilakukan, konsep dan teori mengenai gagal *move on*, yang selanjutnya akan disebut sebagai kegagalan berpindah ke lain hati, sulit ditemui secara empiris, begitu pula riset-riset yang mengikutinya. Oleh karena itu diadakan penelitian pendahuluan untuk mendapatkan definisi umum dan konstruk yang diperlukan untuk pengembangan alat ukurnya. Langkah pertama adalah melakukan diskusi kelompok terarah yang melibatkan lima orang yang pernah dan sedang mengalami kegagalan berpindah ke lain hati. Sebagai hasilnya kemudian didapatkan definisi umum dan faktor-faktor penyebab individu tidak bisa pindah ke lain hati. Hasil ini kemudian dikembangkan menjadi alat ukur dan diujicobakan sehingga memperoleh reliabilitasnya.

Salah satu hal yang ditengarai berkaitan dengan kegagalan individu untuk berpindah ke lain hati adalah kecenderungan individu untuk terus mengingat hal-hal buruk dan tidak mengenakkan yang terjadi di masa lalu. Bahkan setiap kenangan indah berubah

menjadi sesuatu yang menyakitkan hati jika dikaitkan dengan momen perpisahan atau ketidakberjodohan individu dengan bekas pasangan romantisnya. Konsep orientasi perspektif waktu sendiri telah dikembangkan oleh Zimbardo sejak lama, dan pada dasarnya terdiri dari lima aspek, yaitu masa lalu negatif, masa lalu positif, fatalistik masa kini, hedonistik masa kini, dan masa depan (Zimbardo & Boyd, 1999). Mengingat konsep ini bersifat multidimensi dan bertentangan satu dengan yang lain, maka dipilih salah satu dimensi untuk dikedepankan menjadi variabel yang secara logika memiliki keterkaitan dengan kegagalan pindah ke lain hati, yaitu masa lalu negatif.

Orientasi perspektif waktu kerap dilibatkan dalam berbagai riset psikologi, terutama psikologi pendidikan dan beberapa psikologi kesehatan. Belum banyak yang mengaitkannya dengan tema relasi individu dalam domain psikologi sosial seperti kegagalan pindah ke lain hati. Berdasarkan beberapa argumentasi yang telah disebutkan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk melihat sampai seberapa besar peran orientasi perspektif waktu masa lalu negatif terhadap kegagalan individu berpindah hati dari hubungan romantis di masa lalu atau sosok bekas pasangannya.

## METODE PENELITIAN

*Gagal pindah ke lain hati.* Gagal pindah ke lain hati adalah kondisi di mana individu berada dalam situasi tidak mampu berpaling dari kisah cinta lama atau orang yang pernah dicintai di masa lalu. Skala gagal pindah ke lain hati ini disusun oleh penulis berdasarkan sebab-sebab individu gagal pindah ke lain hati yang diperoleh melalui diskusi kelompok terarah yang menjadi studi pendahuluan, yaitu (1) masih adanya perasaan sayang, (2) adanya kenangan indah, (3) lamanya hubungan romantis yang pernah dijalani, (4) kemunculan kembali orang yang pernah dicintai, (5) bayangan cita-cita bersama yang belum tercapai, (6) janji pada diri sendiri, dan (7) ketidakmampuan

memaafkan orang yang pernah dicintai. Skala gagal pindah ke lain hati ini berjumlah 26 aitem dengan skor reliabilitas sebesar 0.936.

*Orientasi perspektif waktu masa lalu negatif.* Orientasi perspektif waktu masa lalu negatif adalah pandangan individu secara umum terhadap banyak hal buruk dan tidak mengenakkan yang pernah terjadi di masa lalunya. Skala orientasi perspektif waktu masa lalu negatif dicukil dari konsep dasar orientasi perspektif waktu milik Zimbardo (Zimbardo & Boyd, 1999). Skala orientasi perspektif masa lalu negatif ini memiliki 4 aitem dengan skor reliabilitas sebesar 0.743.

Riset ini melibatkan 100 orang partisipan, di mana 38 di antaranya adalah pria dan 62 lainnya adalah perempuan. Rentang usia partisipan adalah 15-26 tahun, berstatus lajang atau belum menikah. Riset ini dilakukan di daerah Depok, Jawa Barat dan sekitarnya secara langsung kepada partisipan dengan menggunakan teknik insidental sampling pada minggu terakhir bulan Juli 2015. Sementara itu, teknik analisa data di dalam penelitian ini mempergunakan analisa multivariat regresi sederhana.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa orientasi perspektif waktu memiliki pengaruh terhadap kegagalan individu untuk pindah ke lain hati untuk setiap penyebabnya. Paparan lengkap dapat dilihat pada Tabel 1.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa orientasi perspektif waktu masa lalu negatif memiliki pengaruh terhadap kegagalan individu untuk pindah ke lain hati. Hal ini menunjukkan bahwa apa pun kenangan yang pernah dimiliki oleh individu terhadap orang yang pernah dekat dengannya di masa lalu kemungkinan besar tetap dipersepsikan sebagai sesuatu yang buruk dikarenakan kenyataannya saat ini dirinya memang

tidak berjodoh untuk tetap menjalin komitmen hubungan romantis.

Dua penyebab gagalnya individu pindah ke lain hati yang paling dipengaruhi oleh orientasi perspektif waktu masa lalu negatif adalah lamanya hubungan romantis yang pernah dijalani dan ketidakmampuan memaafkan orang yang pernah dicintai. Hasil ini tentu menarik dikarenakan beberapa hal. Pertama adalah bahwa lamanya hubungan romantis yang terjalin tentu saja menciptakan banyak kenangan khusus, baik itu yang sifatnya indah maupun buruk. Jika kenangan-kenangan tersebut sifatnya buruk maka cenderung lebih sulit dilupakan karena persoalan cinta yang sifatnya sangat afektif. Semua hal-hal khusus ini, merupakan memori episodik atau ingatan akan peristiwa-peristiwa tertentu yang khas sehingga sulit untuk dilupakan. Temuan Phillipe, Koestner, dan Lekes (2013) menyebutkan bahwa memori episodik yang tercipta selama hubungan romantis terjalin memengaruhi kebutuhan individu terkait dengan keberadaan pasangan romantisnya, terutama dengan perasaan nyaman, intimasi, dan kelekatan emosi.

Kejadian spesifik yang terjadi, baik itu yang sifatnya indah maupun buruk, akan memengaruhi individu untuk selalu mengingat bekas pasangan romantisnya dahulu, apa pun keadaan yang terjadi pada individu tersebut saat ini.

Forster, Ozersel, dan Epstude (2010) menyebutkan bahwa di dalam cinta, pikiran tentang masa depan dan hasrat yang muncul pada masa kini merupakan kondisi yang unik dalam suatu hubungan romantis. Hal ini menjelaskan kenapa banyak individu memiliki cita-cita yang indah mengenai masa depan hubungan romantisnya. Cita-cita indah ini tentu diperkuat dengan komitmen pribadi yang berupa janji pada diri sendiri, misalnya janji untuk setia dan berjuang bersama pasangan untuk mempertahankan hubungan. Oleh karenanya dapat

**Tabel 1**  
**Hasil Regresi Orientasi Perspektif terhadap Kegagalan Individu**

No	Penyebab Gagal Pindah ke Lain Hati	Orientasi perspektif waktu masa lalu negatif	
		Korelasi ( <i>r</i> )	Sumbangan ( <i>R</i> <sup>2</sup> )
1	Masih adanya perasaan sayang	0.327	0.107 (10.7%)
2	Adanya kenangan indah	0.283	0.080 (8%)
3	Lamanya hubungan romantis yang pernah dijalani	0.377	0.142 (14.2%)
4	Kemunculan kembali orang yang pernah dicintai	0.338	0.114 (11.4%)
5	Bayangan cita-cita bersama yang belum tercapai	0.247	0.061 (6.1%)
6	Janji pada diri sendiri	0.306	0.094 (9.4%)
7	Ketidakmampuan memaafkan orang yang pernah dicintai	0.377	0.142 (14.2%)

dipahami ketika hubungan romantis tersebut berakhir, individu masih kerap teringat akan cita-cita indah bersama bekas pasangan dan komitmen pribadinya untuk mewujudkan cita-cita tersebut.

Di dalam suatu hubungan percintaan terdapat peran hasrat dari cinta itu sendiri. Hasrat ini memberikan persepsi bahwa cinta itu indah dan relasi yang terjalin merupakan sesuatu yang sifatnya romantis (Epstude & Forster, 2011). Hasrat dalam percintaan seringkali memiliki peran terhadap kedalaman hubungan romantis yang terjalin. Individu merasa semakin intim relasi dirinya dengan pasangannya, maka akan semakin besar rasa sayang sebagai sisi afektif relasi tersebut dia rasakan. Hasrat cinta yang besar juga memengaruhi keadaan individu saat berpisah dengan pasangannya (Epstude & Forster, 2011). Artinya, semakin besar hasrat, semakin besar rasa sayang, semakin buruk individu mengingat momen perpisahan tersebut.

Salah satu pepatah umum menyebutkan bahwa orang yang paling mungkin memberikan rasa sakit di hati adalah orang yang dekat. Hal ini cukup masuk akal mengingat kedalaman emosi yang terjalin di antara dua individu tersebut. Pada konteks hubungan romantis, kedekatan berubah menjadi intimasi karena ada cinta di dalamnya. Semakin dekat maka semakin intim kelekatan yang terjalin. Lee dan Schwarz

(2014) menyebutkan bahwa semakin besar afeksi yang terjalin antara dua individu dalam suatu hubungan romantis maka akan semakin besar kecenderungan munculnya perasaan tersakiti ketika terjadi konflik atau permasalahan. Temuan Komura (2014) menyatakan bahwa perasaan negatif yang dapat terjadi karena banyak hal dapat membawa individu yang sedang menjalin hubungan romantis menjadi stres dan depresi. Maka tidak mengherankan, pada titik ini, ketika kemudian perpisahan terjadi dan konflik tidak pernah terselesaikan, maka individu akan mengingat terus kenangan buruk tersebut karena belum mampu memaafkan bekas pasangannya terhadap apa yang pernah terjadi.

## SIMPULAN DAN SARAN

Kecenderungan individu untuk memikirkan banyak hal buruk di masa lalu merupakan salah satu hal yang menyebabkan dirinya menjadi sulit berpindah ke lain hati, baik dari kenangan cerita cinta di masa lalu maupun dari figur yang pernah dekat di hatinya. Oleh karena hal ini relatif sulit dikendalikan maka sebaiknya riset berikutnya berusaha mengaitkan faktor lain yang mungkin juga berpengaruh terhadap kegagalan individu berpindah ke lain hati, seperti kepribadian *openness* dan *neuroticism* serta *extraversion* dari Big 5, dan variabel lain seperti dukungan sosial teman sebaya serta tipe-tipe cinta.

## DAFTAR PUSTAKA

- Epstude, K., & Forster, J. (2011). Seeing love, or seeing lust: How people interpret ambiguous romantic situations. *Journal of Experimental Social Psychology, 47*, 1017-1020.
- Forster, J., Ozelsel, A., & Epstude, K. (2010). How love and lust change people's perception of relationship partners. *Journal of Experimental Social Psychology, 46*, 237-247.
- Kline, S.L., Horton, B., & Zhang, S. (2008). Communicating love: Comparisons between American and East Asia university students. *International Journal of Intercultural Relations, 32*, 200-214.
- Komura, K. (2014). Association between commitment, positive and negative affects, and depression in romantic relationship. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 113*, 124-128.
- Lee, S.W.S., & Schwarz, N. (2014). Framing love: When it hurts to think we were made for each other. *Journal of Experimental Social Psychology, 54*, 61-67.
- Phillipe, F.L., Koestner, R., & Lekes, N. (2013). On the directive function of episodic memories in people's lives: A look at romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 104*, 164-179.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 1271-1288