

Memaknai Kehilangan Hubungan Romantis Pada Perempuan Jawa Akibat Ketidakcocokan Weton: Studi Fenomenologi Interpretatif

Alfi Dwi Asri Damayanti¹, Ratna Supradewi²

¹Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

²Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*

supradewi@unissula.ac.id

Abstrak

Putus cinta akibat ketidakcocokan weton Jawa merupakan fenomena khas dalam masyarakat Jawa, di mana berakhirnya suatu hubungan terjadi bukan atas dasar keputusan personal, melainkan karena tekanan nilai budaya dan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menginterpretasikan pengalaman kehilangan hubungan romantis pada perempuan yang mengalami putus cinta akibat ketidakcocokan weton Jawa, serta mengungkapkan pengalaman emosional yang dihadapi dalam menghadapi berakhirnya hubungan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi interpretatif (Interpretative Phenomenological Analysis/IPA), melalui wawancara semi terstruktur terhadap tiga partisipan perempuan berusia 21-24 tahun yang dipilih melalui purposive sampling. Hasil penelitian menemukan lima tema superordinat, yaitu: (1) respons awal berupa keterkejutan dan penyangkalan, (2) dinamika kemarahan yang teralihkan menjadi kekecewaan atau kemarahan reflektif, (3) upaya pertahanan hubungan dan peran keputusan keluarga, (4) dampak psikologis dan fisik pascaperpisahan, serta (5) proses penerimaan dan pemaknaan terhadap budaya weton. Temuan menunjukkan bahwa proses berduka berlangsung secara tidak linear dan sangat dipengaruhi oleh keyakinan personal terhadap weton serta dukungan sosial yang diterima partisipan.

Kata kunci: putus cinta, weton, teori kehilangan Kübler-Ross, pengalaman emosional, fenomenologi interpretatif

Abstract

Breakups caused by Javanese weton incompatibility represent a distinctive phenomenon in Javanese society, in which the ending of a relationship occurs not as a personal decision, but rather due to pressure from cultural values and family. This study aims to understand and interpret the experience of losing a romantic relationship among women who experienced a breakup due to weton incompatibility, as well as to reveal the emotional experiences faced in confronting the end of the relationship. This study employed a qualitative approach with an Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) design, using semi-structured interviews with three female participants aged 21-24 years selected through purposive sampling. The findings revealed five superordinate themes: (1) initial response marked by

shock and denial, (2) the dynamics of anger redirected into disappointment or reflective anger, (3) attempts to preserve the relationship and the role of family decisions, (4) post-breakup psychological and physical impact, and (5) the process of acceptance and meaning-making toward weton culture. The findings indicate that the grieving process unfolded non-linearly and was strongly influenced by participants' personal beliefs regarding weton as well as the social support they received.

Keywords: *breakup, weton, Kübler-Ross's loss theory, emotional experience, interpretative phenomenology*

1. PENDAHULUAN

Putus cinta merupakan salah satu pengalaman emosional paling berat yang dapat dialami individu sepanjang hidupnya. Secara psikologis, putus cinta didefinisikan sebagai berakhirnya hubungan romantis yang sebelumnya melibatkan keterikatan emosional mendalam, komitmen, dan harapan akan masa depan (Sprecher, 1994). Bowlby (1969) melalui teori kelekatan (attachment theory) menjelaskan bahwa ketika ikatan emosional yang kuat terputus, individu akan mengalami respons emosional intens yang menyerupai pengalaman kehilangan (loss). Field (2011) menegaskan bahwa putus cinta dapat menghasilkan respons neurologis dan psikologis yang setara dengan kehilangan orang yang dicintai melalui kematian, sementara Sbarra dan Hazan (2008) menemukan bahwa berakhirnya hubungan romantis dapat memicu disregulasi biologis berupa peningkatan kortisol, gangguan tidur, dan penurunan fungsi imun. Dalam kerangka teori kehilangan Kübler-Ross (1969), respons-respons emosional tersebut merupakan bagian dari proses berduka (grieving process) yang dapat dipetakan ke dalam lima tahapan, yaitu penyangkalan (denial), kemarahan (anger), tawar-menawar (bargaining), depresi (depression), dan penerimaan (acceptance).

Proses berduka akibat putus cinta menjadi semakin kompleks ketika perpisahan tidak semata-mata terjadi atas keputusan individu, melainkan dipaksakan oleh sistem kepercayaan budaya. Salah satu fenomena khas di Jawa adalah berakhirnya hubungan romantis akibat ketidakcocokan weton, yaitu sistem perhitungan hari lahir yang menggabungkan kalender tujuh hari dengan siklus pasaran lima hari (Legi, Pahing, Pon, Wage, Kliwon), menghasilkan siklus 35 hari yang unik sebagai penentu kecocokan pasangan (Karjanto & Beauducel, 2021). Melalui sistem primbon, nilai neptu dari kedua calon pasangan dijumlahkan untuk menentukan kategori kecocokan seperti “perjodohan”, “padu”, “sujanan”, atau “pegat” (Fitriana et al., 2023), yang kerap menjadi dasar restu atau penolakan keluarga terhadap suatu hubungan. Ketidakcocokan weton sering dikaitkan dengan potensi konflik rumah tangga hingga musibah (Dinso & Waryanti, 2025), sehingga banyak pasangan yang telah menjalin hubungan bertahun-tahun terpaksa berpisah bukan karena masalah antarpasangan, melainkan tekanan budaya keluarga.

Fenomena ini menjadi semakin menarik secara psikologis karena individu yang mengalaminya umumnya berada pada usia dewasa muda (20-25 tahun), fase yang oleh Erikson (1968) disebut sebagai tahap intimacy vs. isolation, saat individu tengah membangun hubungan intim sebagai landasan identitas dirinya. Arnett (2016) menegaskan bahwa kehilangan hubungan pada fase ini dapat mengguncang

kepercayaan diri dan menunda pencapaian tugas perkembangan. Ketegangan antara aspirasi pribadi untuk memilih pasangan atas dasar cinta dan tuntutan keluarga terhadap nilai tradisi weton memicu tekanan psikologis berlapis (Yulianto & Lestari, 2025; Himawan & Bambling, 2022), yang oleh Rokeach (1973) dijelaskan sebagai disonansi kognitif akibat benturan dua sistem nilai. Seligman (1975) melalui teori *learned helplessness* menambahkan bahwa individu yang berulang kali menghadapi situasi tanpa kendali atas keputusan hidupnya akan mengembangkan rasa ketidakberdayaan yang mendalam. Dalam konteks budaya Jawa yang kolektivistik, individu juga dituntut menekan ekspresi kesedihan demi menjaga keselarasan sosial dan kepatuhan kepada orang tua (Triandis, 1995; Hofstede, 1980), yang menurut teori regulasi emosi Gross dan John (2003) justru berisiko memperburuk kondisi psikologis karena emosi yang ditekan cenderung terakumulasi.

Meskipun fenomena putus cinta akibat weton sangat umum dijumpai dalam kehidupan masyarakat Jawa, penelitian yang secara spesifik mengkaji pengalaman psikologis individu yang mengalaminya melalui lensa teori kehilangan Kübler-Ross masih sangat terbatas; sebagian besar penelitian terdahulu hanya membahas weton dari perspektif antropologi atau sosiologi budaya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk (1) menganalisis peran dan pengaruh faktor budaya weton terhadap dinamika proses berduka yang dialami individu, dan (2) mengidentifikasi proses serta faktor yang memfasilitasi pencapaian penerimaan emosional dan pemulihan psikologis pascaperpisahan akibat tekanan sistem kepercayaan budaya tersebut.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi interpretatif (*Interpretative Phenomenological Analysis/IPA*). Pendekatan ini dipilih karena bertujuan mengungkap esensi pengalaman subjektif individu tanpa dibatasi oleh asumsi atau teori yang telah ada sebelumnya (Creswell, 2016; Moustakas, 1994), sehingga sesuai untuk menggali makna yang diberikan partisipan terhadap pengalaman putus cinta akibat ketidakcocokan weton.

Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) perempuan, (2) berusia 21-24 tahun, dan (3) memiliki pengalaman putus cinta akibat ketidakcocokan weton. Penelitian ini melibatkan tiga partisipan (berinisial KPT, AH, dan AM) yang seluruhnya berstatus mahasiswa di sebuah perguruan tinggi di Kota Semarang.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur menggunakan panduan pertanyaan terbuka yang disusun berdasarkan tahapan kehilangan Kübler-Ross, didukung oleh observasi partisipatif untuk menangkap ekspresi non-verbal dan konteks situasional partisipan selama wawancara (Kahija, 2017; Yundari & Soetjningsih, 2018). Keabsahan data diuji melalui uji kredibilitas (*triangulasi sumber, teknik, dan waktu*, serta *member checking*) dan uji konfirmabilitas melalui refleksi temuan, perbandingan dengan literatur, serta diskusi dengan pembimbing (Mekarisce, 2020; Creswell, 2017).

Data dianalisis menggunakan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)* yang menekankan penafsiran peneliti atas makna yang diberikan partisipan

terhadap pengalaman hidupnya (double hermeneutic) (Kahija, 2017). Tahapan analisis meliputi: (1) pembacaan transkrip wawancara secara berulang, (2) penyusunan catatan eksploratif-interpretatif, (3) perumusan tema emergen, (4) pengelompokan tema emergen menjadi tema superordinat per partisipan, (5) pencarian pola antartema seluruh partisipan, dan (6) penataan tema superordinat lintas partisipan untuk melihat keterkaitan pengalaman di antara mereka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Sosiodemografi Partisipan

Kode	Usia	Status & Jenis Kelamin
S1 (KPT)	22	Mahasiswa (perempuan)
S2 (AH)	23	Mahasiswa (perempuan)
S3 (AM)	24	Mahasiswa (perempuan)

Temuan Tema Superordinat

Analisis IPA terhadap transkrip wawancara ketiga partisipan menghasilkan lima belas tema superordinat pada tingkat individu, yang selanjutnya dirangkum menjadi lima tema induk lintas partisipan. Kelima tema tersebut mencerminkan alur pengalaman berduka yang secara umum sejalan dengan tahapan kehilangan Kübler-Ross, meskipun tidak selalu berlangsung linear.

Tabel 2. Ringkasan Tema Superordinat dan Kaitannya dengan Tahapan Kübler-Ross

Partisipan	Tema Superordinat	Tahap Kübler-Ross yang Dominan
KPT	Keterkejutan & penyangkalan; kemarahan teralihkan menjadi kekecewaan; upaya pertahanan yang terhalang; dampak psikologis-fisik; penerimaan dengan dukungan sosial	Denial → Anger (tersembunyi) → Bargaining → Depression → Acceptance
AH	Kesadaran dini & penerimaan rasional; kesedihan yang dikelola sabar; dampak relatif ringan; keyakinan budaya sebagai ketenangan; kewaspadaan masa depan	Denial minim → Depression ringan → Acceptance cepat
AM	Keterkejutan & penyangkalan; kemarahan reflektif ke diri sendiri; harapan & pertahanan yang terhalang; krisis emosional-fisik terberat; penerimaan belum tuntas	Denial → Anger (reflektif) → Bargaining → Depression (berat) → Acceptance (belum tuntas)

Pertama, respons awal terhadap keputusan perpisahan menunjukkan variasi antarpartisipan. KPT dan AM mengalami keterkejutan dan penyangkalan terhadap kenyataan bahwa hubungan harus berakhir karena hitungan weton “*Jujur kaget dan jadi sedih banget gitu loh*” (KPT) sementara AH telah menyadari ketidakcocokan tersebut sejak awal sehingga responsnya lebih rasional: “*Aslinya dari awal emang*

udah tau engga cocok” (AH). Penyangkalan AM baru benar-benar terbantahkan setelah melihat contoh nyata yang dialami saudaranya sendiri.

Kedua, dinamika kemarahan dan pengelolaan emosi negatif pada ketiga partisipan menunjukkan bahwa kemarahan bukan emosi yang dominan diekspresikan secara terbuka. KPT memendam emosinya dan melampiaskannya melalui tangisan dalam kesendirian, AH mengelola kesedihannya dengan kesabaran demi menjaga perasaan orang tua *“aku lebih menjaga perasaan orang tuaku”*, sedangkan AM justru mengarahkan kemarahannya secara reflektif kepada diri sendiri *“Lebih tepat nya aku marah ke diri sendiri aja sii”*.

Ketiga, upaya pertahanan, harapan, dan peran keputusan keluarga menunjukkan bahwa KPT dan AM sempat berupaya mempertahankan hubungan namun terhalang keputusan keluarga atau pasangan, sedangkan AH memilih tunduk pada keputusan orang tua sejak awal tanpa upaya mempertahankan hubungan. Pada ketiga partisipan, keputusan keluarga terbukti menjadi faktor penentu akhir dari hubungan, menegaskan sifat kolektivistik budaya Jawa dalam pengambilan keputusan personal Triandis, 1995.

Keempat, dampak psikologis dan fisik pascaperpisahan dirasakan oleh ketiga partisipan dengan intensitas berbeda. AH mengalami dampak paling ringan dan terkendali, KPT mengalami penurunan nafsu makan drastis hingga dehidrasi dan demam, sedangkan AM mengalami dampak paling berat berupa kemarahan yang tidak menentu disertai pusing berkepanjangan. Variasi intensitas ini sejalan dengan temuan Sbarra dan Hazan (2008) mengenai disregulasi biologis pascaperpisahan romantis.

Kelima, proses penerimaan, pemaknaan budaya weton, dan penguatan diri menunjukkan bahwa ketiga partisipan pada akhirnya menunjukkan proses penerimaan terhadap keputusan perpisahan, meski dengan jalan dan kecepatan berbeda. KPT mencapai penerimaan dengan dukungan teman-teman terdekat, AH mencapai penerimaan paling cepat karena keyakinan personalnya yang kuat terhadap weton menjadikan tradisi tersebut sebagai sumber ketenangan alih-alih tekanan, sedangkan AM masih berada dalam proses penerimaan yang belum sepenuhnya tuntas dan tengah belajar untuk ikhlas.

Pembahasan

Persamaan tema antarpartisipan menunjukkan bahwa kelima tema induk muncul pada seluruh partisipan karena mereka mengalami pengalaman serupa, yaitu perpisahan akibat ketidakcocokan hitungan weton yang melibatkan campur tangan keluarga sebagai penentu keputusan akhir. Namun demikian, terdapat pula perbedaan khas antarpartisipan: KPT menonjol pada tema kehilangan jati diri pascaperpisahan dan ketergantungan pada dukungan eksternal, AH menonjol pada tema keyakinan budaya sebagai sumber ketenangan alih-alih tekanan karena keluarganya telah memegang teguh kepercayaan terhadap weton sejak awal, sedangkan AM menonjol pada tema kemarahan reflektif yang berbalik ke diri sendiri serta proses penerimaan yang paling lambat, sebagai konsekuensi dari keputusan perpisahan yang datang secara mendadak dan di luar kendalinya.

Analisis hubungan antartema menunjukkan pola sebab-akibat dan timbal balik. Respons awal terhadap perpisahan memengaruhi dinamika kemarahan yang muncul

kemudian: keterkejutan dan penyangkalan pada KPT dan AM memicu kekecewaan yang dipendam atau kemarahan yang diarahkan pada diri sendiri, sementara kesadaran dini AH meminimalkan dinamika kemarahan yang muncul. Upaya pertahanan hubungan juga berhubungan timbal balik dengan dampak psikologis-fisik: semakin besar upaya pertahanan yang berakhir gagal, semakin besar pula dampak yang dirasakan (KPT dan AM), sedangkan minimnya upaya pertahanan pada AH sejalan dengan dampak psikologis yang lebih ringan. Selanjutnya, tingkat dampak psikologis-fisik yang dialami turut menentukan kecepatan dan kedalaman proses penerimaan: KPT dan AH telah mencapai penerimaan yang relatif utuh, sementara AM yang mengalami dampak paling berat masih berada dalam proses penerimaan yang belum tuntas. Dengan demikian, dampak psikologis-fisik pascaperpisahan dan proses penerimaan terhadap budaya weton merupakan dua tema yang paling dominan dan saling memengaruhi, sekaligus menjadi penentu arah penyelesaian pengalaman duka pada masing-masing partisipan. Temuan ini memperkuat relevansi teori kehilangan Kübler-Ross (1969) dalam memahami proses berduka yang dilatarbelakangi oleh tekanan budaya, sekaligus menegaskan bahwa proses tersebut tidak berlangsung secara linear melainkan sangat dipengaruhi oleh keyakinan personal terhadap tradisi dan dukungan sosial yang diterima individu.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Data diperoleh melalui wawancara sehingga bergantung pada kejujuran dan kemampuan partisipan dalam menceritakan pengalamannya, serta bersifat retrospektif sehingga berpotensi mengalami bias ingatan. Penelitian ini hanya menggali sudut pandang perempuan yang mengalami putus cinta akibat ketidakcocokan weton tanpa melibatkan sudut pandang keluarga atau lingkungan sekitar, serta tidak secara khusus mengkaji faktor lain di luar weton yang turut memengaruhi dinamika psikologis pascaperpisahan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Ketiga partisipan memaknai pengalaman emosional mereka secara berbeda pada setiap tahapan berduka, namun tetap menunjukkan pola dasar yang sejalan dengan kerangka teori kehilangan Kübler-Ross. Pada tahap penyangkalan, KPT dan AM mengalami keterkejutan dan ketidakpercayaan, sedangkan AH menunjukkan respons yang lebih rasional karena kesadaran dini. Pada tahap kemarahan, emosi negatif cenderung tidak diekspresikan secara terbuka, melainkan dialihkan menjadi kekecewaan yang dipendam (KPT), kesabaran demi keluarga (AH), atau kemarahan reflektif ke diri sendiri (AM). Pada tahap tawar-menawar, KPT dan AM berupaya aktif mempertahankan hubungan meski berakhir kandas, sedangkan AH tidak melakukan upaya tersebut. Pada tahap depresi, ketiga partisipan mengalami dampak psikologis-fisik dengan intensitas bervariasi, dari yang paling ringan (AH) hingga paling berat (AM).

Individu mencapai penerimaan dan membangun kembali kesejahteraan psikologisnya melalui proses bertahap yang dipengaruhi oleh tingkat dampak psikologis-fisik yang dialami serta sejauh mana individu memiliki keyakinan personal terhadap nilai budaya weton. Dengan demikian, pemulihan psikologis

pascaperpisahan akibat tekanan budaya weton bukan merupakan proses yang linear dan seragam, melainkan sangat dipengaruhi oleh konteks personal, dukungan sosial, dan derajat penerimaan individu terhadap sistem nilai budaya yang berlaku dalam keluarganya. Temuan ini menegaskan bahwa putus cinta akibat ketidakcocokan weton Jawa bukan sekadar persoalan kehilangan pasangan secara personal, melainkan juga melibatkan negosiasi kompleks antara aspirasi individu dan tuntutan nilai budaya kolektif yang diwariskan keluarga.

Berdasarkan temuan tersebut, beberapa saran diajukan. Bagi individu yang mengalami pengalaman serupa, disarankan untuk menyadari bahwa seluruh emosi yang muncul merupakan bagian wajar dari proses berduka dan mencari dukungan sosial guna mempercepat pemulihan. Bagi keluarga dan orang tua, disarankan untuk membuka ruang dialog dua arah dengan anak sebelum mengambil keputusan berbasis weton guna mengurangi dampak psikologis yang dirasakan. Bagi masyarakat dan komunitas Jawa, disarankan membangun pemahaman yang lebih terbuka mengenai dampak psikologis keputusan berbasis weton tanpa meninggalkan nilai tradisi yang diwariskan. Bagi praktisi kesehatan mental, pendekatan terapeutik yang mempertimbangkan dimensi budaya kolektivistik Jawa perlu diterapkan agar proses pendampingan berjalan lebih efektif. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melibatkan jumlah dan keragaman partisipan yang lebih besar, sudut pandang keluarga, desain longitudinal, serta faktor lain di luar weton yang turut membentuk dinamika psikologis pascaperpisahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2016). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press. Gamaliel : Teologi Praktika 6(1), 47 61.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Creswell, J. W. (2016). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2017). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. SAGE Publications.
- Dinso, & Waryanti. (2025). Ketidakcocokan weton dan risiko konflik rumah tangga dalam masyarakat Jawa. *Jurnal Antropologi Budaya. Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 23 34.
- Field, T. (2011). Romantic breakups, heartbreak and bereavement. *Psychology*, 2(4), 382–387.
- Fitriana, R., et al. (2023). Sistem perhitungan weton dalam tradisi pernikahan masyarakat Jawa. *Jurnal Kebudayaan Jawa. Journal* 28(1), 181 218.

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Himawan, K. K., & Bambling, M. (2022). Marital attitudes among Indonesian young adults: The role of cultural collectivism and family pressure. *Journal of Cross-Cultural Psychology*.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences: International differences in work-related values*. SAGE Publications.
- Karjanto, N., & Beauducel, A. (2021). The Javanese primbon: Understanding cultural belief systems in mate compatibility. *Journal of Southeast Asian Studies*. *Jurnal Psikologi Afeksi*, 3(4), 309–316.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan. *Journal of Personality and Social Psychology*
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif bidang kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*.
- Moleong, L. J. (2017). Metodologi penelitian kualitatif. *Remaja Rosdakarya*. *Jurnal Kebudayaan Jawa*. *Journal* 28(1), 181–218.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications. *Frontiers in psychology*, 10, 462477.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free Press. *Journal of Personality and Social Psychology*
- Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation: An integrative analysis and empirical agenda for understanding adult attachment, separation, loss, and recovery. *Personality and Social Psychology Review*, 12(2), 141–167.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. W. H. Freeman.
- Sprecher, S. (1994). Two sides to the breakup of dating relationships. *Personal Relationships*, 1(3), 199–222.
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Westview Press. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14(2), 119–128.
- Van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. State University of New York Press.
- Yulianto, & Lestari. (2025). Konflik nilai antargenerasi dalam pemilihan pasangan pada masyarakat Jawa modern. *Jurnal Psikologi Sosial dan Budaya*. 28(1), 181–218.