

Resiliensi Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta

Resilience In Early Adulthood After A Breakup

Siti Kalsum

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: siti.19078@mhs.unesa.ac.id

Hermien Laksmiwati

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: hermienlaksmiwati@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi terpuruk, gambaran resiliensi, dan faktor yang mempengaruhi resiliensi pada dewasa awal pasca putus cinta. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengambilan data di dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur, kepada subjek dan significant other. Analisis data yang digunakan di dalam penelitian ini adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang prosesnya melalui pengambilan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian adalah subjek 1 (SYS), subjek 2 (TAD) dan subjek 3 (VRP) dapat bangkit dari kondisi terpuruk yang ia alami setelah putus cinta karena ketiga subjek memiliki kemampuan dalam memenuhi ketujuh aspek dari resiliensi sehingga pada akhirnya mereka dapat resilien, serta dipengaruhi oleh faktor internal yaitu dirinya sendiri dan faktor eksternal yaitu dukungan dari teman-teman subjek.

Kata kunci : Resiliensi, Dewasa Awal, Putus Cinta

Abstract

This study aims to describe the deteriorating condition, the description of resilience, and the factors that influence resilience in early adulthood after a breakup. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. Data collection in this study was a semi-structured interview, to the subject and significant other. The data analysis used in this research is Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), which processes through data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study were that subject 1 (SYS), subject 2 (TAD) and subject 3 (VRP) were able to recover from the downturn they experienced after a breakup because the three subjects had the ability to fulfill the seven aspects of resilience so that in the end they could be resilient. and influenced by internal factors, namely himself and external factors, namely support from friends of the subject.

Keyword : Resilience, Early Adulthood, Breakup

Article History

Submitted : 08-07-2023

Final Revised : 09-07-2023

Accepted : 09-07-2023



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Setiap orang yang berpacaran dengan orang yang mereka cinta pasti menginginkan hubungannya dapat dipertahankan dan dilanjutkan hingga ke jenjang yang lebih serius. Lalu, membangun rumah tangga dan hidup bahagia dengan pasangannya atau orang yang mereka cintai. Namun, tidak selamanya suatu hubungan dapat berjalan mulus. Banyak sekali orang berpacaran yang pada akhirnya berakhir ditengah jalan atau biasa disebut dengan putus cinta. Putus cinta merupakan hal yang menyakitkan bagi setiap individu yang mengalaminya. Hal ini dikarenakan putus cinta merupakan kondisi dimana individu harus berpisah dengan orang yang ia cintai dimana hal tersebut dapat menimbulkan luka yang membekas di dalam hati. Putus cinta merupakan berakhirnya hubungan antara dua orang yang saling mencintai. Putus cinta biasanya digunakan ketika hubungan yang dijalin itu masih berstatus berpacaran. Pacaran menurut Kyns (2001) adalah hubungan antara dua orang yaitu laki-laki dan perempuan dimana mereka memiliki keterikatan emosi, perasaan-perasaan tertentu di dalam hati masing-masing yang mendasari terjalinnya suatu hubungan.

Terdapat banyak hal yang menyebabkan putus cinta. Beberapa diantaranya adalah, perselingkuhan, hubungan yang toxic, hingga tidak direstui oleh orang tua. Hal ini sejalan dengan pendapat Lindenfield (2005), terdapat beberapa faktor penyebab putusnya hubungan cinta pada setiap pasangan yaitu, terlalu banyak menyimpan rahasia, cemburu atau hilangnya kepercayaan, ditentang keluarga, mencintai orang lain, cinta sesaat, dan hubungan jarak jauh. Putus cinta yang dialami individu juga dapat berdampak pada setiap individu yang mengalaminya seperti menurunnya nafsu makan, hingga tidak bersemangat untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Hal ini disebabkan karena rasa sakit yang dirasakan ketika mengalami putus cinta. Putus cinta merupakan suatu kejadian berakhirnya hubungan yang dijalin dengan pasangan (Yuwanto, 2011).

Individu yang mengalami putus cinta seringkali mengatakan bahwa mereka mengalami rasa sakit. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kross, Berman, Mischel, Smith, & Wager (2011) yang mengungkapkan bahwa terdapat overlap aktivitas saraf antara individu yang mengalami rasa sakit pada fisik (*physical pain*) dan rasa sakit yang berasal dari social rejection (misalnya diputuskan oleh kekasih). Reivich dan Shatter (2002), berpendapat bahwa emosi seperti marah, sedih, depresi, kecemasan, rasa malu, dan perasaan bersalah dirasakan oleh individu yang mengalami putus cinta. Sehingga, tak jarang pula beberapa dari mereka yang mengalami putus cinta ketika berpacaran ini mengalami kondisi terpuruk hingga berujung bunuh diri karena tidak mampu untuk mengatasi berbagai macam emosi yang dirasakan.

Hal ini juga sejalan dengan kasus bunuh diri yang terjadi akibat putus cinta, yaitu pada tahun 2020 lalu, seorang mahasiswi berinisial AW yang berusia 23 tahun bunuh diri dengan melompat dari lantai 4 di sebuah hotel di Bali yang menyebabkan dirinya langsung meninggal di tempat kejadian. Berdasarkan hasil penyelidikan, kasus bunuh diri tersebut disebabkan karena tertekan usai putus cinta (Djaman, 2020). Selain itu, pada tahun 2019, seorang pemuda berusia 20 tahun asal Pekalongan juga melakukan bunuh diri dengan cara menggantung dirinya dan merekam aksinya tersebut di ponselnya. Hal ini dilakukannya karena tertekan setelah putus cinta (Anwar, 2019). Berdasarkan data diatas, korban melakukan untuk bunuh diri karena putus cinta.

Berdasarkan data diatas, dapat dilihat bahwa kejadian bunuh diri dilakukan oleh individu yang usianya berada di masa dewasa awal. Menurut Hurlock (2009), masa dewasa

dimulai ketika individu memasuki usia 18 hingga kira-kira 40 tahun. Sejalan dengan pendapat Antonucci (dalam Saragih & Irmawati, 2005), salah satu kelompok yang tidak lepas dari masalah cinta adalah individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Hal ini disebabkan karena di usia mereka (dewasa awal) ini merupakan masa-masa dimana mereka harus mulai memenuhi tuntutan lingkungan mereka serta memenuhi ekspektasi dari orang-orang di sekitar mereka, salah satunya adalah dengan mencari pasangan hidup untuk mencapai jenjang yang lebih serius. Sehingga, putus cinta yang dialami pada masa dewasa awal merupakan putus cinta yang paling berat. Hal ini dikarenakan masa dewasa awal merupakan transisi dari masa remaja yang dimana mulai banyak tanggung jawab yang harus dilakukan di masa dewasa awal ini. Mulai dari baru saja memasuki dunia perkuliahan, merasakan beban perkuliahan atau bahkan sudah bekerja, lalu mulai mengatur keuangan pribadi hingga masuk ke urusan percintaan. Sehingga, hal inilah yang menyebabkan putus cinta yang dialami pada masa dewasa awal merupakan putus cinta yang paling berat.

Sehingga, individu yang sedang berada di masa dewasa awal membutuhkan kemampuan resiliensi untuk mengatasi permasalahan yang biasanya muncul pada masa dewasa awal khususnya adalah masalah putus cinta yang dapat membuat individu mengalami kondisi terpuruk hingga mengganggu kehidupan sehari-hari. Disinilah resiliensi berperan penting bagi kehidupan individu, agar individu dapat bertahan, bangkit, dan menjalankan kehidupannya kembali meskipun sudah melewati keadaan atau situasi yang buruk.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dan bertahan dari situasi yang sulit. Resiliensi ini dapat berguna untuk membuat individu bangkit dari keterpurukan. Resiliensi menurut Reivich & Shatterr (2002), merupakan kemampuan individu untuk segera bangkit dari kondisi terpuruk seperti sakit, kesulitan, kegagalan, kemalangan hingga kesengsaraan. Individu yang memiliki kemampuan resiliensi dapat bangkit kembali dari kesulitan-kesulitan yang ia alami di hidupnya. Grotberg (2003), juga mendefinisikan resiliensi sebagai tanda yang melekat pada diri individu yang biasanya berbentuk kekuatan, kemampuan dan kesabaran dalam menghadapi rintangan besar dalam proses kehidupan manusia. Menurut Pidgeon et al., (2014) mengartikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk merespon permasalahan dengan baik, kemampuan untuk menghadapi kesulitan serta dapat memiliki harapan yang baik ketika dilanda kesulitan. Adapun menurut Masten dan Coaswot (dalam Hendriani, 2018), individu yang resiliensi nya baik memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi kesulitan, stress atau pun bangkit dari trauma.

Ketika individu memiliki resiliensi yang baik, ia mampu untuk bangkit kembali dari kondisi terpuruk yang dihadapinya dan ia juga akan mampu untuk menghadapi tantangan atau kegagalan yang mungkin akan ia alami di masa depan. Menurut Baumgadner (2010), terdapat ciri-ciri orang yang resiliensi nya baik yaitu: memiliki intelektual yang baik dan kemampuan memecahkan masalah; mempunyai temperamen yang easy-going dan kepribadian yang dapat beradaptasi terhadap perubahan; mempunyai self image yang positif dan menjadi pribadi yang efektif; optimis; mempunyai nilai pribadi dan nilai budaya yang baik; mempunyai selera humor. Individu yang mampu beradaptasi terhadap kondisi yang tidak menyenangkan merupakan kekuatan individu yang disebut resiliensi (Wagnild & Young, 1993). Dari kegagalan yang dialami oleh individu, mereka belajar bahwa hal tersebut merupakan hal yang dapat membuat mereka memiliki pengalaman baru yang dapat mengajarkan mereka banyak hal. Sehingga, resiliensi inilah yang dibutuhkan individu agar mampu bangkit kembali serta memiliki harapan dan makna hidup setelah mengalami keadaan atau kondisi yang membuatnya terpuruk.

Di dalam penelitian ini, subjek juga mengalami kondisi terpuruk pasca putus cinta, hingga ada pemikiran untuk bunuh diri. Namun, pada akhirnya mereka dapat bangkit kembali.

Sehingga, hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk melihat gambaran resiliensi pada dewasa awal pasca putus cinta. Sehingga, peneliti disini ingin melakukan penelitian terkait gambaran resiliensi pada dewasa awal pasca putus cinta pada dewasa awal perempuan maupun laki-laki agar penelitian ini dapat berguna bagi individu di masa dewasa awal yang mengalami putus cinta untuk memiliki kemampuan resiliensi yang baik sehingga dapat bangkit dari kondisi terpuruk pasca putus cinta yang dialaminya.

Metode

Dalam penelitian ini, metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk menyelidiki, menemukan, menggambarkan, dan menjelaskan kualitas atau keistimewaan dari pengaruh social yang tidak dapat dijelaskan, diukur, atau digambarkan melalui pendekatan kuantitatif (Saryono, 2010). Raco (2010), menyatakan bahwa tujuan dari penelitian kualitatif ini untuk mencari makna mendalam terkait suatu peristiwa, fakta, dan realita, atau permasalahan. Adapun pendekatan yang digunakan di dalam penelitian ini yaitu pendekatan fenomenologi. Raco (2010) mengemukakan bahwa fenomenologi merupakan metode untuk mencari makna mendalam, pengertian struktur serta makna dari pengalaman hidup individu atau kelompok atas suatu peristiwa yang dialami, sehingga hal yang penting untuk diketahui dari individu tersebut alami dan bagaimana mereka memaknai suatu pengalaman. Sehingga, pendekatan fenomenologi ini dapat menggali lebih dalam untuk mengetahui terkait pengalaman pribadi subjek.

Subjek

Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 3 orang. Jumlah subjek penelitian tersebut mengacu pada pendapat Dukkes (dalam Creswell, 2007) yang menyatakan bahwa penelitian fenomenologi minimal menggunakan tiga sampai dengan sepuluh subjek.

Subjek dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Orang dewasa yang berusia antara 18-40 tahun
2. Mengalami putus cinta dalam rentang waktu 1 tahun terakhir atau kurang
3. Pernah mengalami keterpurukan akibat putus cinta
4. Berdomisili Di Kota Surabaya

Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Menurut Sugiyono (2016), wawancara merupakan bertemunya dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dibangun makna dalam suatu bahasan tertentu. Sehingga, dapat diartikan bahwa wawancara merupakan proses tanya jawab antara dua orang untuk mendapatkan sebuah informasi. Di dalam penelitian ini peneliti akan melakukan wawancara secara langsung kepada subjek dan significant other subjek.

Analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*). Menurut Kahija (dalam Pratiwi & Martianrini, 2020), teknik interpretative phenomenological analysis ini bertujuan untuk mengartikan bagaimana subjek sebagai orang yang mengalami langsung peristiwa tertentu untuk mengartikan pengalamannya.

Hasil

1. Gambaran Kondisi Terpuruk Subjek

a. Subjek 1 (SYS)

Subjek 1 mengatakan bahwa ia mengalami kondisi terpuruk setelah putus selama 3 bulan yang dibuktikan dengan hasil wawancara berikut:

[...itu sekitar tiga sampe empat bulanan...]

S1-SYS-18 Mei 2023

Lama kondisi terpuruk yang dialami subjek setelah putus cinta ini juga didukung dengan hasil wawancara dengan *significant other* subjek 1 (FS):

[...ada lah berbulan-bulan gitu...]

SOS1-FS-18 Mei 2023

Selain itu, subjek 1 (SYS) juga menjelaskan kondisi terpuruk yang dialami setelah putus cinta dengan melampiaskan kesedihnya dengan menonjok dinding, tidak selera makan, dan sering bolos kuliah. yang dibuktikan dengan hasil wawancara berikut:

[...aku kesal nonjok dinding berkali-kali setiap aku ngerasa sedih untuk ngelampiasin gitu karena nyesek. Terus aku jadi ga selera makan, jadinya aku juga ga ngerjain tugas. Sering bolos kuliah juga jadinya...]

Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 1 (FS):

[...tangannya luka-luka kan, terus kutanya kenapa ternyata dia nonjok dinding. Badannya sampe kurus turun berapa kilo itu gara gara dia ga mau makan. Kuliah juga udah males dia, sering bolos. Padahal udah bolak balik aku ingetin biar kuliah jangan sering bolos...]

SOS1-FS-18 Mei 2023

b. Subjek 2 (TAD)

Subjek 2 (TAD), mengatakan bahwa ia mengalami kondisi terpuruk setelah putus selama 3 bulan yang dibuktikan dengan hasil wawancara berikut:

[...sekitar 3 bulan aku ngerasa terpuruk banget, hancur lah ga bisa ngapa-ngapain...]

S2-TAD-19 Mei 2023

Lama kondisi terpuruk yang dialami subjek setelah putus cinta ini juga didukung dengan hasil wawancara dengan *significant other* subjek 2 (HR):

[...ada lah 3 bulan...]

SOS2-HR-18 Mei 2023

Selain itu, subjek 2 (TAD) juga menjelaskan kondisi terpuruk yang dialami setelah putus cinta yaitu mengurung diri selama berbulan-bulan, makan yang tidak teratur, selalu menangis dan ada pikiran untuk bunuh diri yang dibuktikan dengan hasil wawancara berikut:

[...waktu itu aku ngerasa stress banget sampe ngurung diri berbulan-bulan itu, makan pun ga teratur, nangis terus soalnya keinget sakitnya sama dia dan kenangannya, sempet ada pikiran buat bunuh diri juga saking hancur banget rasanya...]

S2-TAD-19 Mei 2023

Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 2 (HR):

[...Dia itu sampe ngurung diri dalem kamar sih, dia keluar kalo pas dia kuliah aja. Sempet cerita juga kalo dia ada pikiran buat bunuh diri juga, cuma untungnya ga dia lakuin...]

S2-TAD-19 Mei 2023

c. Subjek 3 (VRP)

Subjek 3 (VRP), mengatakan bahwa ia mengalami kondisi terpuruk setelah putus selama 5 bulan yang dibuktikan dengan hasil wawancara berikut:

[...sekitar 5 bulanan gitu sih...]

S3-VRP-21 Mei 2023

Lama kondisi terpuruk yang dialami subjek setelah putus cinta ini juga didukung dengan hasil wawancara dengan *significant other* subjek 3 (MFH):

[...4 sampai 5 bulanan gitu deh...]

SOS3-MFH-22 Mei 2023

Selain itu, subjek 3 (VRP) juga menjelaskan kondisi terpuruk yang dialami setelah putus cinta yaitu dengan mengurung diri di kamar, makan yang tidak teratur sehingga menyebabkan berat badannya turun, menceoret dan memukul tembok, membenturkan kepala di tembok sampai luka-luka setiap teringat hal yang menyakiti dirinya setelah putus. Hal ini yang dibuktikan dengan hasil wawancara berikut:

[...Pas itu karena aku hancur banget sih, stress banget, aku sampe ga bisa ngapain bengong di kamar, ngurung diri sih lebih tepatnya. Nangis terus tuh berbulan-bulan ga mau keluar kamar, gamau interaksi sama orang. Makan sempet ga teratur juga pas itu bisa sehari sekali doing makan, pernah juga sampe 2 hari baru makan. BB ku turun banget pas itu. Aku saking kecewanya sampe mukul-mukul tembok, nyoret-nyoret dinding, benturin kepalaku di tembok juga kalo aku udah mulai keinget kenapa dia ninggalin aku sampe luka-luka jadinya aku. Parah banget pas itu...]

S3-VRP-21 Mei 2023

Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 3 (MFH):

[...*Dia ngurung diri di kamar, nangis terus tiap hari tuh selama berbulan-bulan. Sampe males makan juga, makan ga teratur sampe badannya keliatan kurus...*]

SOS3-MFH-22 Mei 2023

2. Gambaran Resiliensi Subjek

a. *Regulation Emotion* (Regulasi Emosi)

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengontrol emosinya sehingga individu tersebut dapat tetap tenang terlepas dari apapun kondisi yang ia hadapi atau rasakan saat itu. Berikut ini merupakan gambaran regulasi emosi dari ketiga subjek:

1) Subjek 1 (SYS)

Subjek 1 (SYS), meregulasi emosinya setelah mengalami putus cinta dengan melakukan beberapa aktivitas seperti berolahraga dan merapikan kamar kostnya dan pergi bersama temannya. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara sebagai berikut:

[...*dengan ngelakuin aktivitas kayak olahraga, keluar sama temen, ngelakuin pekerjaan rumah maksudku beresin kamar kost gitu...*]

S1-SYS-18 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 1 (FS) bahwa subjek 1 (SYS) mulai sering melakukan aktivitas dengan teman-temannya untuk meregulasi emosinya. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*sering main futsal, banyak main lah sama aku sama temen-temennya yang lain juga...*]

SOS1-FS-18 Mei 2023

2) Subjek 2 (TAD)

Subjek 2 (TAD), meregulasi emosinya setelah mengalami putus cinta dengan menghindari hal-hal yang membuatnya sedih. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara sebagai berikut:

[...*Berusaha ga ngeliat sosmed yg ada quotes sedih gitu. Biar ga makin terlarut sedihnya dan ngapus foto mantan di hape. Terus menyibukkan diri sih. Nonton film, main game...*]

S2-TAD-19 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 2 (HR) bahwa subjek 2 (TAD) menyibukkan diri dan bermain game untuk meregulasi emosinya. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*dia itu lebih sering nyibukin diri, ngame juga dia...*]

SOS2-HR-19 Mei 2023

3) Subjek 3 (VRP)

Subjek 3 (VRP), meregulasi emosinya setelah mengalami putus cinta dengan cara bermain dengan teman-temannya dan bermain game. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara sebagai berikut:

[...*Aku main sama temen sih, nongkrong gitu, main game...*]

S3-VRP-21 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 3 (MFH) bahwa subjek 3 (VRP) bermain game dan bermain dengan teman-temannya untuk meregulasi emosinya. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*Dia ngame, sama main sama temen-temen sih...*]

SOS3-MFH-22 Mei 2023

b. *Impuls Control* (Pengendalian Impuls)

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan diri dari keinginan atau dorongan negatif yang muncul di dalam diri individu. Berikut ini merupakan gambaran pengendalian impuls dari ketiga subjek:

1) Subjek 1 (SYS)

Subjek 1 (SYS), memiliki kemampuan untuk mengendalikan impuls dengan cara berolahraga, bermain dengan teman, dan melakukan pekerjaan rumah. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara sebagai berikut:

[...*ngelakuin aktivitas kayak olahraga, main sama temen, sama ngelakuin pekerjaan rumah, beres-beres kost ku...*]

S1-SYS-18 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 1 (FS) bagaimana cara subjek 1 (SYS) mengontrol emosi atau dorongan negatifnya adalah dengan bermain futsal, bermain dengan teman-temannya, dan beres-beres. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*dengan olahraga main futsal, sama main dengan temen-temennya, rajin beres-beres juga dia jadinya. Biasanya kan berantakan tuh...*]

SOS1-FS-18 Mei 2023

2) Subjek 2 (TAD)

Subjek 2 (TAD), memiliki kemampuan untuk mengendalikan impuls dengan cara mengingat Allah dan beribadah. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...*Aku nginget Allah, dan ibadah juga lancar jadi masih ada pegangan lah...*]

S2-TAD-19 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 2 (HR) bagaimana cara subjek 2 (TAD) mengontrol emosi atau dorongan negatifnya adalah dengan beribadah. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*Dia rajin sholat sih untungnya, jadi dia ngalihin ke ibadah...*]

SOS2-HR-19 Mei 2023

3) Subjek 3 (VRP)

Subjek 3 (VRP), memiliki kemampuan untuk mengendalikan impuls dengan cara bermain game dan bermain dengan teman-temannya. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...*Aku ngalihin dengan main game sama nongkrong dengan temen-temen sih...*]

S3-VRP-21 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 3 (MFH) bagaimana cara subjek 3 (VRP) mengontrol emosi atau dorongan negatifnya adalah dengan bermain game dan bermain dengan teman-temannya. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*Dia ngame, sama main sama temen-temen sih...*]

SOS3-MFH-22 Mei 2023

c. *Optimism* (Optimis)

Optimisme adalah keadaan ketika individu memiliki kemampuan untuk tetap memiliki pikiran positif terhadap masa depan yang belum terjadi. Berikut ini merupakan gambaran kemampuan optimis ketiga subjek:

1) Subjek 1 (SYS)

Subjek 1 (SYS) memiliki kemampuan optimis dalam bentuk memiliki motivasi dalam diri agar tidak mengalami situasi terpuruk yang sama. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...*Adanya motivasi dari dalam diri sendiri biar ga mengalami situasi terpuruk yang sama. Maksudnya kedepannya aku ga bakal ngalamin situasinya yang nyakitin kayak dulu lagi...*]

S1-SYS-18 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 1 (FS) terkait kemampuan subjek 1 (SYS) dalam memiliki kemampuan optimis dalam bentuk mampu meyakini diri sendiri kalau kedepannya pasti bisa bahagia kembali. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*Dia bisa ngeyakinin dirinya sih, kalo kedepannya pasti bisa bahagia juga...*]

SOS1-FS-18 Mei 2023

2) Subjek 2 (TAD)

Subjek 2 (TAD), memiliki kemampuan optimis yang ada pada dirinya karena dukungan dan motivasi dari temannya. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...*rasa optimis itu muncul karena dukungan dan motivasi dari temen, jadi aku tau apa yang harus aku lakuin...*]

S2-TAD-19 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 2 (HR) terkait kemampuan subjek 2 (TAD) dalam memiliki kemampuan optimis yang terbentuk dari dukungan teman-temannya. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*Dukungan dari aku dan temen-temen yang lain sih, jadi dia bisa sadar dia harus ngapain...*]

SOS2-HR-19 Mei 2023

3) Subjek 3 (VRP)

Subjek 3 (VRP), memiliki kemampuan optimis karena dukungan dari teman-temannya. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...*dukungan dari temen-temenku sih yang bikin aku jadi optimis...*]

S3-VRP-21 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 3 (MFH) terkait kemampuan subjek 3 (VRP) dalam memiliki kemampuan optimis yang terbentuk dari dukungan teman-temannya. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*Dia minta dukungan dari aku dan temen-temen lain...*]

SOS3-MFH-22 Mei 2023

d. *Causal Analysis* (Analisis Kausal)

Analisis kausal adalah kemampuan individu untuk menganalisis dengan akurat terkait penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi saat itu, sehingga individu dapat mengambil langkah yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut. Berikut ini merupakan gambaran kemampuan analisis ketiga subjek:

1) Subjek 1 (SYS)

Subjek 1 (SYS), memiliki kemampuan analisis kausal yang ditandai dengan subjek mengetahui tantangan terbesar saat dia berusaha memulihkan diri setelah putus cinta yang dialaminya adalah terus-menerus teringat dengan momen saat berpacaran dengan mantannya. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...*Masih terus-terusan teringat dengan momen-momen pas masih pacaran sama dia...*]

S1-SYS-18 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 1 (FS) terkait kemampuan analisis kausal subjek 1 (SYS) yang ditandai dengan mengetahui tantangan terbesar saat dia berusaha memulihkan diri setelah putus cinta yang dialaminya adalah sering teringat dengan mantannya. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*Dia itu kadang suka keinget sama mantannya. Aku rasa ya itu sih tantangannya buat dia...*]

SOS1-FS-18 Mei 2023

Selain itu, subjek 1 juga menyadari hal yang dapat membuatnya pulih setelah putus karena keinginan dari diri sendiri yang sudah merasa lelah dengan keadaan. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...*keinginan dari diri sendiri buat pulih, soalnya udah 3 – 4 bulan kayak gitu terus cape juga. Temen-temen pun juga berusaha nyadarin ngapain kayak gitu terus...*]

S1-SYS-18 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 1 (FS) terkait kemampuan analisis kausal subjek 1 (SYS) untuk menyadari hal apa yang dapat membuatnya pulih setelah mengalami putus cinta adalah diri subjek sendiri dan dukungan dari teman-temannya. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*Dia nya sendiri sih pastinya, sama dukungan dari temen-temennya juga...*]

SOS1-FS-18 Mei 2023

2) Subjek 2 (TAD)

Subjek 2 (TAD), memiliki kemampuan analisis kausal yang ditandai dengan subjek mengetahui tantangan terbesar saat dia berusaha memulihkan diri setelah putus cinta yang dialaminya adalah subjek harus bisa menghindari interaksi dengan mantannya agar bisa *move-on*. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...*aku harus bisa ngindari interaksi sama dia, biar aku bisa move on dari dia...*]

S2-TAD-19 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 2 (HR) terkait kemampuan analisis kausal subjek 2 (TAD) yang ditandai dengan mengetahui tantangan terbesar subjek saat dia berusaha memulihkan diri setelah putus cinta yang dialaminya adalah berusaha untuk tidak berkomunikasi dengan mantannya. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*Dia itu berusaha buat ga komunikasi sama mantannya, ngindarin interaksi gitu. Soalnya kalo ga gitu kan bakal susah buat move on...*]
SOS2-HR-19 Mei 2023

Selain itu, subjek 2 juga menyadari hal yang dapat membuatnya pulih setelah putus karena dukungan dari teman-temannya. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...*Dukungan dari temen-temenku...*]
S2-TAD-19 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 2 (HR) terkait kemampuan analisis kausal subjek 2 (TAD) untuk menyadari hal apa yang dapat membuatnya pulih setelah mengalami putus cinta adalah dukungan dari teman-teman subjek. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*Dukungan dari aku dan temen-temen yang lain...*]
SOS2-HR-19 Mei 2023

3) Subjek 3 (VRP)

Subjek 3 (VRP), memiliki kemampuan analisis kausal yang ditandai dengan subjek mengetahui tantangan terbesarnya saat berusaha memulihkan diri setelah putus adalah sering teringat dengan kenangan bersama mantannya. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...*Kadang suka keingat kenangan sama dia sih...*]
S3-VRP-21 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 3 (MFH) terkait kemampuan analisis kausal subjek 3 (VRP) yang ditandai dengan subjek mengetahui tantangan terbesar yang ia hadapi saat berusaha memulihkan diri adalah sering teringat dengan kenangan bersama mantannya. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*Dia dulu itu cerita kalo susah buat ngelupain kenangan sama mantannya suka keingat sama kenangannya...*]
SOS3-MFH-22 Mei 2023

Selain itu, subjek 3 juga menyadari hal yang dapat membuatnya pulih setelah putus karena subjek fokus ke pekerjaannya dan banyak nongkrong dengan teman-temannya. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...*fokus ke kerjaan ku, dan banyak nongkrong sama temen-temenku...*]
S3-VRP-21 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 3 (MFH) terkait kemampuan analisis kausal subjek 3 (VRP) untuk menyadari hal apa yang dapat membuatnya pulih setelah mengalami putus cinta adalah subjek bekerja dan banyak bermain dengan teman-temannya. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*dia kerja aja aku liat, terus banyak main juga sama aku sama anak-anak. Jadi ya lama-lama sembuh. Itu sih menurutku yg bikin pulih....*]

SOS3-MFH-22 Mei 2023

e. *Empathy* (Empati)

Empati merupakan keadaan dimana individu mampu memahami dan mengetahui perasaan sedang dialami oleh dirinya dan orang lain. Berikut ini merupakan gambaran empati ketiga subjek:

1) Subjek 1 (SYS)

Subjek 1 (SYS), memiliki kemampuan empati yang ditandai dengan subjek mengetahui hal yang membuatnya sedih atau kecewa setelah putus adalah subjek sering teringat dengan momen indah bersama mantannya dan tidak terima alasan putus yang tidak jelas. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...*Sering teringat-ingat dengan momen indah sama dia. Dan kenapa harus putus dengan alasan yang ga jelas gitu. Ga bisa terima gitu...*]

S1-SYS-18 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 1 (FS) terkait kemampuan empati subjek 1 (SYS) untuk mengetahui hal yang membuat diri subjek sedih atau kecewa setelah putus adalah putus yang terjadi secara tiba-tiba dengan alasan yang tidak jelas. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*karena putusnya itu tiba-tiba ya dan ga jelas juga alasannya. Jadi ya wajar lah dia jadi sedih gitu...*]

SOS1-FS-18 Mei 2023

2) Subjek 2 (TAD)

Subjek 2 (TAD), memiliki kemampuan empati yang ditandai dengan subjek mengetahui hal yang membuatnya sedih atau kecewa setelah putus karena merasa sayang untuk melepas hubungan yang sudah terjalin lama dan kenangan yang masing teringat di ingatan subjek. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...*karena lepasin hubungan yang udah lama sih, karena aku sayang aja sama hubungannya yang udah terlanjur lama. Sama kenangannya pun masih keputer-puter terus di ingetanku...*]

S2-TAD-19 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 2 (HR) terkait kemampuan empati subjek 2 (TAD) untuk mengetahui hal yang membuat diri subjek sedih atau kecewa setelah putus adalah hubungan yang sudah terjalin lama. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*Hubungannya dia tuh kan udah terlanjur lama, beberapa tahun kan itu. Jadi mungkin dia sayang sama hubungannya...*]

SOS2-HR-19 Mei 2023

3) Subjek 3 (VRP)

Subjek 3 (VRP), memiliki kemampuan empati yang ditandai dengan subjek mengetahui penyebab dari hal yang membuatnya sedih dan kecewa setelah putus karena masih teringat dengan kenangan bersama mantannya dan mantannya bersama orang lain. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...*Aku masih keinget kenangannya kan dulu tuh, mana habis itu dia tunangan sama yang lain ya sakit...*]

S3-VRP-21 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 3 (MFH) terkait kemampuan empati subjek 3 (VRP) untuk mengetahui hal yang membuat diri subjek sedih atau kecewa setelah putus adalah hubungan yang sudah terjalin lama, kenangan yang banyak bersama mantan subjek, dan tiba-tiba mantan subjek tunangan dengan orang lain. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*karena hubungannya lama ya, pasti kenangannya juga banyak. Makanya dia jadi sedih gitu. Apalagi putusnya juga tiba-tiba kan karena ditinggal tunangan...*]

SOS3-MFH-22 Mei 2023

f. *Self Efficacy* (Efikasi Diri)

Efikasi diri adalah keyakinan dari dalam diri individu untuk mampu melaksanakan atau mencapai suatu tindakan agar mendapatkan hasil yang diinginkan. Berikut merupakan gambaran efikasi diri dari ketiga subjek:

1) Subjek 1 (SYS)

Subjek 1 (SYS), memiliki kemampuan efikasi diri yang ditandai dengan subjek memiliki keyakinan untuk mendapatkan kembali kebahagiaan setelah putus cinta yaitu subjek menyadari bahwa dirinya akan kembali bahagia. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...*Aku sadar kalau roda itu berputar, jadi ga selamanya aku sedih dan setelah sedih aku pasti bahagia lagi...*]

S1-SYS-18 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 1 (FS) terkait kemampuan efikasi diri subjek 1 (SYS) dalam memiliki keyakinan untuk mendapatkan kembali kebahagiaan setelah putus cinta yaitu subjek menyadari bahwa dia juga akan bahagia. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*Dia itu pernah bilang ke aku sama temen-temen yang lain, liat aja nanti pasti aku bahagia...*]

SOS1-FS-18 Mei 2023

2) Subjek 2 (TAD)

Subjek 2 (TAD), memiliki kemampuan efikasi diri yang ditandai dengan subjek memiliki keyakinan untuk mendapatkan kembali kebahagiaan setelah putus cinta yaitu subjek menyadari bahwa masih ada orang baik diluar sana. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...*Aku sadar kalau semua orang itu ga jahat dan buruk. Aku percaya kalau masih ada orang baik diluar sana. Jadi aku positive thinking aja...*]

S2-TAD-19 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 2 (HR) terkait kemampuan efikasi diri subjek 2 (TAD) dalam memiliki keyakinan untuk mendapatkan kembali kebahagiaan setelah putus cinta yaitu subjek menyadari bahwa masih ada laki-laki yang lebih baik dari mantannya. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*dia itu udah lama putus baru sadar kalo selama ini cowonya males effort ke dia, dan dia mikir kalo ada lah cowo lain yang lebih lebih bisa effort terus nyenengin dia...*]

SOS2-HR-19 Mei 2023

3) Subjek 3 (VRP)

Subjek 3 (VRP), memiliki kemampuan efikasi diri yang ditandai dengan subjek memiliki keyakinan untuk mendapatkan kembali kebahagiaan setelah putus cinta yaitu subjek menyadari bahwa kedepannya masih ada perempuan yang lebih baik dari mantannya. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...*aku sadar kalau kedepannya bakal ada cewe yang lebih baik dari mantanku ini...*]

S3-VRP-21 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 3 (MFH) terkait kemampuan efikasi diri subjek 3 (VRP) dalam memiliki keyakinan untuk mendapatkan kembali kebahagiaan setelah putus cinta yaitu subjek menyadari bahwa kedepannya pasti ada perempuan yang lebih baik dari mantannya. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...Dia pernah bilang pasti kedepannya bakal ada cewe yang lebih baik daripada mantannya ini...]

SOS3-MFH-22 Mei 2023

g. *Reaching Out* (Keterjangkauan)

Hal ini merupakan keadaan dimana individu mampu menangkap hal-hal positif di kehidupannya setelah mengalami kejadian yang tidak menyenangkan atau pengalaman buruk yang menimpa dirinya. Berikut ini merupakan gambaran keterjangkauan dari ketiga subjek:

1) Subjek 1 (SYS)

Subjek 1 (SYS), memiliki kemampuan keterjangkauan yang ditandai dengan subjek mampu meningkatkan kualitas diri setelah putus yaitu subjek menjadi lebih giat kuliah dan memperbaiki diri. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...lebih giat kuliah, memperbaiki diri juga baik dari segi mental dan fisik...]

S1-SYS-18 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 1 (FS) terkait kemampuan keterjangkauan subjek 1 (SYS) dalam meningkatkan kualitas diri setelah putus yaitu dengan rajin kuliah dan rajin berolahraga. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...Dia jadi rajin kuliah sekarang, rajin olahraga juga...]

SOS1-FS-18 Mei 2023

2) Subjek 2 (TAD)

Subjek 2 (TAD), memiliki kemampuan keterjangkauan yang ditandai dengan subjek mampu meningkatkan kualitas diri setelah putus yaitu subjek berusaha untuk membuat dirinya menjadi lebih positif. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...Aku berusaha buat jadi orang yang lebih positif dengan ngubah sifat negatif ku buat jadi lebih positif...]

S2-TAD-19 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 2 (HR) terkait kemampuan keterjangkauan subjek 2 (TAD) dalam meningkatkan kualitas diri setelah putus yaitu dengan mengubah dirinya untuk menjadi orang yang lebih positif. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...Dia cerita kalo dia ngubah dirinya buat jadi orang yang lebih positif...]

SOS2-HR-19 Mei 2023

3) Subjek 3 (VRP)

Subjek 3 (VRP), memiliki kemampuan keterjangkauan yang ditandai dengan subjek mampu meningkatkan kualitas diri setelah putus yaitu dengan fokus ke pekerjaannya. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...*Aku fokus ke kerjaanku sih...*]

S3-VRP-21 Mei 2023

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 3 (MFH) terkait kemampuan keterjangkauan subjek 3 (VRP) dalam meningkatkan kualitas diri setelah putus yaitu subjek menjadi lebih rajin bekerja. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*Aku liat dia itu jadi lebih rajin kerja. Kayak niat banget lah ga males-malesan...*]

SOS3-MFH-22 Mei 2023

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Subjek

Berikut ini merupakan hasil yang ketiga, yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi subjek. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi subjek pasca putus cinta, yaitu:

1) Subjek 1 (SYS)

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pasca putus cinta subjek 1 (SYS), yaitu faktor internal (keinginan dari dalam diri sendiri) dan faktor eksternal (dukungan dari teman). Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...*keinginan dari diri sendiri buat pulih, soalnya udah 3 sampe 4 bulan kayak gitu terus cape juga. Temen-temen pun juga berusaha nyadarin ngapain kayak gitu terus...*]

S1-SYS-18 Mei 2023

Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 1 (FS) terkait faktor yang mempengaruhi resiliensi subjek adalah faktor internal (diri subjek sendiri) dan faktor eksternal (dukungan dari teman). Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*Dia nya sendiri sih pastinya, sama dukungan dari temen-temennya juga...*]

SOS1-FS-18 Mei 2023

2) Subjek 2 (TAD)

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pasca putus cinta subjek 2 (TAD), yaitu faktor eksternal (dukungan dari teman). Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...*Dukungan dari temen-temenku...*]

S2-TAD-19 Mei 2023

Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 2 (HR) terkait faktor yang mempengaruhi resiliensi subjek adalah faktor eksternal (dukungan dari teman). Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*Dukungan dari aku dan teman-teman yang lain...*]
SOS2-HR-19 Mei 2023

3) Subjek 3 (VRP)

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pasca putus cinta subjek 3 (VRP), yaitu faktor internal (diri sendiri). Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara:

[...*Aku lebih ke hobi baru sih, modif-modif motor gitu terus sama memperbaiki kualitas diri...*]
S3-VRP-21 Mei 2023

Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara dengan *significant other* subjek 3 (MFH) terkait faktor yang mempengaruhi resiliensi subjek adalah faktor internal (diri subjek sendiri). Hasil wawancaranya sebagai berikut:

[...*Karena dia kerja aja aku liat, terus banyak main juga sama aku sama anak-anak. Jadi ya lama-lama sembuh juga. Itu sih menurutku yg bikin pulih...*]
SOS3-MFH-22 Mei 2023

Pembahasan

1. Gambaran Kondisi Terpuruk Subjek

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa gambaran kondisi terpuruk pada dewasa awal pasca putus cinta yaitu, ketiga subjek mengalami kondisi terpuruk yang berbeda-beda, dalam jangka waktu yang berbeda-beda. Dimana kondisi terpuruk yang dialami oleh subjek 1 (SYS adalah melampiaskan kesedihannya dengan menonjok dinding, tidak selera makan, dan sering bolos kuliah. Lama kondisi terpuruk yang dialami oleh subjek 1 (SYS) berlangsung selama 3 bulan. Selain itu, kondisi terpuruk yang dialami subjek 2 (TAD), yaitu mengurung diri selama berbulan-bulan, makan yang tidak teratur, selalu menangis dan ada pikiran untuk bunuh diri. Lama kondisi terpuruk yang dialami subjek 2 (TAD) ini berlangsung selama 3 bulan. Sedangkan kondisi terpuruk yang dialami subjek 3 (VRP) yaitu, mengurung diri di kamar, makan yang tidak teratur sehingga menyebabkan berat badannya turun, menceoret, memukul tembok, dan membenturkan kepala di tembok sampai luka-luka. Lama kondisi terpuruk yang dialami subjek 3 (VRP) berlangsung selama 5 bulan.

Hal ini sejalan dengan pendapat Reivich dan Shatter (2002) yaitu, emosi seperti marah, sedih, depresi, kecemasan, rasa malu, dan perasaan bersalah dirasakan oleh individu yang mengalami putus cinta. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Sbarra & Emery, 2005) yaitu, seseorang merasakan emosi negatif seperti sedih dan kurang merasakan cinta setelah ia mengalami putus cinta. Sehingga, dapat dilihat bahwa kondisi terpuruk yang dialami subjek ini memang reaksi yang biasanya dialami oleh individu ketika

putus cinta. Namun, parah atau tidaknya kondisi terpuruk yang dialami subjek dipengaruhi oleh kemampuan diri subjek itu sendiri dalam melihat masalah yang sedang ia hadapi.

2. Gambaran Resiliensi Subjek

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa gambaran resiliensi dari dewasa awal pasca putus cinta, berdasarkan ketujuh aspek dari resiliensi menurut Reivich & Shatter (2002), adalah:

a. *Regulation Emotion* (Regulasi Emosi)

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengontrol emosinya sehingga individu tersebut dapat tetap tenang terlepas dari apapun kondisi yang ia alami atau rasakan saat itu.

Berdasarkan hasil penelitian, regulasi emosi pada ketiga subjek terdapat kesamaan pada dua subjek, yaitu subjek 1 (SYS) dan subjek 3 (VRP) meregulasi emosinya dengan cara bermain dengan teman-temannya. Sedangkan subjek 2 (TAD), melakukan regulasi emosi dengan menghindari hal-hal yang membuatnya sedih. Hal ini sejalan dengan pendapat Gross (2007), yaitu keadaan dimana individu yakin untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan disebut regulasi emosi. Disinilah individu memiliki kemampuan meregulasi emosi dalam aspek strategi, dimana strategi yang digunakan subjek dalam meregulasi emosinya adalah dengan melakukan beberapa hal di atas.

b. *Impuls Control* (Pengendalian Impuls)

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan diri dari keinginan atau dorongan negatif yang muncul di dalam diri individu.

Berdasarkan hasil penelitian, pengendalian impuls pada ketiga subjek terdapat kesamaan pada dua subjek yaitu, subjek 1 (SYS) dan subjek 3 (VRP) yaitu, bermain dengan teman. Sedangkan pengendalian impuls pada subjek 2 (TAD), yaitu dengan cara beribadah.

Hal ini sejalan dengan pendapat (Carter, McCullough & Carver, 2012) terkait beribadah pada ketiga subjek

ah untuk mengendalikan impuls. Ketika seseorang yang memiliki tingkat religius yang tinggi dimana ia percaya bahwa hal apapun yang ia lakukan selalu diawasi oleh Tuhan, mereka cenderung memiliki *self monitoring* yang tinggi dan pada akhirnya memiliki kontrol diri dalam dirinya.

c. *Optimism* (Optimisme)

Optimisme adalah keadaan ketika individu memiliki kemampuan untuk tetap memiliki pikiran positif terhadap masa depan yang belum terjadi.

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan optimis pada ketiga subjek, terdapat kesamaan pada subjek 2 (TAD) dan subjek 3 (VRP), dimana kemampuan optimis yang dimiliki subjek didapatkan dari dukungan teman-teman subjek. Sedangkan kemampuan optimis pada subjek 1 (SYS), yaitu memiliki motivasi di dalam diri agar tidak mengalami situasi terpuruk yang sama.

Hal ini sejalan dengan pendapat Carver dan Scheier (2002), yang menjelaskan bahwa individu yang optimis adalah individu yang mengharapkan hal-hal yang baik terjadi pada mereka, memiliki keyakinan dan ketekunan dalam menghadapi masalah ataupun tantangan yang ada dalam hidup. Sehingga, perasaan optimis dalam individu inilah yang mampu membuat dirinya dapat berpikir positif dalam memandang suatu masalah dan dapat membuatnya resilien.

d. *Causal Analysis* (Analisis Kausal)

Analisis kausal adalah kemampuan individu untuk menganalisis dengan akurat terkait penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi saat itu, sehingga individu dapat mengambil langkah yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan analisis kausal yang pertama, yaitu kemampuan untuk mengetahui tantangan terbesar saat memulihkan diri setelah putus pada ketiga subjek, terdapat kesamaan pada subjek 1 (SYS) dan subjek 3 (VRP), yaitu masih terus teringat dengan kenangan bersama mantan. Sedangkan tantangan terbesar saat memulihkan diri setelah putus pada subjek 2 (TAD), yaitu subjek harus bisa menghindari interaksi dengan mantannya.

Sedangkan untuk kemampuan analisis kausal yang kedua, yaitu kemampuan untuk menyadari hal-hal yang dapat membuat subjek pulih, terdapat perbedaan dari ketiga subjek. Subjek 1 (SYS) menyadari hal-hal yang membuat dirinya pulih setelah putus cinta yaitu dirinya sudah lelah dengan keadaan terpuruk yang ia alami. Selanjutnya, subjek 2 (TAD) menyadari hal-hal yang membuat dirinya pulih setelah putus cinta yaitu dukungan dari teman-temannya. Sedangkan subjek 3 (VRP), menyadari hal-hal yang membuat dirinya pulih setelah putus cinta yaitu fokus ke pekerjaannya.

Hal ini sejalan dengan pendapat Desmita (2013), individu, kelompok, atau masyarakat yang memiliki kemampuan resiliensi, dapat menghadapi serta mencegah pengaruh negatif yang ditimbulkan dari kondisi tidak menyenangkan. Hal ini lah yang berkaitan dengan keinginan subjek untuk bangkit kembali dari kondisi terpuruknya.

e. *Empathy* (Empati)

Empati merupakan keadaan dimana individu mampu memahami dan mengetahui perasaan yang sedang dialami oleh dirinya dan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan empati pada ketiga subjek, terdapat kesamaan pada ketiga subjek dalam penyebab yang membuatnya sedih dan kecewa setelah putus cinta yaitu pada subjek 1 (SYS), subjek 2 (TAD), dan subjek 3 (VRP), dimana ketiga subjek masih sering teringat dengan kenangan bersama mantannya.

Hal ini sejalan dengan pendapat Linda (2007), dimana sebuah hubungan cinta yang dijalani selama beberapa waktu tertentu dapat menimbulkan rasa berduka yang sangat dalam selama beberapa waktu. Sehingga, hal ini lah yang dapat membuat subjek merasa sedih karena berakhirnya hubungan yang telah lama ia jalin dengan pasangannya.

f. *Self Efficacy* (Efikasi Diri)

Efikasi diri adalah keyakinan dari dalam diri individu untuk mampu melaksanakan atau mencapai suatu tindakan agar mendapatkan hasil yang diinginkan.

Berdasarkan hasil penelitian, efikasi diri pada ketiga subjek terdapat kesamaan pada ketiga subjek, yaitu subjek 1 (SYS), subjek 2 (TAD), dan subjek 3 (VRP), memiliki keyakinan untuk mendapatkan kembali kebahagiaan setelah putus cinta karena mereka menyadari bahwa kedepannya akan menemukan pasangan yang lebih baik daripada mantannya.

Hal ini sejalan dengan Bandura (1997), menggambarkan efikasi diri yaitu kepercayaan atau keyakinan terhadap diri sendiri dalam melakukan suatu tindakan untuk menghadapi suatu keadaan sehingga dapat memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Sehingga, hal inilah yang membuat subjek dapat kembali resilien karena memiliki keyakinan diri yang baik.

g. *Reaching Out* (Keterjangkauan)

Hal ini merupakan keadaan dimana individu mampu menangkap hal-hal positif di kehidupannya setelah mengalami kejadian yang tidak menyenangkan atau pengalaman buruk yang menimpa dirinya.

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan keterjangkauan pada ketiga subjek terdapat kesamaan pada ketiga subjek, yaitu subjek 1 (SYS), subjek 2 (TAD), dan subjek 3 (VRP) mampu meningkatkan kualitas dirinya setelah putus dengan memperbaiki dirinya sendiri agar menjadi lebih baik lagi.

Hal ini sejalan dengan pendapat Wolin & Wolin (1993) dalam aspek resiliensi yaitu *morality*, dimana hal ini merupakan kemampuan seseorang sesuai kualitas yang ada untuk meningkatkan kehidupan dirinya yang lebih baik, memakai akal sehat dalam bertindak dan mengambil keputusan, serta mampu mengevaluasi segala hal yang terjadi dalam hidup. Hal inilah yang membuat subjek dapat resilien setelah mengalami putus cinta.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat dilihat bahwa subjek 1 (SYS), subjek 2 (TAD) dan subjek 3 (VRP) dapat bangkit dari kondisi terpuruk yang ia alami setelah putus cinta karena ketiga subjek memiliki kemampuan dalam memenuhi ketujuh aspek dari resiliensi sehingga pada akhirnya mereka dapat resilien. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Reivich & Shatterr (2002), dimana resiliensi merupakan kemampuan individu untuk segera bangkit dari kondisi terpuruk seperti sakit, kesulitan, kegagalan, kemalangan hingga kesengsaraan.

Resiliensi yang terdapat pada ketiga subjek juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Sejalan yang dikatakan McCubbin (2001), terdapat dua faktor yang mempengaruhi resiliensi individu, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari individu itu sendiri, yaitu: harga diri, efikasi diri, kemampuan mengatasi masalah, regulasi emosi dan optimis. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu, yaitu: dukungan dari keluarga dan lingkungan. Untuk subjek 1 (SYS), subjek 2 (TAD) dan subjek 3 (VRP), faktor yang mempengaruhi resiliensinya adalah faktor internal dan eksternal. Untuk faktor internalnya adalah faktor yang berasal dari dalam diri subjek dimana subjek memiliki kemampuan efikasi diri, kemampuan mengatasi masalah, regulasi emosi dan optimis. Sedangkan untuk faktor eksternalnya adalah dukungan dari lingkungan, yaitu teman-teman subjek.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ditemukan hasil bahwa subjek 1 (SYS), subjek 2 (TAD) dan subjek 3 (VRP) mampu mengatasi kondisi terpuruk mereka setelah mengalami putus cinta karena mereka memiliki ketujuh aspek resiliensi yaitu: regulasi emosi, pengendalian impuls, analisis kausal, empati, optimis, efikasi diri, dan keterjangkauan. Sehingga, dapat dilihat bahwa mereka memiliki resiliensi yang baik. Selain itu, terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi resiliensi mereka. Untuk faktor internalnya adalah: diri mereka sendiri yang memiliki kemampuan efikasi diri, kemampuan mengatasi masalah, regulasi emosi dan optimis. Sedangkan untuk faktor eksternalnya adalah dukungan dari lingkungan, yaitu teman-teman subjek.

Saran

Saran bagi subjek, diharapkan mampu untuk selalu memiliki kemampuan untuk melakukan resiliensi untuk menghadapi situasi atau kondisi yang tidak menyenangkan. Diharapkan juga untuk subjek agar selalu memiliki pikiran yang positif ketika dihadapkan dengan situasi yang tidak menyenangkan dan tidak menyerah untuk menghadapi situasi yang sedang dialami. Diharapkan juga kepada subjek untuk memberikan motivasi kepada orang-orang di sekitar ketika mereka sedang menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan agar mereka juga dapat bangkit dari kondisi tersebut. Saran bagi peneliti selanjutnya, Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menggunakan metode dan teori-teori yang relevan, sesuai dengan fenomena yang terjadi agar kedepannya dapat melakukan penelitian yang lebih baik lagi.

Daftar Pustaka

- Anwar, F. (2019). *Pemuda Pekalongan Bunuh Diri, Kenapa Putus Cinta Bisa Berakhir Tragis?*. Detikhealth.Com. <https://health.detik.com/beritadetikhealth/d-4385725/pemuda-pekalongan-bunuh-diri-kenapa-putus-cintabisa-berakhir-tragis>.
- Bandura, Albert. (1997). *Self-efficacy-The Exercise of Control*, New York: W.H. Freeman and Company.
- Baumgardner, S.R & Crother, M.K. (2010). *Positive Psychology*. London: Pearson.
- Carter, E. C., McCullough, M. E., & Carver, C. S. (2012). *The Mediating Role of Monitoring in the Association of Religion With Self-Control*. *Social Psychological and Personality Science*, 3(6), 691-697.
- Carver, C.S. & Scheier, M. F. (2002). *Optimism*. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. California: Sage Publications.
- Desmita, D. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Remaja Rosdakarya.

- Djaman, F. (2020). Depresi Usai Putus Cinta, Mahasiswi Cantik Nekat Lompat dari Lantai Empat Hotel. Makassar Terkini. <https://makassar.terkini.id/depresi-usai-putus-cinta-mahasiswi-cantik-nekatlompat-dari-lantai-empat-hotel/>
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience For Today: Gaining Strength From Adversity*. Greenwood Publishing Group.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Hurlock E.B. (2009). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- [Knys, P. \(2001\). *Cinta Muda-Mudi*. Yogyakarta: Kanisius.](#)
- [Kross, E., Berman, M. G., Mischel, W., Smith, E. E., & Wager, T. D. \(2010\). *Social Rejection Shares Somatosensory Representations with Physical Pain*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108\(15\), 6270 – 6275.](#)
- Linda, S. (2007). *Membimbing Anak Remaja*. Jakarta: Karisma Publishing Group.
- Lindenfield, G. (2005). *Putus Cinta Bukan Akhir Segalanya*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- McCubbin, L. (2001). *Challenges to The Definition of Resilience*. Paper Presented at The Annual Meeting of The American Psychological Association in San Francisco.
- Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B., & Lo, B. C. Y. (2014). *Examining Characteristics of Resilience Among University Students: An International Study*. *Open Journal of Social Sciences*, 2, 14–22.
- Pratiwi, S. R., & Martiarini, N. (2020). Bagaimana Mereka Mengubahku? (Interpretative Phenomenological Analysis Tentang Rekonstruksi Identitas Pada Muslimah Bercadar). *INTUISI: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(49), 27-47.
- Raco, Josef R. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Grasindo.
- Reivich, K., & Shatter, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.
- Saragih, J. I., & Irmawati. (2005). *Fenomena Jatuh Cinta Pada Mahasiswi*. *PSIKOLOGIA*. Vol 1(1) :48-55.
- Saryono, (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta, Bandung.
- Sbarra, D.A., Emery, R.E. (2005). *The Emotional Sequelae of Nonmarital Relationship Dissolution: Analysis of Change and Intraindividual Variability Over Time*. *Personal Relationship*, Vol. 12, 213-232.
- Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Alfabeta, Bandung.
- Wagnild, G.M., & Young, H, M. (1993). *Development and Psychometric Evaluation of The Resilience Scale*. *Journal of Nursing Measurement*, 1 (2), 165 – 178.
- Wolin, S. W. (1993). *The Resilient Self: How Survivors of Trouble Families Rise Above Adversity*. New York: Villard.
- Yuwanto, L. (2011). Reaksi Umum Putus Cinta. http://www.ubaya.ac.id/ubaya/articles_detail/24/Reaksi-Umum-Putus-Cinta.html