

**RESILIENSI INDIVIDU DEWASA AWAL PASCA PUTUS CINTA
(STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA YANG
TERLEPAS DARI TOXIC RELATIONSHIP)**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling



Disusun oleh :
Maria Luciane Wangge
NIM : 201114100

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SANATA DHARMA
YOGYAKARTA**

2024

**RESILIENSI INDIVIDU DEWASA AWAL PASCA PUTUS CINTA
(STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA YANG
TERLEPAS DARI TOXIC RELATIONSHIP)**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling



Disusun oleh :
Maria Luciane Wangge
NIM : 201114100

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SANATA DHARMA
YOGYAKARTA**

2024

SKRIPSI

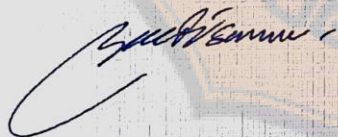
**RESILIENSI INDIVIDU DEWASA AWAL PASCA PUTUS CINTA
(STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA YANG TERLEPAS DARI
TOXIC RELATIONSHIP)**

Disusun Oleh

Maria Luciane Wangge

NIM : 201114100

Dosen Pembimbing



Drs. Robertus Budi Sarwono, M.A

Yogyakarta, 11 Januari 2024

SKRIPSI

RESILIENSI INDIVIDU DEWASA AWAL PASCA PUTUS CINTA
(STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA YANG TERLEPAS DARI
TOXIC RELATIONSHIP)

Disusun Oleh
Maria Luciane Wangge
NIM : 201114100

JABATAN	SUSUNAN DEWAN PENGUJI NAMA LENGKAP	TANDA TANGAN
Ketua	: Dr. Yohanes Heri Widodo	
Sekretaris	: Dr. A. Setyandari, S.Pd., S.Psi., Psikolog, M.A.	
Anggota	: Drs. Robertus Budi Sarwono, M.A.	

Yogyakarta, 17 Januari 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sanata Dharma

Dekan



Robertus Sarkim, M.Ed, Ph.D.

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya sebagai peneliti, sesungguhnya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis tidak memuat karya atau mengambil bagian dari karya milik orang lain. Kecuali yang telah dituliskan di dalam kutipan dan daftar pustaka dengan mengikuti ketentuan yang berlaku sebagai mana mestinya di dalam karya ilmiah.

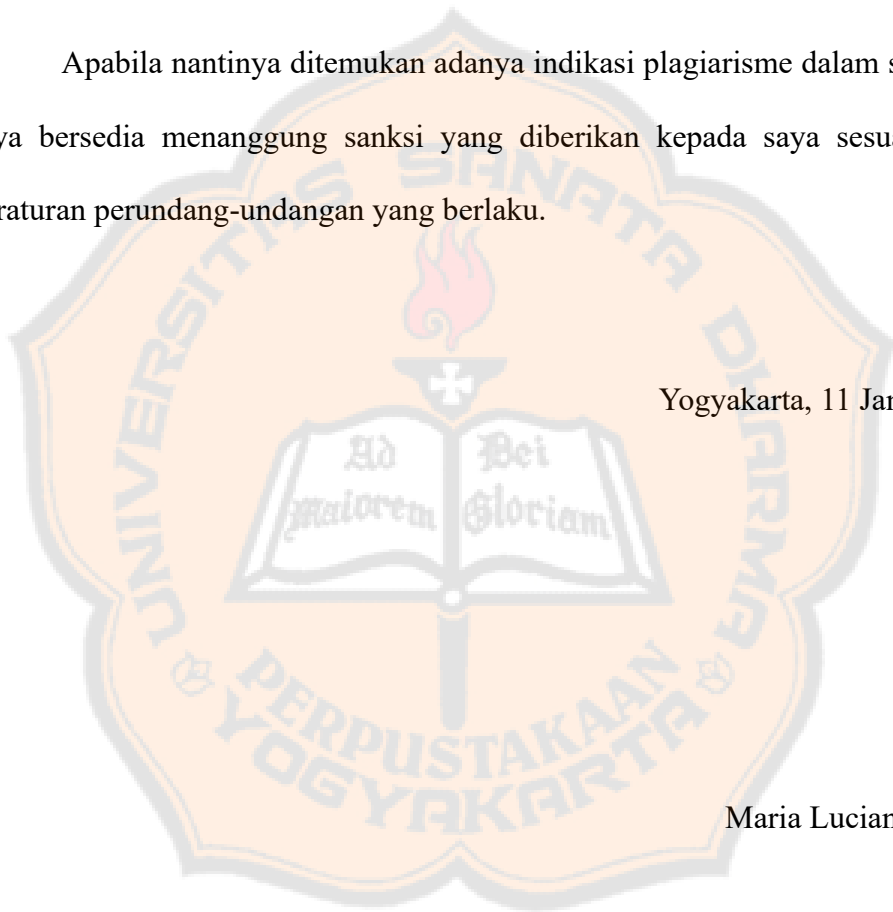
Apabila nantinya ditemukan adanya indikasi plagiarisme dalam skripsi ini, saya bersedia menanggung sanksi yang diberikan kepada saya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Yogyakarta, 11 Januari 2024

Penulis,



Maria Luciane Wangge



**LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH MAHASISWA
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Sanata Dharma Yogyakarta :

Nama : Maria Luciane Wangge

NIM : 201114100

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Sanata Dharma karya ilmiah saya yang berjudul :

“RESILIENSI INDIVIDU DEWASA AWAL PASCA PUTUS CINTA (STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA YANG TERLEPAS DARI TOXIC RELATIONSHIP)”

Dengan demikian saya memberikan hak kepada Perpustakaan Universitas Sanata Dharma baik untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengolah dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya atau memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 11 Januari 2024

Yang menyatakan,



(Maria Luciane Wangge)

HALAMAN MOTTO

“Jadikan setiap masalah dan kesulitan mu sebagai pengalaman berharga dalam menghadapi dunia di hari esok”

-Maria Luciane Wangge-

“Berdamailah dengan dirimu sendiri, maka semesta akan bekerja untukmu”

-Maria Luciane Wangge-

“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur.”

-Filipi 4:6-

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku”

-Filipi 4:13-

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan yang maha Esa, kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih dan perlindungan-Nya sehingga tugas akhir skripsi yang berjudul “Resiliensi Individu Dewasa Awal Pasca Putus Cinta (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa yang Terlepas dari Toxic Relationship)” dapat diselesaikan dengan baik guna memenuhi persyaratan kelulusan dan penerimaan gelar sarjana.

Penulis menyadari bahwa dalam tiap proses penyusunan, banyak pihak yang ikut terlibat dan memberikan dukungan, kritikan yang membangun, dan arahan kepada peneliti. Tanpa dukungan dan arahan serta bimbingan dari berbagai pihak, penelitian ini berjalan kurang sempurna. Maka dari itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan rasa syukur berlimpah kepada :

1. Drs. Tarsisius Sarkim, M.Ed., Ph.D selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
2. Bernardinus Agus Warsimba, M.Pd. Selaku kepala program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
3. Drs. Robertus Budi Sarwono, M.A. Selaku dosen pembimbing yang penuh dengan kesabarannya telah membimbing dan mengarahkan saya, serta dengan sepenuh hati membagikan ilmunya kepada peneliti sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik.
4. Kepada sekretariat prodi BK, Pak Moko yang sudah membantu untuk mengurus segala bentuk administrasi sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan lancar.

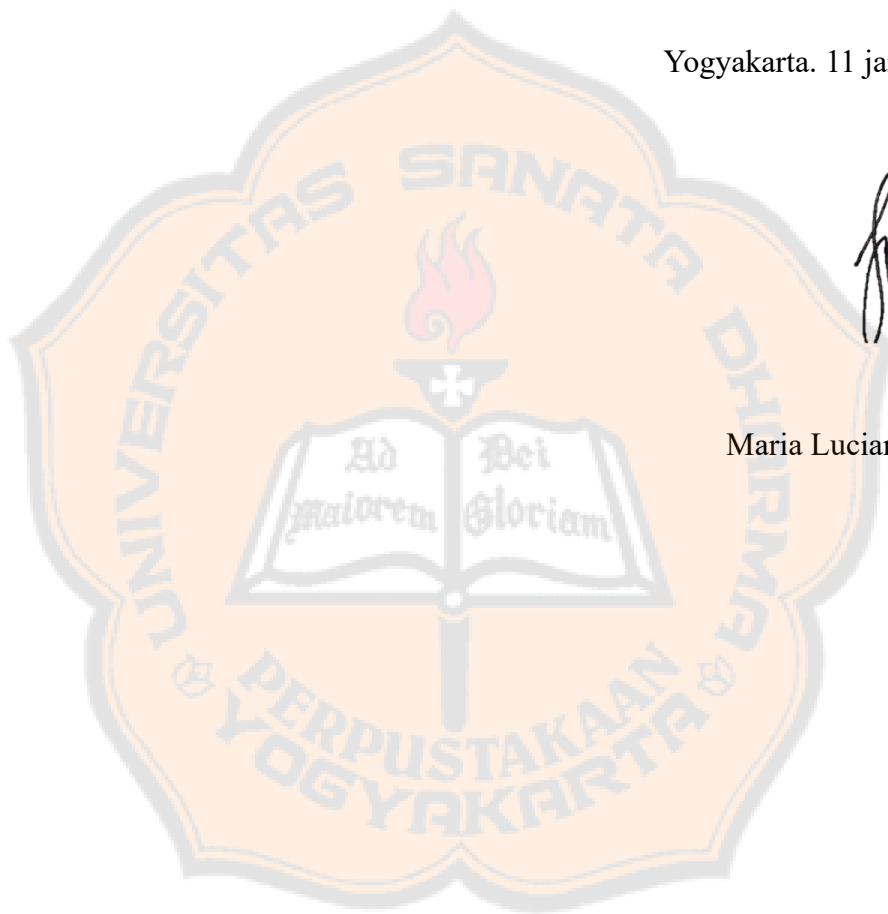
5. Segenap Bapak dan Ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma.
6. Bapak Yoseph Dasilva Wangge dan Ibu Maria Afrida Prisilia Ero, selaku kedua orang tua peneliti yang selalu memberikan dorongan, motivasi, dan keyakinan yang teguh serta mencurahkan kasih sayang tanpa batas kepada peneliti sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik sesuai rencana dan harapan. Juga kepada Nicodemus Joeyfilda Wangge dan Patrisus Ndala Wangge selaku kakak kandung peneliti yang selalu mendukung peneliti.
7. Kepada 3 subjek yang dengan kerendahan hatinya mau membantu dan bersedia menjadi narasumber dalam penelitian ini sehingga penyusunan dapat berjalan dengan lancar.
8. Sahabat dan teman-teman peneliti Lia, Et, Verny, Selmon, Ka Alfin, teman-teman BK 20, teman kelas C 20, teman-teman baru selama di Jogja. Keluarga besar dan semua orang yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah mendukung, menemani, memberikan nasihat, semangat dan doa kepada peneliti sehingga penyusunan skripsi dapat berjalan dengan baik.
9. Kepada diri sendiri yang sudah mau berjuang dan bertahan sejauh ini.

Peneliti berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua kalangan, dan pengembangan ilmu pendidikan di bidang Bimbingan konseling dan bidang lainnya. Selain itu, peneliti juga menyadari bahwa skripsi yang telah disusun jauh dari kata sempurna dan masih memiliki kekurangan, oleh karena itu mohon maaf jika ada salah kata, persepsi, dan kesalahan selama proses penulisan.

Yogyakarta. 11 januari 2024



Maria Luciane Wangge



ABSTRAK

RESILIENSI INDIVIDU DEWASA AWAL PASCA PUTUS CINTA (STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA YANG TERLEPAS DARI TOXIC RELATIONSHIP)

Maria Luciane Wangge

Bimbingan dan Konseling

Universitas Sanata Dharma

2024

Resiliensi diperlukan bagi setiap individu, termasuk pada dewasa awal yang memiliki tanggung jawab yang kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi dari remaja dewasa awal pasca putus cinta yang *toxic*.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dimana peneliti melakukan pengumpulan data lewat wawancara. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa berusia 20-25 tahun yang sudah putus dan pernah mengalami hubungan percintaan yang beracun (*toxic relationship*) yang berjumlah 3 orang. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini ialah melalui proses membuat transkrip wawancara, reduksi data, penyajian data, lalu menyimpulkan data yang telah dikumpulkan dari objek penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan dalam membangun resiliensi, individu cenderung mencari hiburan untuk melupakan perasaannya, mencari kesibukan, berolahraga, melakukan hal baru sebagai strategi koping, beradaptasi dengan hal-hal baru, melakukan afirmasi positif. Setelah mendapat tekanan, individu akan perlahan bangkit karena memiliki kemauan untuk belajar, kesadaran akan identitas diri, pemberian makna positif terhadap situasi yang dialami, dan bersikap realistis. Dalam mencapai kondisi resilien, individu dibantu oleh situasi yang yang membuatnya nyaman dan merasa diterima, dan juga dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar. Hubungan percintaan di masa lalu cukup berpengaruh pada kehidupan individu di masa sekarang, mereka menutup diri, lebih berhati-hati dalam mencari pasangan, membatasi diri karena memiliki ketakutan akan hubungan percintaan yang baru.

Kata kunci : Resiliensi, hubungan beracun, makna hidup, masa lalu, masa depan.

ABSTRACT

**INDIVIDUAL RESILIENCE IN EARLY ADULTS POST BREAKUP
(PHENOMENOLOGICAL STUDY OF STUDENTS WHO ARE SET AWAY
FROM TOXIC RELATIONSHIP)**

Maria Luciane Wangge

Guidance and Counseling

Sanata Dharma University

2024

Resilience is necessary for every individual, including early adults who have complex responsibilities. This study aims to determine the resilience picture of early adult adolescents after a toxic breakup

This research uses a qualitative method, where researchers collect data through interviews. The subjects of this research were students aged 20-25 years who had broken up and had experienced toxic relationships, totaling 3 people. The data analysis technique used in this research is through the process of making interview transcripts, data reduction, data presentation, then concluding the data that has been collected from the object of this research.

The results showed that in building resilience, individuals tend to seek entertainment to forget their feelings, find busyness, exercise, do new things as a coping strategy, adapt to new things, do positive affirmations. After being under pressure, individuals will slowly rise because they have the willingness to learn, awareness of self-identity, giving positive meaning to the situation experienced, and being realistic. In achieving a resilient state, individuals are assisted by situations that make them comfortable and feel accepted, and also social support from family, friends, and the surrounding environment. Past romantic relationships are quite influential in the lives of individuals in the present, they close themselves, are more careful in finding partners, limit themselves because they have fears of new romantic relationships.

Keywords: Resilience, toxic relationships, meaning of life, past, future.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	x
<i>ABSTRACT</i>.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Fokus Masalah.....	6
1.3 Tujuan.....	6
1.4 Manfaat.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1 Resiliensi.....	8
2.2 Dewasa Awal.....	24
2.3 Toxic Relationship dalam Pacaran.....	28
2.4 Penelitian yang Relavan.....	33
2.5 Arah Penelitian.....	35

2.6 Kerangka Berpikir.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
3.1 Desain Penelitian.....	37
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
3.3 Subjek Penelitian.....	38
3.4 Jenis Data Penelitian.....	39
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.6 Keabsahan Data.....	41
3.7 Teknik Analisa Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1 Pelaksanaan Penelitian.....	44
4.2 Paparan Data Penelitian.....	57
4.3 Analisis Data Penelitian.....	81
4.4 Pembahasan.....	90
BAB V PENUTUP.....	103
5.1 Kesimpulan.....	103
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	104
5.3 Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA.....	105
LAMPIRAN.....	107

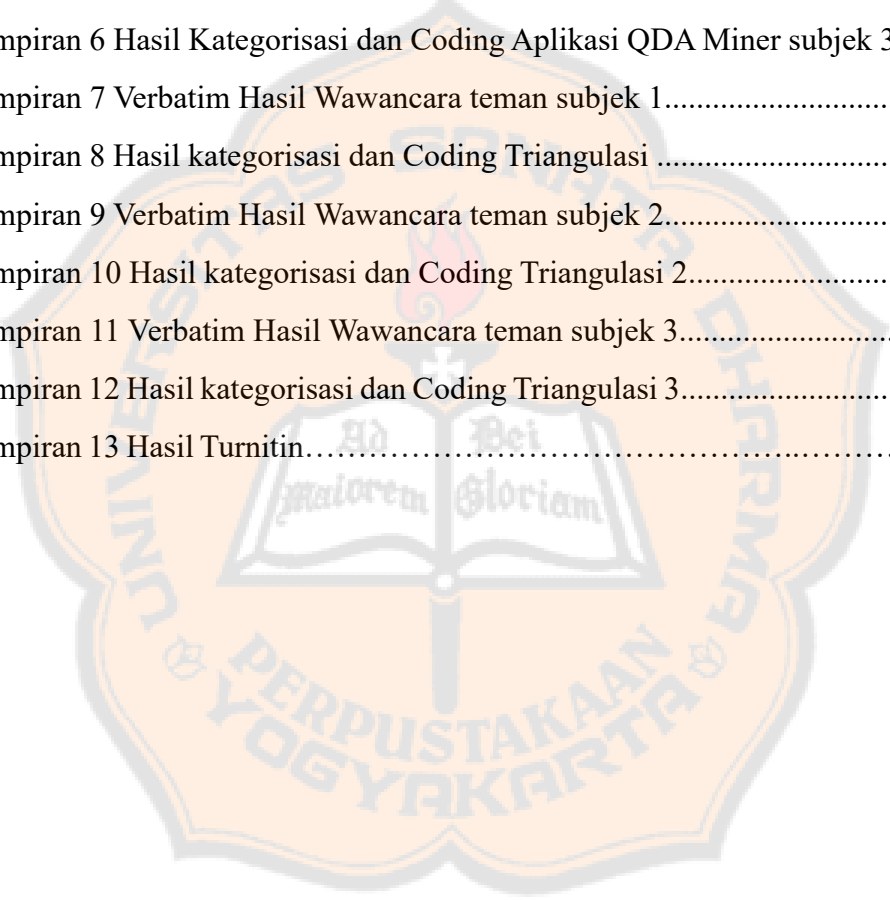
DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka berpikir.....	36
Tabel 3.1 Item Pertanyaan Wawancara.....	39
Tabel 4.1 Bagan Pembahasan.....	101



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Verbatim Hasil Wawancara Subjek 1.....	108
Lampiran 2 Hasil Kategorisasi dan Coding Aplikasi QDA Miner subjek 1.....	121
Lampiran 3 Hasil Wawancara subjek 2.....	130
Lampiran 4 Hasil Kategorisasi dan Coding Aplikasi QDA Miner subjek 2.....	138
Lampiran 5 Hasil Wawancara subjek 3.....	142
Lampiran 6 Hasil Kategorisasi dan Coding Aplikasi QDA Miner subjek 3.....	148
Lampiran 7 Verbatim Hasil Wawancara teman subjek 1.....	152
Lampiran 8 Hasil kategorisasi dan Coding Triangulasi	155
Lampiran 9 Verbatim Hasil Wawancara teman subjek 2.....	158
Lampiran 10 Hasil kategorisasi dan Coding Triangulasi 2.....	161
Lampiran 11 Verbatim Hasil Wawancara teman subjek 3.....	164
Lampiran 12 Hasil kategorisasi dan Coding Triangulasi 3.....	167
Lampiran 13 Hasil Turnitin.....	168



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia memiliki banyak kebutuhan di dalam hidupnya sebagai seorang individu. Pada masa dewasa awal, tugas perkembangan manusia lebih kompleks dibanding masa remaja yang masih mencari identitas dirinya. Pada masa dewasa awal, individu mencapai puncak perkembangan sosial, penentuan relasi memegang peranan yang penting. Tugas perkembangan masa dewasa awal ialah menikah dan membangun keluarga, mengelola rumah tangga, mendidik dan mengasuh anak, memikul tanggung jawab sebagai warga negara dan membuat hubungan hubungan dengan kelompok sosial tertentu, Pada masa ini individu juga mengawali dirinya untuk menjalin hubungan dengan seseorang. Dalam hubungan yang dijalani terdapat adanya dorongan dan daya tarik secara seksual terhadap lawan jenisnya serta melaksanakan aktivitas yang mendukung seperti berpacaran.

Hubungan romansa ini lahir dari proses biososial antara ikatan perasaan atau emosi yang membentuk rasa sayang, rasa ingin memiliki, khawatir, senang, marah dan sedih diantara keduanya, ketika dipisahkan akan muncul perasaan kehilangan. Perasaan-perasaan yang muncul ketika seseorang sedang menjalin hubungan terkadang dimaknai dengan hal yang berbeda. Contohnya sikap mengatur karena rasa memiliki atas pasangan dan khawatir berlebihan atau *over* terhadap sekitarnya yang diartikan sebagai bentuk kepedulian, tetapi malah berubah menjadi pemicu stres bagi orang atau pasangan yang diperlakukan demikian. Dalam menjalin hubungan romantis, pacar biasanya menjadi penghibur disaat jenuh, memperluas

status, berbaur bersama, mencari peluang untuk mengembangkan diri, teman cerita dan sahabat. Namun, perasaan cinta dan hubungan tidak selalu berjalan mulus. Pertengkaran dan perdebatan menjadi sesuatu yang tak bisa terhindarkan ketika dua orang dengan kepribadian yang berbeda bertemu dalam satu tujuan. Perbedaan pendapat, rasa cemburu, keinginan pasangan yang bertentangan, akan menjadi permasalahan lainnya. Rasa kepemilikan yang berlebihan itulah yang seringkali membawa seseorang untuk menuntut pasangannya berbuat sesuai yang diinginkannya, dengan tindakan mengekang, melarang, membuat peraturan tanpa persetujuan bersama, dan bahkan kekerasan dilakukan atas alasan cinta. Padahal sejatinya hal tersebut yang menimbulkan racun di dalam suatu hubungan.

Komnas Perempuan melaporkan adanya kenaikan aduan kasus kekerasan terhadap perempuan sebanyak 50% dari 2020, bahkan jumlahnya lebih tinggi dari masa pandemi tahun 2019. Dalam hal ini, CATAHU (2022) menunjukkan terdapat 338.496 laporan kasus pada 2021, naik dari 226.062 kasus pada tahun 2020. Dari jumlah itu, jenis kasus yang sering ditemui adalah kekerasan oleh pacar/ mantan pacar yang mencapai 813 kasus. Jumlah itu setara dengan 32,2% dari total KBG (Kekerasan Berbasis Gender) di ranah personal yang dilaporkan ke Komnas Perempuan. Kekerasan tidak hanya dilakukan secara fisik seperti menampar, mencekik, memukul dan hal bahaya lainnya. Namun dilakukan juga dengan kekerasan psikis seperti merendahkan, mencaci, menuduh, mengancam, dan hal lain yang menggunakan sisi emosional diri manusia. Selain itu pasangan yang tidak mendukung keputusan atau tidak peduli dan tidak mau kalah merupakan tanda bahwa hubungan tersebut sudah tidak aman untuk dilanjutkan. Hal ini pun

disampaikan oleh subjek L yang pernah mengalami *toxic relationship*, ia menuturkan:

Aku pernah mengalami kekerasan verbal dan fisik, kekerasan verbal yang aku dapet ketika mantan pasanganku mengatakan aku cewek murahan. Sedangkan dari pengalaman kami berhubungan, belum pernah sekalipun kami melakukan hubungan suami istri bahkan melakukan pacaran yang diambang batas wajar. Aku merasa bingung dan bertanya-tanya maksud dari kalimatnya, jujur aja. Mental waktu itu kena sih, soalnya dia ngucapin berkali-kali. Walaupun aku merasa tidak seperti yang dia katakan, tapi sedih rasanya karna sebelumnya kita punya hubungan yang menurut aku baik, ternyata setelah dia ngomong kayak gitu baru aku sadar sih ternyata selama ini hubungan aku toxic. Terus kalau yang fisik, ya ketika dia ngeremas lengan tangan aku sampai biru”

Dalam pacaran, kekerasan tidak hanya dialami dan dirasakan oleh perempuan, meskipun tidak sebanyak perempuan, pria juga dapat menjadi korban dari kekerasan. Tahun 2003, 2008, juga 2013 terjadinya kekerasan pada pacaran dan korbannya adalah laki-laki, Seperti yang ditunjukkan oleh informasi yang didapat dari *centers for disease control and prevention (CDC) US* pada tahun 2017 14% Laki-laki yang selamat dari kekerasan ragu untuk melaporkan dan mencari bantuan.

Adanya hubungan yang beracun dan perasaan yang tidak nyaman dalam menjalin hubungan membuat salah satu pasangan akhirnya memutuskan hubungannya, namun semua itu tidak mudah dilakukan karena pelaku *toxic relationship* cenderung bersikap manipulatif dimana ia akan berusaha memanipulasi situasi atau keadaan untuk dapat mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku pasangannya yang dilakukan melalui kata-kata dan perbuatan. Hal inilah yang membuat banyak remaja hilang arah dan akhirnya tetap bertahan dalam

hubungan yang malah akan mendatangkan trauma, stres dan kecemasan berlebihan, perasaan takut sewaktu-waktu pasangan akan meninggalkan dirinya, atau merasa takut akan ancaman pasangan. Individu dengan kepercayaan diri rendah yang mengalami pelecehan dan hubungan beracun yang begitu lama akan mudah jatuh kedalam perangkap yang sama dimana mereka merasa bersalah atas perilaku beracun pasangannya. Ia akan memercayai bahwa pasangannya kelak akan berubah. Sebuah jurnal yang dilakukan oleh Ben-Porat dan Itzhaky, Davhana-Maselesele, Horwitz dan Skiff pada tahun 2009 (dalam Duley, 2012), menyatakan bahwa banyak korban dari hubungan yang tidak sehat tetap mempertahankan hubungan asmaranya. Dalam presentasinya, ada sebanyak 40% hingga 70% perempuan yang menjadi korban toxic relationship, tetap kembali ke pasangan mereka dan mempertahankan hubungan tersebut. Hal ini berlangsung dalam kurun waktu tertentu hingga sang korban benar-benar merasa “muak”.

Terjadinya toxic relationship dalam suatu hubungan menyebabkan pihak yang dirugikan akan menjadi pribadi yang pesimis, penuh dengan emosi negatif, dan menimbulkan konflik batin yang mengarah pada depresi dan kecemasan. Toxic relationship yang bersifat satu arah menyebabkan remaja yang menjadi korban juga menjadi rentan kepribadiannya dan sulit mengontrol perasaannya. Bahkan malah akan melampiaskan emosi negatifnya kepada dirinya sendiri dan orang lain, ia juga kesulitan untuk melanjutkan hidup yang produktif karena akan selalu terbayang pasangannya (Aurelie, 2022). Untuk keluar dari hubungan beracun tersebut bukan hal yang mudah dalam memutuskan dan juga keberanian untuk keluar dari masalah karena meski berada dalam hubungan beracun, kasih sayang dan perasaan cinta

kepada pasangan masih ada dan terus berkembang sehingga ketika memutuskan hubungan tersebut, seseorang juga akan menerima dampak dari putus cinta seperti rasa kehilangan, rasa kecewa karena merasa disia-siakan, ketidakstabilan emosi, perasaan benci, perasaan kacau, kesedihan yang mendalam, rasa trauma dan penyangkalan dalam diri (Paramitha, 2019). Kesulitan dalam memutuskan hubungan ini pun dialami juga oleh subjek L, ia menuturkan bahwa:

“Pas aku mau putus ancaman gak kayak gimana-gimana, lebih ke ngehina-hina terus ngatain sih. Pas aku mau akhiri hubungan, dia kayak ngomong serius gak kamu. Nah setelah aku bilang ya serius aku dah capek juga, baru dia kayak yaudah putus aja orang kamu juga cuman cewek murahan. Berkali-kali, terus ngatain aku cewek gak punya harga diri. Karna aku dah capek juga, aku cuman jawab iya aja dan gak respon emosi dia. Karna posisinya waktu itu dia pun ngamuk-ngamuk pas aku putusin.”

Butuh waktu untuk seseorang bisa sembuh dari luka putus cinta dan juga penyembuhan dirinya atas hubungan beracun yang dilaluinya. Jika dibiarkan terus menerus maka kesedihan dan rasa bersalah akan memuncak, oleh karena itu penting bagi suatu individu untuk mempunyai strategi untuk keluar dari masalahnya, dengan mengasah kemampuannya dalam mengatasi masalah, dan kembali pada kondisi semula setelah ia mengalami kesulitan. Hal itu dikenal dengan sebutan resiliensi. Manusia dapat dikatakan resilien jika ia mampu mempertahankan emosi positifnya dan dapat beraktivitas normal dalam kehidupan bermasyarakatnya. Resiliensi diperlukan bagi setiap individu, termasuk pada remaja dewasa awal yang memiliki tugas perkembangan dan tanggung jawab yang kompleks, sehingga mereka bisa melanjutkan hidup dan meraih mimpi dan menjadi generasi penerus yang memiliki kekuatan positif didalam dirinya. Perasaan kuat yang ditimbulkan karena perasaan cinta dan rasa memiliki kepada lawan jenis juga dapat teratasi

dengan resiliensi, agar dapat bangkit dan tidak larut dalam kesedihan dan rasa kehilangannya.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Resiliensi Individu Dewasa awal Pasca Putus Cinta”

1.2 Fokus Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, penelitian ini berfokus pada resiliensi individu dewasa awal yang terlepas dari cinta yang *toxic* dimana perasaan pada saat menjalani hubungan dan setelah selesai menjalani hubungan pastinya menimbulkan perasaan negatif di dalam dirinya.

1. Bagaimana individu pada masa dewasa awal membangun resiliensi pasca putus cinta di dalam dirinya?
2. Faktor apa saja yang mendukung individu dewasa awal mencapai kondisi resilien pasca putus cinta?
3. Bagaimana hubungan percintaan pada masa lalunya mempengaruhi hidupnya pada masa kini?

1.3 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui gambaran resiliensi dari individu di masa dewasa awal pasca putus cinta yang *toxic*.

1.4 Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Memberikan pengetahuan mengenai resiliensi dewasa awal pasca putus cinta yang *toxic* sehingga dapat menjadi referensi dalam bidang ilmu pengetahuan dan Pendidikan.

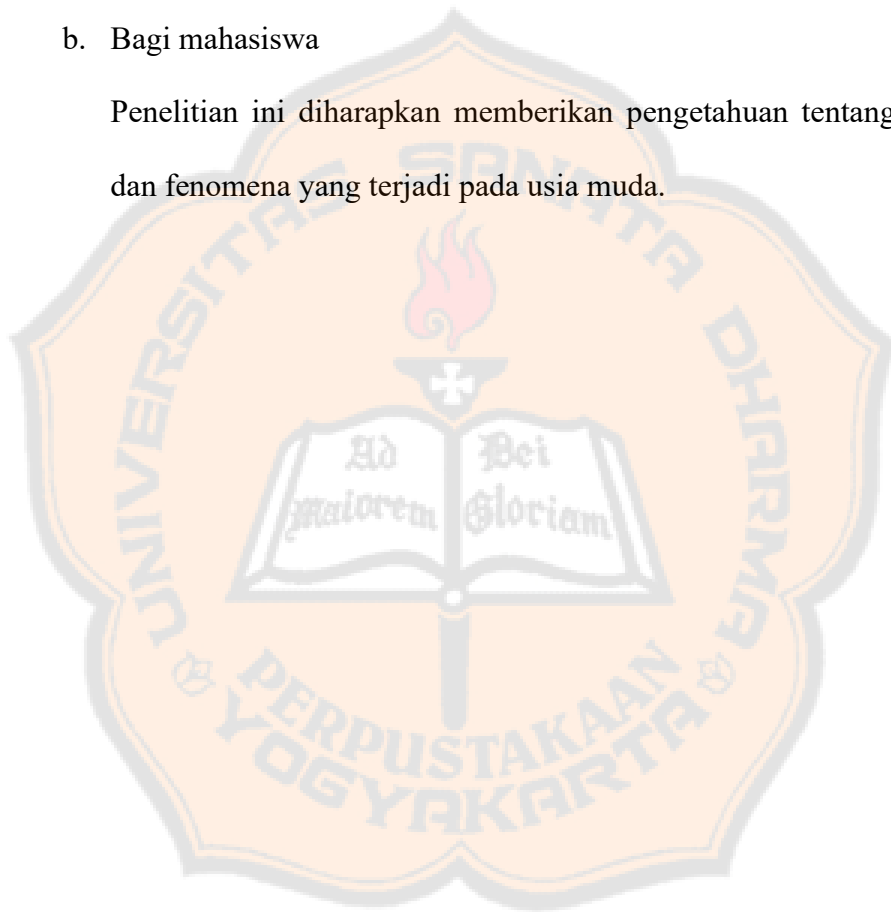
2. Manfaat Praktis

a. Bagi keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan masukan sehingga keluarga dapat memberikan dukungan kepada anggota keluarga lain dalam membentuk dirinya yang resilien.

b. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan tentang resiliensi dan fenomena yang terjadi pada usia muda.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Resiliensi

2.1.2 Pengertian Resiliensi

Sejumlah karakteristik seperti kemampuan dalam menghadapi masalah atau kesulitan, ketangguhan dalam menghadapi stres dan bangkit dari trauma yang dialami menandai resiliensi secara umum. Hendriani (2018) Resiliensi merupakan sebuah proses dinamis yang melibatkan peran berbagai faktor individual maupun sosial atau lingkungan yang mencerminkan kekuatan atau ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosi negatif saat menghadapi situasi sulit yang menekan atau hambatan yang signifikan. Kata resiliensi diambil dari Bahasa Inggris *resilience* yang berarti daya pegas, kegembiraan atau kenyal. Resiliensi merupakan pencerminan kekuatan dan ketangguhan yang terdapat dalam diri suatu individu, kemampuan untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif. Individu yang resilien akan berusaha menghadapi lalu kemudian bangkit dari berbagai kondisi stres dengan kemampuan yang dimiliki (Tugade & Frederikson, dalam Hendriani, 2018:22).

Resiliensi tidak bersifat statis, ia bukan menetap dalam diri individu melainkan hasil transaksi antara kekuatan luar dengan kekuatan dalam diri seseorang. Luthar (dalam Hendriani, 2018) mendefinisikan resiliensi ialah proses dinamis dalam cakupan adaptasi positif dalam konteks situasi yang sulit, mengandung bahaya ataupun hambatan secara signifikan. Individu tersebut dapat

berjuang saat berhadapan dengan kesulitan, dan penderitaan yang ia alami. Resiliensi termasuk dalam bagian konstruk psikologi yang diajukan para ahli behavioral dalam mengetahui, mendefinisikan dan pengukuran terhadap kapasitas individu untuk tetap bertahan pada situasi yang menekan (*adverse conditions*) dan kemampuan individu untuk pulih kembali (*recovery*) dari situasi yang menekan tersebut (Kirana, 2016). VanBreda (2013) resiliensi adalah sebuah kekuatan dan sistem individu yang memungkinkan dirinya terus kuat ketika berada dalam sebuah keterpurukan. Resiliensi bukan hanya kemampuan untuk bertahan saja, namun membuat mental individu lebih kuat dari sebelumnya, membuat individu sembuh dari luka yang menyakitkan, dan melanjutkan hidupnya dengan positif serta kasih sayang (Lestari, 2016)

Reivich dan Shatte (dalam Hendriani, 2018) menggambarkan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk merespon *adversity* atau trauma yang dihadapi dengan cara-cara yang sehat dan produktif. Resiliensi juga dianggap sebagai fenomena yang bersifat "*Fluid*" antar waktu. Seseorang mungkin akan resilien pada satu perkembangan, namun hal itu mungkin tidak terjadi juga pada perkembangan lainnya. Faktor risiko dan protektif memiliki peran penting yang bervariasi antar tahap perkembangannya (Meichenbaum, dalam Hendriani 2018). Grotberg (dalam Hendriani, 2018) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan suatu individu dalam menghadapi, mengatasi, menjadi kuat ketika berhadapan dengan suatu rintangan dan hambatan dalam hidupnya. Resiliensi bukan keajaiban karena semua manusia memiliki kemampuan tersebut dan bersumber dengan jelas, setia manusia mampu belajar dalam menghadapi rintangan dalam hidupnya.

Menurut pengertian di atas dapat disimpulkan resiliensi merupakan daya juang, atau ketahanan seseorang yang berusaha keluar dari masalah atau kondisi yang menekannya.

2.1.2 Aspek Resiliensi

Reivich dan Shatte (dalam Hendriani, 2018) mengemukakan terdapat tujuh faktor yang menjadi komponen atau domain utama dari resiliensi yang meliputi:

1. Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*)

Regulasi emosi ialah kemampuan untuk tetap tenang dalam situasi yang menekan, dalam kata lain seseorang mengontrol emosi yang dimiliki agar tetap stabil dalam suatu permasalahan yang dihadapi. Individu yang kesulitan dalam mengontrol emosinya akan kesulitan dalam membangun hubungan dan berinteraksi dengan orang lain. Sebaliknya, kemampuan meregulasi emosi yang baik akan meningkatkan tingkat interaksi dan pengelolaan respon yang baik pula dari lingkungan sekitar di berbagai kondisi. Dua keterampilan yang dapat memudahkan individu dalam meregulasi emosinya antara lain:

- a. **Calming**, ialah keterampilan dalam peningkatan kontrol individu terhadap respons tubuh dan pikiran dengan cara relaksasi ketika berhadapan dengan stres. Melalui relaksasi inilah individu dapat mengontrol dirinya terhadap jumlah stres yang dirasakan. **Calming** dapat dilakukan dengan mengontrol pernapasan, relaksasi otot serta menggunakan teknik *positive imagery*, yakni individu

membayangkan suatu tempat yang tenang, damai, dan menyenangkan.

- b. Focusing, merupakan keterampilan individu untuk fokus pada permasalahan utama, agar memudahkannya untuk menemukan solusi. Individu yang fokus pada masalah akan dapat dengan mudah menganalisis dan membedakan sumber masalah yang sebenarnya agar tidak bias.

2. Pengendalian Impuls (*Impulse Control*)

Pengendalian impuls adalah kemampuan untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, dan tekanan yang muncul dari dalam diri. Suatu kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan dalam mengendalikan atau mengontrol emosi atau perilakunya. Jika kemampuan impulsnya rendah maka individu akan mengalami perubahan emosi saat berhadapan dengan beragam stimulasi dari lingkungan, ia akan menimbulkan sikap yang reaktif, mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif dan berlaku agresif. Dalam pengendaliannya individu dapat mencegahnya dengan mengajukan pertanyaan reflektif yang bersifat rasional di dalam pikirannya. Kemampuan untuk mengendalikan impuls sangat terkait dengan kemampuan regulasi emosi yang dimiliki.

3. Optimisme (*Optimism*)

Individu yang resilien merupakan individu yang optimis. Hal ini menandakan bahwa manusia percaya bahwa ia merupakan seseorang yang

mempunyai kemampuan untuk mengatasi masalahnya di masa depan. Optimisme dalam diri individu harus dibarengi dengan efikasi diri.

4. Analisis Casual (*Casual Analysis*)

Faktor ini merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengidentifikasi secara tepat dan akurat penyebab dari masalah yang sedang dihadapi agar tidak mengulangi masalah yang sama. Individu yang resilien ialah individu yang memiliki fleksibilitas kognitif, karena mampu mengidentifikasi segala sesuatu yang menimbulkan kondisi tidak aman. Individu yang resilien tidak menyalahkan orang lain demi menjaga martabat dan harga dirinya padahal ia yang bersalah. Individu justru akan berpusat dan fokus dalam memegang kendali penuh pada pemecahan masalah dan bangkit untuk meraih kesuksesan.

5. Empati (*Empathy*)

Empati memiliki ikatan yang erat dengan kemampuan individu dalam membaca tanda-tanda kondisi emosional orang lain. Beberapa orang memiliki kemampuan yang baik ketika menginterpretasikan bahasa non verbal orang lain seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh, dan peka terhadap apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh orang lain. Individu yang memiliki empati tinggi cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Sebaliknya, jika seorang individu tidak mampu membangun empati dan tidak peka dengan sekitarnya maka, hal tersebut dapat merusak hubungan personal. Individu yang memiliki empati rendah akan sering mengulang pola

yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien dimana mereka menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain.

6. Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Efikasi diri menghadirkan sebuah keyakinan bahwa individu mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan. Efikasi diri ialah hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi, efikasi diri didefinisikan sebagai salah satu faktor kognitif dalam penentuan sikap dan perilaku seseorang dalam sebuah permasalahan. Dengan keyakinannya dan kemampuan dalam mengatasi masalah, seseorang akan lebih mudah mencari penyelesaian yang tepat sehingga tidak mudah menyerah pada berbagai kesulitan.

7. *Reaching Out*

Bukan hanya bagaimana seorang individu mempunyai kemampuan dalam mengatasi masalahnya dan bangkit dari keterpurukan, resiliensi juga merupakan kemampuan individu untuk mencapai aspek positif dari kehidupan setelah tertimpa musibah atau kemalangan. Adanya kecenderungan dari masa kecil yang lebih sering menghindari kegagalan membuat seseorang tidak mampu melakukan *reaching out*. Banyak individu yang memilih hidup standar daripada harus meraih kesempatan sukses namun harus berkorban dan bertemu dengan banyak risiko, dengan kata lain mereka tidak memiliki keberanian untuk keluar dari zona nyaman. Hal ini dikarenakan mereka selalu memikirkan kemungkinan buruk, sehingga timbul rasa takut, dan jauh dari karakter resilien.

2.1.3 Faktor Yang Berperan Penting Dalam Proses Resiliensi

Dalam mencapai kondisi resilien, Hendriani (2018) menemukan bahwa terdapat dua kelompok faktor yang berperan dalam ketercapaian resiliensi pada diri individu yakni faktor risiko dan faktor protektif.

- a. Faktor risiko, merupakan suatu komponen yang berpengaruh dalam penentuan kerentanan stress seseorang, sehingga nantinya akan menjadi sumber munculnya beragam *problem* emosional dan perilaku suatu individu. Faktor risiko terletak pada ekstrem negatif yang memperlihatkan lemahnya kapasitas dari diri individu.
- b. Faktor protektif, merupakan faktor yang menguatkan dan memberikan pengaruh yang positif bagi seseorang agar mampu mencari jalan yang positif untuk keluar dari masalah yang dialaminya, dan keluar dari stres yang berlarut-larut. Faktor protektif sebagai pelindung diri untuk tidak mengalami *problem* emosional dan perilaku yang memberatkannya.

Faktor risiko dan faktor protektif merupakan faktor yang menjadi perantara timbulnya strategi individu dalam bertindak saat menghadapi stress terkait perubahan situasi yang dialami. Hendriani (2018), mengidentifikasi masing-masing faktor risiko dan faktor protektif kedalam 2 kelompok, yakni faktor risiko dan protektif internal atau yang berasal dari dalam diri individu, dan faktor risiko dan protektif eksternal yang berasal dari luar individu, yakni keluarga dan lingkungan sosial yang lebih luas. Faktor risiko dan protektif eksternal terdiri dari : (1) lemah atau kuatnya dukungan sosial; (2) terbatas atau optimalnya intervensi

psikologis yang didapatkan oleh individu pasca situasi yang mengubahnya; (3) Rendah atau tingginya kesadaran akan dukungan sosial.

- 1) Dukungan sosial, merupakan berbagai hal yang dilakukan oleh keluarga dan lingkungan sosial disekitar individu guna membantunya menghadapi kesulitan dan perubahan kondisinya yang dialami. Bantuan yang berikan dapat berupa materi dan non materi seperti motivasi, pemahaman dan penerimaan untuk bangkit, perawatan jika terdapat luka fisik dll. Dukungan sosial yang optimal akan menguatkan individu dalam menghadapi persoalannya. Sementara jika dukungan yang berikan lemah, maka individu akan merasa sendiri dalam menghadapi masalahnya, dan merasakan beban yang berat tanpa orang terdekatnya. Hal tersebut malah akan mendorong perasaan negatif seperti kesedihan yang berlarut, kekecewaan, dan memperbesar kemungkinan untuk melangkah pada tingkatan stres yang lebih tinggi.
- 2) Intervensi psikologis, merupakan macam-macam tindakan yang diberikan oleh pihak tertentu kepada individu yang mengalami perubahan di dalam dirinya, guna memulihkan kondisi psikologisnya. Dalam faktor protektif, intervensi psikologis menolong individu untuk mendapat ketenangannya kembali dengan netralisasi berbagai emosi-emosi negatif. Selain menyembuhkan mental seseorang, intervensi psikologis juga dapat membantu individu dalam bertindak saat rasa sakit menyerang. Sebaliknya jika intervensi psikologis menjadi faktor risiko, maka akan berdampak pada lambatnya proses pemulihan mental yang dilalui. Bentuk intervensi

psikologis antara lain relaksasi, meditasi dan pendampingan psikologis melalui aktivitas konseling.

- 3) Sumber Inspirasi, adanya inspirasi positif yang dimaknai atau yang dijadikan panutan oleh individu dapat membantu memberikan harapan dan memperkuat motivasi seseorang untuk bangkit. Sumber inspirasi menjadi faktor protektif disaat keberadaan sumber inspirasi yang ditemui menjadi penguat motivasi, menghasilkan energi yang positif dan dapat mengaktifkan faktor protektif lainnya. Sebaliknya, ketiadaan sumber inspirasi membuat individu menjadi terjebak dengan pemikiran negatifnya dan kehilangan sosok yang dapat membuatnya pulih.

Sedangkan, yang menjadi faktor risiko dan protektif internal ialah : (1) rendah atau tingginya religiositas; (2) rendah atau tingginya kemauan belajar; (3) Rendah atau tingginya kesadaran akan identitas diri.

- 1) Religiositas, ditandai dengan adanya penghayatan keagamaan dan keyakinan atas Tuhan dan hidupnya, tidak hanya dimaknai dengan beribadah namun juga dengan aktivitas sehari-hari. Individu dengan tingkat religiositas yang tinggi akan mampu membentengi dirinya dari berbagai pikiran negatif yang datang ketika masa sulitnya. Sebaliknya, individu dengan tingkat religiositas yang rendah akan menjadi faktor resiko karena tanpa penghayatan agama, tanpa pegangan spiritual tentang keyakinan tertentu atau Tuhan, seseorang akan rentan dalam situasi yang menekannya dan akan mengalami problem psikologis yang berkepanjangan. Individu tersebut akan jatuh dalam kesedihan yang

mendalam, menyalahkan dirinya dan mencari pelampiasan negatif karena tidak ada aturan yang ia pegang dalam hidupnya.

- 2) Kemauan Belajar, merupakan tindak lanjut atau langkah nyata akan timbulnya semangat dari diri individu yang tercipta dari kesadaran akan dukungan sosial, intervensi psikologis, interaksinya dengan sosok inspiratif, dan lain-lain. Kemauan belajar menjadi fasilitas beagi individu untuk terus mengembangkan potensinya, mengembangkan dirinya dan memperkuat mental, sehingga kemudian dapat mematahkan diskriminasi dari sekitarnya. Saat kemauan belajarnya rendah, individu hanya akan pasrah dengan keadaannya tanpa ada usaha nyata untuk optimis dan produktif dalam aktivitasnya. Hal tersebut dapat menahan individu dari proses bangkit, dan timbulnya keputus-asaan.
- 3) Kesadaran akan identitas diri, ditandai dengan individu yang sadar akan tanggung jawabnya sebagai manusia yang harus dipenuhi, bukan hanya dalam keluarga namun juga tanggung jawabnya dalam aktivitas sosial. Tingginya kesadaran akan identitas diri akan membantu individu untuk bangkit dari situasi stres karna ia sadar siapa dirinya, dan tuntutan yang dimilikinya sebagai manusia. Sedangkan jika kesadaran akan identitas diri rendah, maka individu akan larut dalam masalahnya, kehilangan kontrol akan dirinya, dan mengalami *problem* psikologis yang lain.

2.1.4 Strategi Resiliensi

Menurut Hendriani (2018) terdapat dua strategi individu dalam proses resiliensi, yakni koping dan adaptasi. Masing-masing komponen akan diuraikan sebagai berikut :

a. Koping Aktif

Koping dalam diri individu meliputi proses internal dalam pengelolaan kognisi dan emosi mengenai persolana dan tekanan yang dialami. Dalam hal ini, individu akan membuat dirinya terbiasa dan nyaman dengan suatu kondisi yang lain. Strategi koping merupakan strategi yang digunakan oleh seseorang untuk menyesuaikan sumber-sumber yang ia miliki dengan tuntutan lingkungannya. Dalam analisisnya, Hendriani (2018) mengategorikan empat strategi koping yang dilakukan oleh individu untuk mencapai resiliensi, yakni :

- 1) Memberikan makna positif ketika menghadapi kejadian yang tidak menyenangkan. Dalam hal ini seseorang akan mengingat atau mencari sisi positif dari pengalaman yang tidak ia sukai atau tidak menyenangkan untuknya. Pemberian makna positif ini akan membantu individu untuk memunculkan keyakinan diri, individu akan dengan mudah menyesuaikan diri dan menerima apapun kondisinya.
- 2) Memotivasi dan meyakinkan dirinya agar tidak putus asa.
- 3) Individu akan cenderung mencari alasan penguat untuk lebih banyak bersyukur. Agar tidak terus terpaku dalam kekecewaan dan rasa tidak nyaman yang dirasakan, individu akan mengalihkan perhatiannya kepada

sesuatu yang bias ia syukuri. Individu akan menenangkan dirinya untuk membangkitkan emosi positif dalam dirinya.

- 4) Bersikap realistis. Agar tidak terbawa dalam emosi negatif, individu akan mencoba melihat dari sudut pandang lain dengan tidak mengandalkan perasaannya, melainkan pikirannya untuk bisa berpikir realistis dan obyektif. Sehingga ia bisa meminimalisir kekecewaan didalam dirinya.

Lazarus dan Folkman (dalam Hendriani, 2018) mendefinisikan coping sebagai upaya individu dalam mengelola kognisi dan perilaku secara konstan, untuk mengatasi berbagai tuntutan atau menghadapi berbagai kondisi baik internal maupun eksternal yang berubah. Strategi coping sebagai proses yang dilalui individu saat berusaha untuk mengelola tuntutan yang mendatangkan tekanan. Strategi tersebut digunakan individu untuk melakukan penyesuaian antar sumber-sumber yang dimilikinya dengan tuntutan yang yang dibebankan lingkungan kepadanya. Dua tipe strategi menurut Lazarus dan Folkman ialah (1) *Problem-Focused Coping*, yakni upaya untuk melakukan suatu aktivitas untuk menghilangkan keadaan yang menimbulkan stres, dan (2) *Emotion-Focused coping* merupakan upaya untuk mengontrol konsekuensi emosional dari peristiwa yang menimbulkan stres atau berpotensi menimbulkan stres.

Yang termasuk mekanisme coping yang berpusat pada masalah adalah: (1) Konfrontasi adalah usaha-usaha untuk mengubah keadaan atau menyelesaikan masalah secara agresif dengan menggambarkan tingkat

kemarahan serta pengambilan resiko. (2) Isolasi yaitu individu berusaha menarik diri dari lingkungan atau tidak mau tahu dengan masalah yang dihadapi. (3) Kompromi yaitu mengubah keadaan secara hati-hati, meminta bantuan kepada keluarga dekat dan teman sebaya atau bekerja sama dengan mereka. Sedangkan mekanisme coping yang berpusat pada emosi adalah sebagai berikut: (1) Denial yaitu menolak masalah dengan mengatakan hal tersebut tidak terjadi pada dirinya. (2) Rasionalisasi yaitu menggunakan alasan yang dapat diterima oleh akal dan diterima oleh orang lain untuk menutupi ketidakmampuan dirinya. Dengan rasionalisasi kita tidak hanya dapat membenarkan apa yang kita lakukan, tetapi juga merasa sudah selayaknya berbuat demikian secara adil. (3) Kompensasi yaitu menunjukkan tingkah laku untuk menutupi ketidakmampuan dengan menonjolkan sifat yang baik, karena frustrasi dalam suatu bidang maka dicari kepuasan secara berlebihan dalam bidang lain. Kompensasi timbul karena adanya perasaan kurang mampu. (4) Represi yaitu dengan melupakan masa-masa yang tidak menyenangkan dari ingatannya dan hanya mengingat waktu-waktu yang menyenangkan. (5) Sublimasi yaitu mengekspresikan atau menyalurkan perasaan, bakat atau kemampuan dengan sikap positif. (6) Identifikasi yaitu meniru cara berfikir, ide dan tingkah laku orang lain. (7) Regresi yaitu sikap seseorang yang kembali ke masa lalu atau bersikap seperti anak kecil. (8) Proyeksi yaitu menyalahkan orang lain atas kesulitannya sendiri atau melampiaskan kesalahannya kepada orang lain

Berbeda dengan Lazarus dan Folkman, Mac-Arthur (1999) mengklasifikasikan strategi koping dalam *Active Coping Strategies* dan *Avoidant Coping Strategies*. *Active Coping Strategies* adalah upaya perilaku atau upaya psikologis yang dirancang untuk mengubah hakikat stresor itu sendiri atau mengubah cara berpikirnya tentang penyebab stres, sedangkan *Avoidant Coping Strategies* adalah upaya untuk menghindari berhubungan langsung dengan peristiwa penyebab stres dengan melakukan aktivitas seperti penggunaan alkohol atau cara-cara penghindaran yang lain agar secara psikologis dapat menjauhkan diri dari sumber stres.

b. Adaptasi

Adaptasi menjadi tindak lanjut dari koping yang telah dilakukan oleh individu. Adaptasi berfokus pada upaya individu untuk mengubah berbagai respon yang biasanya dimunculkan menjadi respons yang baru sesuai dengan kondisinya. Perubahan ini sebagai tanda dari proses adaptasi dan perubahan positif terhadap penerimaan kondisi yang baru. Empat strategi yang dilalui individu dalam beradaptasi ialah :

- 1) Mengubah persepsi. Individu mengatur kembali situasi sulit yang ia hadapi menjadi sesuatu yang bisa ia terima. Misalnya, ketika seseorang menjadi korban penipuan, awalnya ia menyalahkan Tuhan dan sekitarnya karena merasa tidak adil, namun ia kembali berpikir bahwa kejadian yang menimpanya merupakan pembelajaran untuknya agar tidak mudah percaya kepada orang lain yang baru dikenalnya.

- 2) Mencari cara baru untuk melakukan aktivitas. Dalam meningkatkan semangat dan upaya untuk bangkit, individu akan mencari cara lain yang lebih efektif agar membuat dirinya lebih nyaman dan percaya diri dibanding sebelumnya.
- 3) Mengembangkan komunitas sosial. Individu akan mengembangkan relasinya untuk merasa lebih baik saat berada dalam situasi yang membuat ia sibuk dan melupakan masalahnya. Hal itu juga digunakan oleh individu untuk memperluas pertemanannya.
- 4) Meningkatkan penghargaan terhadap dirinya sendiri. Penghargaan terhadap diri sendiri ialah hal sederhana yang memberikan banyak dampak positif untuk memulihkan kepercayaan diri yang sebelumnya hilang. Penghargaan ini bisa berupa apresiasi dan pengucapan hal-hal baik untuk diri individu.

2.1.5 Proses Menjadi Resilien

Resiliensi merupakan suatu proses yang menggambarkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari setiap masalahnya. Kejadian yang mendadak dan tidak mengendahkan, membuat individu terpukul dan merasa tertekan. Kehidupan yang dijalani tidak sesuai dengan harapan membuat individu menjadi cemas, khawatir, dan berbagai emosi negatif yang muncul. Hendriani (2018) mengidentifikasi empat fase atau proses individu dalam mencapai resiliensi, yakni :

- 1) Fase stres, fase ini muncul ditandainya dengan munculnya sikap dan perilaku yang menunjukkan besar tekanan yang dialami oleh individu. Pada fase ini berbagai emosi negatif akan muncul, individu masih sulit menerima kenyataan dan muncul berbagai respon dari ketidakstabilan emosi.
- 2) Fase rekonstruksi diri. Setelah beberapa waktu menghadapi tekanan yang berat, pada fase ini individu sudah mulai bangkit perlahan. Berawal dari langkah kecil yakni timbulnya persepsi baru dan respon yang mulai terkondisi. Individu pada tahap ini sudah mulai menyesuaikan diri dengan situasi yang baru dan mencari kenyamanan dalam dirinya. Faktor resiko dan faktor protektif berperan besar dalam fase ini. Koping dan adaptasi juga mulai muncul sesuai dengan kenyamanan yang di ditemukan oleh individu.
- 3) Fase penguatan. Fase ini timbul dalam diri individu yang berfungsi sebagai penguat kondisi psikologis, dan menstabilkan emosi yang masih bersifat fluktuatif. Dalam fase ini, empat langkah koping dan adaptasi yang telah muncul di fase sebelumnya, semakin dikuatkan dan dilakukan terus menerus, seperti suatu pembiasaan. Fase penguatan bias berjalan singkat atau bahkan sangat lama dalam diri setiap individu. Individu mulai menunjukkan emosi yang positif, dan mulai percaya diri. Ujung dari fase ini ialah munculnya perilaku yang resilien, seperti tidak tampak lagi kesedihan, penyesalan, cemas, malu, dan menyalahkan diri sendiri seperti sebelumnya. Ketika menghadapi atau bertemu dengan kasus yang mirip

pun, mereka tidak lagi merasa terpancing dan memunculkan respon yang positif.

- 4) Fase resilien. Pada fase ini individu sudah menyatu dengan lingkungannya, menerima setiap konsekuensi, dan makna dari setiap hal yang terjadi. Meskipun berada dalam situasi sulit, mereka sudah bisa menunjukkan empati, mempertimbangkan perasaan dan kebutuhan orang lain, sehingga tidak berlarut-larut dalam kesulitan yang datang. Individu yang resilien memiliki semangat baru dalam hidup, dan mempunyai pandangan baru dalam hidupnya.

2.2 Dewasa Awal

2.2.1 Pengertian Dewasa Awal

Istilah *adult* atau dewasa berasal dari bahasa Latin yang berarti tumbuh menjadi orang dewasa. Orang dewasa ialah seseorang yang sudah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya bersama orang dewasa lainnya di dalam masyarakat. Dewasa awal merupakan puncak dari perkembangan bagi setiap orang (Putri, 2019). Masa dewasa awal ialah masa peralihan dari ketergantungan saat remaja ke masa yang lebih mandiri, baik segi ekonomi, kebebasan, dan pandangan yang sudah lebih realistis. Hurlock (dalam Dam Natari, 2016) mengatakan bahwa dewasa awal dimulai pada usia tahun sampai kira-kira usia 40 tahun, namun secara umum, mereka yang tergolong usia dewasa awal ialah individu yang berusia 20-40 tahun.

Menurut Suntrock (1999), masa dewasa awal adalah masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang lebih empati. Penentuan relasi sangat penting pada masa ini, karena merupakan masa permulaan dimana individu mulai menjalin hubungan secara serius dan intim dengan lawan jenisnya. Menurutnya masa perkembangan individu yang masuk dalam masa dewasa awal ialah individu dengan kisaran usia 18-25 tahun. Lain pula dengan yang dikatakan Erikson (2001) tahap dewasa awal yaitu antara usia 20-30 tahun. Secara fisik, individu pada masa dewasa awal menunjukkan penampilan yang sempurna karena perkembangan aspek fisiologis mereka telah berada di posisi puncak. Mereka mempunyai daya tahan dan taraf kesehatan yang prima sehingga tampak inisiatif, kreatif, energik, cepat dan proaktif (Putri, 2019).

2.2.2 Ciri-ciri Masa Dewasa Awal

Menurut Hurlock (dalam Putri, 2019), dewasa awal merupakan masa transisi yang memiliki ciri sebagai berikut:

- a. Masa dewasa awal merupakan usia yang produktif, masa ini ditandai dengan pembentukan rumah tangga, khususnya wanita sebelum mencapai usia 30 tahun, ia siap menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu karena pada masa ini alat reproduksi manusia telah mencapai kematangannya dan siap melakukan reproduksi.
- b. Sebagai masa yang bermasalah, dalam kehidupan manusia mengalami banyak perubahan, pada akhirnya individu harus melakukan banyak hal untuk menyesuaikan diri dengan berbagai kegiatan misalnya kehidupan

pernikahan, peran sebagai orang tua, saudara dan warga negara yang sudah dianggap legal atau dewasa secara hukum.

- c. Masa yang penuh ketegangan emosional, ketegangan emosional ini ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang muncul karena manusia bergantung pada tercapainya persoalan yang dihadapi, entah itu sukses atau kegagalan yang dialami. Individu pada masa ini selalu mengutamakan emosi mereka saat menyelesaikan persoalan.
- d. Masa ketergantungan dan perubahan nilai, ketergantungan yang dimaksud adalah ketergantungan anak kepada orang tua, sedangkan masa perubahan nilai masa dewasa awal terjadi karena individu ingin diterima di kelompok orang dewasa lainnya, ekonomi dan kedudukan.

Sedangkan menurut Anderson, ciri-ciri masa dewasa awal ialah:

- a. Berorientasi pada tugas, bukan pada diri atau ego. Minat orang dewasa berorientasi pada tugas yang dikerjakan, tidak condong pada perasaan diri sendiri atau kepentingan pribadi.
- b. Memiliki tujuan yang jelas dan kebiasaan yang efisien. Individu yang matang akan melihat tujuan secara jelas untuk mencapainya, dan tahu mana yang salah dan benar saat menuju kearah tujuan tersebut.
- c. Mampu mengendalikan perasaan pribadi. Individu yang dewasa mampu mengendalikan perasaannya saat berhadapan dengan orang lain ketika sedang bekerja atau dalam kehidupan sosialnya.
- d. Orang dewasa mempunyai sikap objektif dalam usahanya mencapai keputusan dalam keadaan yang sesuai dengan kenyataannya.

- e. Menerima kritik dan saran dan terbuka demi peningkatan dirinya.
- f. Bertanggung jawab atas dirinya dan pilihannya.
- g. Mampu menyesuaikan diri atau beradaptasi pada situasi yang baru.

2.2.3 Tugas Perkembangan Masa Dewasa Awal

Menurut Hurlock (dalam Putri, 2019) dalam menjalani kehidupan, individu pada masa dewasa awal perlu menyelesaikan tugas perkembangannya sebagai wujud kemampuan dari individu yang telah mengembangkan dirinya terhadap lingkungannya. Hurlock membagi tugas perkembangan dewasa awal antara lain:

- a. Mendapatkan pekerjaan.
- b. Memilih teman hidup.
- c. Belajar hidup membentuk suatu keluarga.
- d. Membesarkan anak.
- e. Mengelola rumah tangga.
- f. Menerima tanggung jawab sebagai warga negara.
- g. Bergabung dalam suatu kelompok sosial.
- h. Mencapai kemandirian emosional.

2.2.4 Minat pada Masa Dewasa Awal

Minat pada dewasa awal sangat luas, Hurlock (dalam Y.Trianawati, 2017) membagi minat tersebut menjadi tiga kategori yakni:

- a. Minat pribadi, yakni minat yang menyangkut diri individu tertentu, minat ini masih terbawa dari masa remaja. Misalnya seorang Wanita yang menyukai film disney sejak ia kecil.

- b. Minat rekreasi, didefensikan sebagai kegiatan yang menyegarkan dan mengembalikan kekuatan serta kesegaran rohani setelah ia bekerja atau mengalami kesulitan, misalnya seorang pria yang telah bekerja seharian, ia lalu pulang dan bermain game agar ia merasa lebih santai.
- c. Minat sosial, saat memasuki masa dewasa awal individu tidak bisa begitu saja menikmati pergaulan seperti saat masih bersekolah. Individu harus mencari jalan sendiri, menjalin hubungan pertemanan yang baru dan menetapkan identitas lewat upaya mereka sendiri.

2.3 Toxic Relationship dalam Pacaran

2.3.1 Pengertian Toxic Relationship

Cinta identik dengan dua orang yang berbeda jenis kelamin, pria dan wanita yang menjalin hubungan yang dikenal dengan pacaran. Pacaran didefensikan sebagai proses perkenalan pada tahap kecocokan dengan lawan jenis untuk melanjutkan hubungan yang lebih serius. Pacaran juga dilakukan dengan memberi *support*, memberikan rasa aman, mencintai, dan rasa memiliki satu sama lain (HA Radde et al., 2021). Ketika rasa memiliki yang terlalu dalam, dan emosi yang tidak stabil maka kekerasan dalam hubungan berpacaran sering sekali terjadi. Kata "*Toxic*" diambil dari bahasa asing yang berarti racun, dan "*Relationship*" atau hubungan. Jadi toxic relationship merupakan hubungan beracun yang dijalani oleh individu.

Julianto et all (2020) mendefensikan hubungan beracun adalah jenis hubungan di mana kedua belah pihak tidak saling mendukung. Dalam konteks ini,

salah satu pihak cenderung berupaya mengendalikan yang lain secara lebih dominan. Oleh karena itu, hubungan beracun dapat diartikan sebagai interaksi antara dua individu atau kelompok yang bersifat merusak dan destruktif. Hal ini berimplikasi bahwa hubungan beracun tidak hanya berdampak negatif pada individu yang terlibat, melainkan juga dapat membahayakan hubungan antar individu lainnya. Terlebih lagi, hubungan beracun dikategorikan sebagai hubungan yang tidak sehat, yang dapat menimbulkan konflik internal pada individu yang mengalaminya. Konflik ini dapat menghasilkan perasaan kemarahan, depresi, atau kecemasan. Oleh karena itu, hubungan beracun dapat menjadi penghambat bagi kehidupan yang produktif dan sehat

Dapat disimpulkan bahwa *toxic relationship* adalah bentuk hubungan yang tidak sehat yang telah kehilangan esensi keterhubungan dan malah menciptakan ketidaknyamanan, sehingga menimbulkan berbagai emosi negatif yang mengendalikan setiap tindakan. Hubungan yang tidak sehat membawa dampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan fisik individu yang terlibat, karena terpapar pada tekanan dan ketidakbahagiaan yang menghambat kehidupan yang sehat, produktif, dan bahagia.

2.3.2 Bentuk *Toxic Relationship*

Toxic relationship merupakan hubungan yang tidak sehat untuk diri sendiri maupun orang lain. Orang yang pernah mengalami hubungan beracun akan berdampak pada konflik internal yang dapat menyebabkan kemarahan, depresi atau kecemasan. Hubungan seperti ini rentan membuat korbannya menjadi tidak

produktif, gangguan secara mental, dan ledakan emosi yang menganggap diri tidak berharga. Menurut Julianto et al (2020), terdapat tiga tingkatan kekerasan dalam pacaran, yakni:

1. Pada tingkat pertama, korban tidak merasa mengalami kekerasan karena tidak memiliki bukti fisik. Bentuk kekerasan ini berupa panggilan telepon yang buruk, menuduh dengan kata yang tidak pantas, membuat tuduhan tak berdasar, menghina didepan umum, merusak harta benda korban, manipulatif, berbicara kasar.
2. Tingkat kedua adalah kekerasan seksual, kekerasan ini dilakukan dalam bujukan, pernyataan cinta, janji, pemerkosaan, situasi pelaku ditujukan untuk mengontrol korban.
3. Tingkat ketiga ialah kekerasan fisik seperti menendang, memukul, mengepak, mendorong, dan berbagai perilaku fisik lainnya.

Sebuah hubungan dikatakan *toxic relationship* jika pasangan terus memarahi pasangannya, terjadi perkelahian ketika berbeda pendapat, tidak dapat menyelesaikan masalah, tidak merasa bersalah, selalu menyalahkan pihak lain (Fuller,2020). Menurut HA Radde et al (2021) kekerasan dalam pacaran ditandai dengan perilaku pasangan yang membuat ketidaknyamanan secara psikologis kepada pasangannya. Ketidaknyamanan ini akibat dari perilaku yang menyakitkan baik secara fisik ataupun emosional pada pasangannya. Tanda umum yang terjadi berupa kemarahan, ketidakbahagiaan, stres, frustrasi, dan gangguan yang dilakukan kepada pasangannya. Tidak hanya fisik, *toxic relationship* juga meliputi kekerasan verbal (psikis) seperti perilaku *playing victim*, *gaslighting*, manipulatif, dll.

Tri Rahayu (2022) menjelaskan bahwa terdapat tiga (3) tingkatan terjadinya Toxic Relationship, yakni (1) Diawali dengan hal-hal sepela yang merupakan permulaan dari terjadinya hubungan yang tidak sehat, (2) Mengakui, adanya kesadaran bahwa hubungan yang dijalani sudah mengarah kearah yang tidak sehat yang membuat seseorang kehilangan jati dirinya, jika sudah disadari namun tetap bertahan maka akan berdampak kepada kesehatan mental diri sendiri maupun pasangan. (3) Mengakhiri atau pemutusan hubungan. Jika sudah berani dan mengakui serta adanya kesadaran maka individu dengan berani harus mengakhiri demi masa depannya, namun beberapa dampak masih terus dirasakan meskipun hubungannya sudah berakhir karena manusia butuh waktu lama untuk sembuh dari luka hatinya. Sayangnya, beberapa pasangan masih terus bertahan karena alasan cinta. Menurut Sarwono (2018) Perbedaan manusia dari dua budaya tidak hanya menyangkut konsep konsep, tetapi juga cara berpikir dan berperasaan, oleh karena itu setiap individu akan mendefensikan rasa sakit yang diterima dan beberapa malah menormalisasikan hal tersebut dengan alasan masih sayang.

2.3.3 Dampak Toxic Relationship

Menurut Safitri (2013), dampak kekerasan dalam pacaran baik verbal dan non verbal ialah sebagai berikut:

a. Dampak Psikologis

Kekerasan psikologis sangat mempengaruhi kondisi batin dan kejiwaan seseorang, karena nya korban akan merasakan ketidakpercayaan diri karena terus direndahkan, sakit hati, menyalahkan diri sendiri, trauma,

depresi, kecemasan akan ditinggalkan karena merasa tidak pantas, sulit berkonsentrasi, kesulitan tidur, tidak percaya pada orang lain dan merasa tidak berharga di dalam hidup.

b. Dampak Fisik

Kekerasan fisik yang dilakukan menyebabkan cedera seperti lebam, memar, luka, ginekologi, atau yang lebih parah patah tulang dan cacat fisik. Penyebabnya dapat terjadi karena sikap tempramen pasangan.

c. Dampak Seksual

Pelecehan seksual mulai dari komentar dengan konotasi seksual dan kontak fisik yang tersembunyi dan sepihak serta ajakan seksual yang bersifat memaksa membuat korban trauma, stress, merasa hina dan malu, selalu rendah diri, serta takut ditinggalkan karena merasa sudah menyerahkan hidupnya pada pasangannya. Seks bebas juga dikhawatirkan membuat terinfeksi virus HIV/AIDS.

d. Dampak Sosial

Dengan terjalinnya hubungan ini, baik laki-laki maupun perempuan akan memegang kendali atas pasangannya baik dalam pergaulan, pekerjaan, penampilan dan kehidupan sehari-hari, oleh karena itu *toxic relationship* membuat seseorang jauh dari lingkup pertemanan. Jika sikap mengontrol masih dalam batas wajar dan masuk akal maka hal itu akan berdampak baik, namun apabila semuanya dilakukan secara berlebihan maka korban akan kehilangan momen bersama orang-orang di sekitar, tidak berkembang. Dalam penelitiannya (Safitri, 2013) menemukan bahwa

kehidupan sosial korban sangat terganggu dan tidak berkembang karena adanya hubungan yang tidak sehat karena dikontrol oleh pasangan.

2.4 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya dilakukan oleh Kurniawati (2015) dengan judul “Resiliensi pada perempuan remaja dan dewasa awal yang mengalami putus cinta”, berdasarkan hasil penelitian dijelaskan bahwa terdapat terdapat tujuh komponen resiliensi yang menunjukan kondisi resilien subjek. Ketujuh komponen tersebut ialah regulasi dan kesadaran emosi, empati, efikasi diri, analisis kasual/berpikir fleksibel, *control impuls*, optimis, realistis, dan *reaching out*. Subjek pertama memiliki kecemasan akan ditinggalkan yang sejak lama terbentuk yang kemudian memengaruhi kehidupannya. Subjek kedua masih mengalami kesulitan mengembalikan kemampuan empatinya, ditemukan juga temuan faktor pendukung terjadinya kondisi resilien yakni faktor sosial dan faktor tekad.

Mentari (2021) dengan penelitian yang berjudul “Resiliensi remaja pasca putus cinta” menunjukan remaja yang menjadi subjek penelitiannya mencapai kondisi yang resilien dan dapat melewati masa putus cintanya. Meskipun sempat terpuruk dan merasakan emosi negatif.

Menurut Alfiani (2020) dengan penelitian yang berjudul “Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi *Toxic Relationship* Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran” menunjukan bahwa upaya resiliensi yang dilakukan subjek A dan B meliputi aspek-aspek resiliensi seperti aspek regulasi emosi, aspek pengendalian impuls, aspek optimisme, aspek empati, aspek analisis penyebab masalah, aspek

efikasi diri, dan aspek reaching out. Dan juga melibatkan faktor- faktor yang mempengaruhi subjek A dan B dalam resiliensi yaitu I have, I am, dan I can. Sehingga subjek A dan B dapat menjalani hubungan pacaran dengan baik dan mempertahankan hubungannya.

Menurut Aska dkk (2022) dengan penelitian yang berjudul “Resiliensi pada Laki-laki Dewasa Pasca Putus Cinta” menunjukkan bahwa ketiga respondenya mengalami kondisi yang terpuruk akibat putus cinta dan mampu bangkit dari keterpurukannya. Dari tujuh aspek resiliensi yang diteliti hasilnya ketujuh aspek positif, yang diantaranya aspek regulasi emosi, pengendalian dorongan, analisis penyebab, efikasi diri, realisitis dan optimis, empati serta keterjangkauan.

Menurut Kalsum (2022) dengan penelitian yang berjudul “Resiliensi Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta” menunjukkan 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, serta dipengaruhi oleh faktor internal yaitu dirinya sendiri dan faktor eskternal yaitu dukungan dari teman-teman subjek.

Menurut Yulianingsih (2012) dengan penelitian yang berjudul “Strategi Coping pada Remaja Pasca putus Cinta” menunjukkan bahwa dari keenam subjek menunjukkan perilaku seperti mencari pacar baru, menyusun langkah-langkah penyelesaian masalah secara mandiri, meminta masukan kepada teman atau saudara, dan melakukan penyelesaian masalah dengan mantan. Kemudian bentuk

perilaku coping yang fokus pada emosi (*emotion focused coping*) ditunjukkan dengan perilaku subjek yang menghindari masalah dengan cara mencari hiburan seperti jalan-jalan dengan teman, mencari kesibukan, atau dengan mendengarkan musik. Lalu bentuk perilaku lainnya seperti menyalahkan diri sendiri dan meminta maaf, dapat memperbaiki diri, mengambil arti dari putus cinta, serta dapat mengambil hikmah dari masalah putus cinta tersebut. Kondisi subjek setelah melakukan berbagai strategi coping tersebut adalah belum sepenuhnya melupakan mantan, masih membenci mantan, dan merasa masalahnya belum selesai (2,4,5,6), tetapi adapula subjek yang merasa masalahnya sudah benar-benar selesai (1,3).

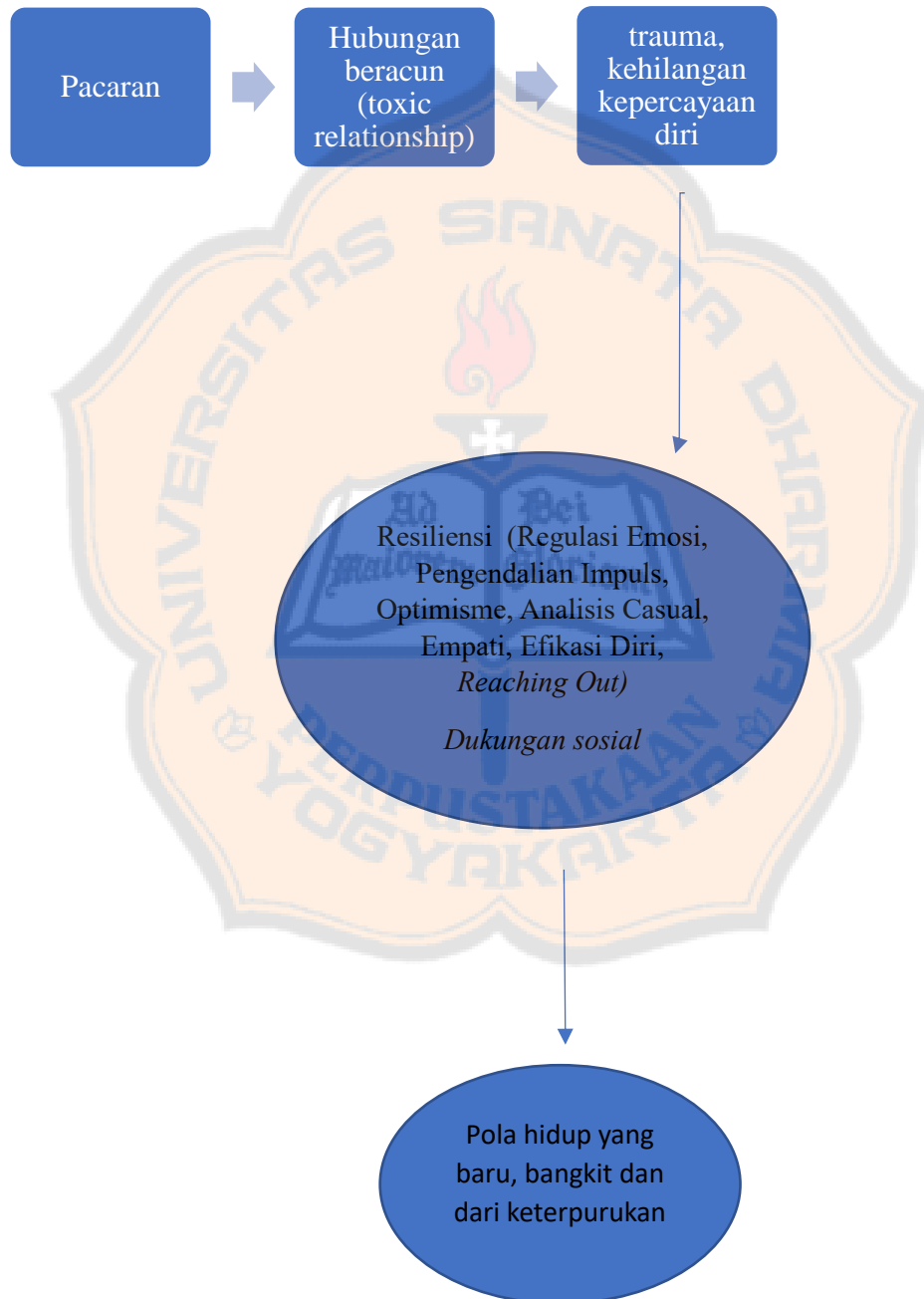
Menurut Kharisatun (2019) dengan penelitian yang berjudul “Regulasi Emosi dalam Mengatasi Keputusan Pasca putus Cinta pada Remaja”, hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek selaku korban putus cinta mengalami putus asa seperti malas bersosialisasi, tidak mau membuka diri, merasa putus cinta merupakan cobaan yang berat dan berdampak pada psikologisnya berupa pergolakan emosi yang tidak stabil, mudah marah, nafsu makan berkurang, dan menangis jika mengingat mantan. Namun berangsur membaik setelah mampu mengatasi fase-fase terpuruknya pasca putus cinta.

2.5 Arah Penelitian

Dari beberapa uraian di atas, diketahui bahwa relevansi penelitian tersebut dengan penelitian ini ialah sama-sama membahas mengenai resiliensi remaja pasca putus cinta. Namun, penelitian di atas tidak membahas mengenai resiliensi pasca

putus dari *toxic relationship*, dan berbeda dengan penelitian ini. Penelitian ini berfokus pada resiliensi remaja dewasa awal pasca putus dari *toxic relationship*.

2.6 Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti melihat maraknya isu *toxic relationship* pada hubungan pacaran dan dampak yang ditimbulkan pada korbannya pasca putus. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang sesuai dengan permasalahan tersebut. Menurut Moleong (2017) penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

Jenis penelitian yang digunakan ialah fenomenologi. Menurut Creswell (dalam Sugiyono, 2016) pendekatan fenomenologi ialah jenis pendekatan kualitatif dimana peneliti melakukan sebuah observasi kepada partisipan untuk mengetahui fenomena yang terjadi dalam hidupnya. Moleong (2014) mendefinisikan fenomenologi sebagai ilmu tentang esensi kesadaran dan esensi ideal dari obyek sebagai korelasi dengan kesadaran. Fenomenologi juga pendekatan filosofis penyelidikan terhadap pengalaman manusia. Peneliti akan melakukan secara langsung dengan menggunakan pengalaman subjek untuk mengetahui gambaran resiliensi mereka.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan September-November 2023.

3.3 Subjek Penelitian

Pada penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah seorang yang berusia 20-25 tahun yang sudah putus dan pernah mengalami hubungan percintaan yang beracun (*toxic relationship*). Peneliti memilih 3 orang subjek antara lain :

a. Subjek pertama

1. Nama/inisial : Vivi
2. Usia : 21 Tahun
3. Lama hubungan : 1 Tahun

b. Subjek kedua

1. Nama/inisial : Rio
2. Usia : 22 Tahun
3. Lama hubungan : 1 tahun 5 bulan

c. Subjek ketiga

1. Nama/inisial : Gina
2. Usia : 21 Tahun
3. Lama hubungan : 2 tahun 4 bulan

3.4 Jenis Data Penelitian

Penelitian ini menggunakan 2 (dua) jenis data penelitian yakni data primer dan sekunder.

1. Data Primer

Data primer merupakan sumber data yang langsung diperoleh oleh peneliti, sumber data yang memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono, 2016). Artinya peneliti mendapatkan data langsung dari subjek penelitian. Dalam penelitian ini, data primer diperoleh dari wawancara terkait dengan gambaran resiliensi mereka pasca putus dari hubungan *Toxic*.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber data yang diperoleh dari orang lain, atau lewat dokumen, dengan kata lain pengumpul data memperoleh data dari sumber kedua atau buka data secara langsung (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh data dengan mengambil beberapa berita, buku, website, saudara atau teman dekat, ibu kost, dan media sosial subjek.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini ialah dengan Wawancara.

1. Wawancara

Esterberg (dalam Sugiyono, 2016) wawancara adalah pertukaran informasi dan ide melalui tanya jawab antara dua orang, sehingga makna

dalam suatu topik tertentu dapat dikonstruksikan. Berikut merupakan pertanyaan yang akan ditanyakan, dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1
Aspek dan Pertanyaan

Pertanyaan Utama:

1. Bagaimana remaja tersebut membangun resiliensi di dalam dirinya?
2. Faktor apa saja yang mendukung subjek mencapai kondisi resilien?
3. Bagaimana hubungan pada masa lalunya mempengaruhi hidupnya pada masa kini?

	Aspek	Pertanyaan
1	Regulasi emosi	<p>Bagaimana perasaan mu saat putus dengan mantan kekasihmu?</p> <p>Apa yang dilakukan oleh mu setelah kamu putus dengan mantan kekasih mu?</p> <p>Apakah ada kegiatan yang dilakukan oleh mu setelah kamu putus dengan kekasih mu?</p> <p>Bagaimana reaksi sekitar mu, seperti orang tua atau sahabat mengenai permasalahan yang kamu alami?</p> <p>Apakah perasaan mu sering memegang kendali atas perilaku mu?</p>
2	Pengendalian Impuls?	<p>Apakah setelah kamu putus, terdapat keinginan untuk menghubunginya?</p> <p>Bagaimana kamu mengendalikan perasaan mu?</p>
3	Optimisme	<p>Bagaimana keyakinanmu akan keputusan mu, dari nilai 1-10? dimana 1 tidak yakin, dan 10 sangat yakin.</p>

		Bagaimana sikap mu atas keyakinan tersebut?
4	Analisis Kasual	Bagaimana pandangan mu terhadap hubungan yang sebelumnya telah kamu jalani bersama mantan pacar mu?
5	Empati	<p>Apa sikap yang kamu tunjukkan dalam mengatasi permasalahan yang ada di dalam dirimu?</p> <p>Bagaimana kepekaan mu dapat mempengaruhi sikapmu?</p>
6	Efikasi Diri	<p>Bagaimana sikap mu atas permasalahan yang terjadi?</p> <p>Apakah ada hal yang mempengaruhi dirimu untuk mencoba bangkit dari rasa trauma dan pandangan irasional yang kamu alami sebelumnya?</p>
7	Reaching Out	<p>Apa usaha yang telah kamu lakukan untuk sampai pada tahap kamu mengikhlaskan apa yang telah terjadi?</p> <p>Adakah penyangkalan sebelumnya?</p> <p>Bagaimana kamu mencapai posisi mu saat ini?</p>

3.6 Keabsahan Data

Analisis data merupakan langkah penting penelitian. Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian fenomenologi meneliti masalah secara mendalam untuk memperoleh gambaran utuh dari obyek sesuai dengan pengalaman yang terjadi dan menggali makna yang mendalam.

Dalam penelitian ini peneliti akan mengambil data sebenar-benarnya tanpa bisa sehingga tidak akan memengaruhi penelitian. Hasil penelitian kemudian diolah, dan dianalisis untuk mengambil kesimpulannya. Dalam menguji keabsahan dan kredibilitas data, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Menurut Sugiyono (2016) Triangulasi merupakan pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Triangulasi digunakan untuk menggali kebenaran informasi tertentu untuk mengecek kebenaran data yang telah didapat sebelumnya seperti mengecek teman, orang tua, dan media sosial subjek dll, serta menggunakan member check dimana subjek akan membaca kembali verbatim yang telah dibuat.

3.7 Teknik Analisa data

Menurut Sugiyono (2016) analisis data merupakan proses mencari serta menyusun data secara sistematis yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan mengorganisasikan dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit sehingga menyatu, melakukan sintesa dengan membuat rangkuman dari berbagai sumber, menyusun pola agar data dapat dikumpul menjadi satu bagian, memilih bagian yang penting untuk dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga dapat dipahami oleh semua orang. Pada penelitian ini peneliti akan mencari sumber langsung yang akan di wawancara mengenai gambaran resiliensi yang mereka lakukan pasca putus dari hubungan beracun (*Toxic relationship*). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa langkah untuk menganalisis data yang diperoleh dari lapangan.

1. Membuat Transkrip Wawancara

Hasil wawancara yang telah direkam di buat dalam bentuk naratif dan transkrip dalam bentuk verbatim.

2. Reduksi Data

Reduksi data merupakan suatu proses penyederhanaan, penggolongan, dan membuang data yang tidak perlu sehingga data tersebut menghasilkan informasi yang bermakna dan memudahkan dalam penarikan kesimpulannya.

3. Coding

Koding merupakan proses saat data penelitian dikategorisasikan dan dikelompokan untuk menunjukkan kesamaan data yang lain. Data penelitian dipisahkan, dipilih, kemudian diurutkan oleh peneliti untuk proses analisis. Peneliti menggunakan aplikasi QDA Miner Lite dalam melakukan coding.

4. Penarikan Kesimpulan

Setelah mereduksi dan menyajikan data, peneliti lalu akan menganalisis data dan mengambil kesimpulan dari data yang diteliti.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan hasil lapangan dan hasil data yang telah diperoleh secara langsung di lapangan oleh peneliti. Informasi didapatkan dari sumber yang relevan sebagai penguat data penelitian. Peneliti akan memaparkan pelaksanaan hasil penelitian yang menjelaskan detail pelaksanaan penelitian, hari dan waktu penelitian, dan hasil penelitian data yang telah diperoleh peneliti dan pembahasan data penelitian.

4.1 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan setelah peneliti berhasil mencari subjek yang sesuai dengan kriteria dengan judul dan tema peneliti. Peneliti kemudian menghubungi via *WhatsApp* untuk meminta kesediaan menjadi subjek dan akan diwawancarai. Setelah disetujui, selanjutnya peneliti dan subjek menentukan waktu dan hari yang tepat untuk pelaksanaan wawancara secara langsung. Dalam penelitian ini, subjek mendapatkan 3 subjek yang masuk dalam kriteria dan sesuai dengan judul penelitian.

Subjek pertama bernama Vivi (nama disamarkan), wawancara secara langsung dilakukan sebanyak 2 kali pada tanggal 18 September 2023 pada pukul 18.00 di kampus dan wawancara kedua dilaksanakan pada tanggal 22 November 2023 di area kampus. Wawancara lalu direkam, dibuat menjadi teks verbatim, lalu direduksi sebelum dianalisis oleh peneliti. Vivi merupakan mahasiswa yang cukup aktif, sehingga peneliti mudah untuk berkomunikasi dengannya. Ketika membuat

janji pun Vivi mempunyai banyak waktu luang dan selalu hadir tepat waktu. Vivi juga terbuka dengan kisahnyanya, dan mengutarakan ceritanya dengan jelas sehingga peneliti paham akan penjelasan dan pengalaman yang dilaluinya. Vivi menjalin hubungan selama 1 tahun dengan mantan kekasihnya (A), awalnya berjalan manis, namun lama kelamaan sifat A mulai berbeda. A mulai mengatur hidup Vivi, ia memberikan banyak peraturan dan posesif, A juga mengajarkan hal-hal yang dirasa Vivi merupakan hal yang salah, Vivi merasa ia mendapat doktrin oleh A, Vivi juga selalu disakiti secara verbal oleh A. Puncaknya saat Vivi mulai ditanya mengenai pendapatnya tentang poligami, disitu Vivi mulai sadar dan akhirnya memutuskan kisah cintanya. Setelah putus Vivi yang merasa jati dirinya telah diubah, mencari cara agar jati diri dan kepribadianya yang dulu kembali dan ia bisa lepas dari bayang-bayang mantan kekasihnya.

Selain melakukan wawancara kepada Vivi sebagai subjek 1, Peneliti juga mewawancarai teman Vivi (B) untuk menguji validitas data. Wawancara dengan teman Vivi dilakukan via WhatsApp karena teman Vivi berada di luar kota sehingga menggunakan layanan daring. Wawancara dilakukan pada tanggal 25 November 2023 pukul 18.30 WIB. Teks verbatim yang telah disusun oleh peneliti kemudian diberikan kepada Vivi untuk cek kembali kebenarannya.

Subjek kedua bernama Rio (nama disamarkan), wawancara secara langsung dilakukan sebanyak 2 kali. Wawancara pertama dilaksanakan pada tanggal 30 September 2023 pada pukul 15.00 di sekitar area kampus dan wawancara kedua dilaksanakan pada tanggal 23 November 2023. Dalam proses wawancara, peneliti tidak menemukan kesulitan karena Rio merupakan pribadi yang komunikatif, dan

mudah diajak kerja sama. Saat menentukan waktu pertemuan pun tidak berbelit-belit dan selalu hadir tepat waktu, ia juga terbuka dengan kisah dan pengalaman yang dilalui olehnya. Wawancara yang dilakukan bersama Rio di rekam oleh peneliti lalu dimuat dalam teks verbatim, dan di reduksi sebelum diberikan kode dan dianalisis. Teks verbatim juga diberikan kepada Rio untuk dicek kembali kebenarannya.

Selain wawancara dengan Rio sebagai subjek ke 2, peneliti juga mewawancarai salah satu teman terdekat Rio yakni (V) untuk menguji validitas atau keabsahan data. Kisah cinta Rio dan mantan kekasihnya (B) dimulai sejak tahun 2022 saat mereka berkenalan lewat salah satu aplikasi video, seperti kisah cinta pada umumnya, Rio dan B berhubungan dengan baik dan romantis meskipun LDR (*Long Distance Relationship*). Berjalan seiringnya waktu, sikap posesif mulai muncul, dan pertengkaran-pertengkaran kecil terjadi, hingga akhirnya pada tahun 2023 dibulan Agustus B mengaku kepada Rio bahwa ia sudah berselingkuh dengan orang lain. Hal tersebut membuat Rio shock dan kecewa, Rio pun memutuskan B saat itu. Rasa sakit dan kekecewaan Rio inilah yang membuatnya sedikit kesulitan dalam menjalani hari-harinya.

Subjek ketiga bernama Gina (nama disamarkan), wawancara dilakukan sebanyak 2 kali, yakni yang pertama pada tanggal 20 Oktober 2023 pada pukul 16.00 di kos subjek. Dan Wawancara kedua dilakukan pada tanggal 28 November 2023 via *WhatsApp* karena subjek sudah mempunyai janji dengan orang lain dan memiliki kesibukan di hari yang lainnya, sehingga tidak memungkinkan untuk bertemu secara langsung. Dalam proses wawancara dengan Gina, peneliti

menemukan beberapa kesulitan seperti susah untuk mengatur jadwal pertemuan karena subjek mengikuti beberapa kegiatan di dalam dan luar kampus sehingga jadwalnya sering bertabrakan.

Gina juga jarang memegang ponselnya sehingga pesan yang dikirimkan butuh waktu lama untuk dibalas. Namun, akhirnya peneliti dan Gina memilih hari yang tepat untuk wawancara kedua. Wawancara via WhatsApp dibalas oleh Gina melalui vitur VN sehingga peneliti mudah untuk memasukan ke verbatim lalu direduksi sebelum dianalisis. Selain dengan Gina sebagai subjek ketiga, peneliti juga mewawancara teman subjek yakni D untuk mengecek benar atau tidaknya pernyataan subjek guna keabsahan data. Wawancara dengan D dilakukan pada tanggal 29 November 2023 bertemu langsung dikos milik D.

Kisah cinta Gina dimulai pada tahun 2018 dengan kekasihnya C yang secara tidak sengaja bertemu di camp remaja gereja. Kurang lebih menjalani hubungan selama 2 tahun 4 bulan. Gina mulai merasa ada yang berbeda ketika sudah setahun menjalin hubungannya. Kekasihnya mulai posesif, selalu memarahinya dan merasa insecure sehingga hubungan mereka berdua mulai toxic. Puncaknya pada bulan februari 2021 saat Gina memutuskan hubungannya dengan C, disitu C mulai melakukan berbagai ancaman, mulai dari ancaman bunuh diri, ancaman melukai tubuhnya dan beberapa teror lainnya yang membuat Gina jadi menyalahkan dirinya sendiri dan terpuruk.

4.2 Paparan Data Penelitian

Wawancara yang dilakukan kepada ketiga subjek terlaksana dengan baik dan lancar. Berdasarkan data yang telah diperoleh oleh peneliti, dari rumusan

masalah yang telah disampaikan pada bab 1, peneliti menemukan tiga (3) rumusan masalah. Rumusan masalah yang pertama menjelaskan cara membangun resiliensi dalam diri subjek, kedua faktor yang mendukung dalam mencapai kondisi resilien, dan yang ketiga pengaruh hubungan percintaan pada masa lalu dengan masa yang sekarang. Berikut pemaparan dan penjabaran hasil wawancara dengan ketiga subjek penelitian :

4.2.1 Membangun resiliensi dalam diri sendiri

Setelah putus Vivi merasakan kehampaan, ia merasa kosong, kehilangan dirinya yang dulu. Vivi terus bertanya-bertanya dirinya siapa, berada dimana, dan bertanya-tanya mengenai kepribadiannya yang ia rasa berbeda, hubungan yang ia jalani sebelumnya ternyata mengguncang psikisnya. Vivi merasa menjadi orang yang berbeda semenjak berpacaran

“Aku waktu itu putusnya, ada sih fase galaunya di awal-awal, hmm ga ada perasaan lega karena aku saat itu sadar kalau ada yang tidak beres dengan hubungan itu. Aku rasanya sih hampa kak, soalnya berasa kosong, aku tidak punya diriku yang dulu, terus ngga punya pasangan ku, jadi kayak yaudah kosong aja. Aku jadi mulai bertanya-tanya aku siapa, aku dimana, terus aku selalu bertanya-tanya ini aku di apain ya sama dia sampe aku bisa kayak gini. Hmm dia tidak pernah berbuat sesuatu secara fisik yang menyimpang dan lainnya, tapi dia ngacak-ngacak kepribadian ku, jati diri ku, bahkan sampe setahun atau dua tahun itu aku hanya diam di kamar, bengong, terus tiba-tiba nangis ngerasa kosong dan lost. Aku selalu bertanya-tanya ini aku harus kemana ya?” (RM 1, S1, P15)

Mengenai mantan pacar Vivi yang toxic dan memperlakukan dengan tidak baik juga mengejutkan teman Vivi, B menjelaskan bahwa ia tahu kisah Vivi dan mantannya bahkan sejak mereka melakukan PDKT, sikap dan wajah mantan kekasih Vivi terlihat baik sehingga saat ia mendengar cerita Vivi dan melihat sikap Vivi setelah putus ia mengaku kaget.

“Hm kalau yang pas pacaran sih itu dia cerita hm yang manisnya, sering juga kalau pas mereka berantem kecil. Awalnya aku gak nyangka ya dengan kepribadian dan face mantannya yang terlihat baik, tapi setelah aku ingat lagi keadaan Vivi saat itu, dan dia jadi diem banget setelah putus, aku langsung menyadari kalau emang ada yang tidak beres. Aku tau banget sih tentang mereka karna pas PDKT juga aku selalu diceritain dan diajak jalan juga waktu itu berempat. Hm jadi ketika tau sifat mantannya tuh aku kayak kaget sih” (Trgls RM 1, S1)

Identitasnya yang hilang dimaksud oleh Vivi ialah sikap dasar dalam dirinya. Dulu ia merupakan orang yang ceria dan mudah bergaul. Namun, ia merasa bahwa semenjak berpacaran selama setahun ia diubah oleh mantan kekasihnya. Vivi merasa bingung karena selama setahun ia sudah terbiasa dengan sikap protektif mantan kekasihnya, sehingga saat putus dan mulai sendirian, Vivi merasa kesulitan untuk mengembalikan sisi dirinya yang dulu.

“Identitas aku tuh yang kayak hm mulai dari sikap yang mendasar, sifat aku yang tadinya ceria, terus easy going sama orang. Nah jadi dalam pikiran ku tuh “hm pas sama dia kan aku gak boleh kayak gitu”, dan selama setahunan aku sudah terbiasa untuk tidak menyapa orang dan lainnya, terus disaat udah nggak ada yang protektifin atau posesifin lagi aku jadi bingung dan merasa udah berubah total. Jadinya pandangan aku ke orang baru berbeda, dulu aku bisa easy going yang kayak “hai” meluap-luap lah, tapi pas sama dia kan gak dibolehin ya, jadi kalo ketemu orang cuma liatin dari jauh aja. Makanya aku ngerasa identitas aku kok berbeda ya semenjak kenal dia” (RM 1, S1, P43)

Hal tersebut juga diakui oleh B teman Vivi yang sudah mengenalnya sejak SMP, menurut B Vivi merupakan anak yang ceria, dan seru, mereka tetap berkomunikasi meskipun saling berjauhan jaraknya. B juga menjelaskan sikap dan kepribadian Vivi yang menurutnya cukup berubah saat berpacaran dengan mantannya saat itu. Vivi menjadi lebih tertutup dan lebih cuek kepada orang lain.

“Vivi itu anaknya happy, hm maksudnya tuh ceria, hm clingy juga anaknya, ya baik banget lah, terus dia update banget tentang apapun, sosok teman yang bisa diajak seru-seruan, tapi juga bisa diajak buat deep talk. Walaupun kehalang jarak tapi kita tetep komunikasi” (Trgls RM 1, S1)

“Hm ibaratnya bucin sih ya pas awal-awal, apapun yang disuruh tu dia mau-mau aja. Mungkin karna Vivi baru pertama kali pacaran juga ya, jadi anaknya bener-bener yang polos kecintaan gitu. Mantannya juga good looking, terkenal juga di sekolah nya, jadi mungkin Vivi cukup seneng ya saat itu. Kalo aku sih ngelihatnya mereka cocok ya, tapi emang Vivi jadi cuek banget ke orang lain, kalau aku pribadi gak terdampak ya, tapi aku melihatnya dia agak menutup diri sih sama yang lain. Oiya aku beda sekolah sama Vivi, jadi mungkin dinamikanya disekolah aku kurang tau, tapi sering kok diceritain sama dia. (Trgls RM 1, S1)

Vivi butuh waktu sekitar 2 tahun sampai ia benar-benar bisa mengontrol perasaan dan juga kebingungan pada dirinya sendiri. Dalam prosesnya Vivi selalu sendirian dan pada akhirnya tidak memperhatikan sekitarnya bahkan keluarganya, karena ia hanya berada dirumah saat malam, dan berangkat kesekolah pagi-pagi, sehingga keluarganya tidak mengetahui permasalahan yang ia alami, dan ia juga tidak pernah mencoba untuk bercerita.

“Hm, disitu aku self centred dan ngebenerin diri ku, jadi aku tidak terlalu memperhatikan sekitar ku, mungkin karna dibawa emosi putus jadi mempengaruhi komunikasi aja sih, jarang ngobrol sama orang rumah, karna kan aku di kamar terus. Kebetulan aku sekolahnya itu jauh dari rumah pas SMK, aku PP juga jadi jam 5 pagi udah berangkat biar gak telat, terus baru pulangnye malem, jadi orang rumah nggak notice kalau aku lagi sedih atau gimana-gimana, dan orang tua ku juga kalau aku nangis di kamar nggak pernah nanya dan gak pernah nyamperin, jadi aku benar-benar negarasa sendiri aja. Orang rumah cuma ini sih, kadang kasih sindirian “di kamar mulu ya kamu” terus juga karna kamar ku di lantai 2 jadi aku di panggil burung hantu sama keluarga” (RM 1, S1, P22)

Di dalam kamar, Vivi hanya berdiam diri, menatap plafon kamarnya sembari mendengarkan lagu-lagu sendu pikirannya melayang memikirkan banyak hal, ia menangis. Hal tersebut dilakukannya terus menerus setiap malam selama satu tahun.

“Hm aku rebahan aja, terus pas malem tu natap plafon kamar sambil overthinking, tiba-tiba aku nangis, terus diem, pokoknya tiap malem tuh gitu terus kak selama setahun, kosong aja pikirannya kalo udah malem. Itu sambil dengerin musik juga sih, lagu-lagu galau” (RM 1, S1, P46)

Hal ini juga diakui oleh B, ia menuturkan bahwa sikap Vivi menjadi lain dan berbeda, khususnya saat masa covid-19 Vivi menjadi pribadi yang diam, jarang mengobrol, pun kalau di chat ia hanya membalasnya di grup saja, perbedaan yang dirasakan bukan hanya pada sikap Vivi saja melainkan penampilannya pun juga ikut berubah setelah putus.

“Hm jadi tertutup sih, gak ceria yang bener-bener happy virus gitu. Terus kelihatan banget kalo dia mendem sesuatu, dan dia jadi kayak ukhti banget pada saat itu, padahal sebelumnya nggak. Apalagi pas covid itu dia benar-benar jadi diem, jarang ketemu juga sih kita saat itu karna lockdown kan, terus juga chatannya hanya di grup tapi gak sering. Oiyaa dia juga jadi suka make up sih setelah putus itu, dia juga sering warnain rambutnya lucu sih tapi warnanya”

Vivi memandang bahwa dirinya yang sekarang adalah hasil pembelajaran dirinya pada masa lalu, ia tidak menganggap dirinya sudah pulih sepenuhnya, namun ia sudah bisa tersenyum dan berusaha untuk bisa melepaskan segalanya. Vivi mempunyai prinsip bahwa ia tidak mau diremehkan lagi oleh orang lain, karena menurutnya jika ia kelihatan ramah maka ia mudah untuk di stir dan gampangkan oleh orang lain.

“Jujur aku belum terlalu yakin kalau aku sudah oke dengan diri ku, sampai sekarang juga aku tetap lagi berusaha, ya misalnya kalau dulu, aku keingat tentang itu aku nangis nya sedih, tapi kalau sekarang udah bisa di bawa happy walau masih nangis, karna aku sudah menganggap itu masa lalu ku. Dan aku merasa bahwa kepribadian ku yang sekarang ini hanya defense mechanism belaka. Yang tadinya aku ngga pake eye liner aku merasa punya raut muka yang ramah, tapi semenjak kejadian itu aku selalu pake eye liner karna raut muka ku terlihat gak ramah, soalnya kalau aku kelihatannya baik dan ramah orang-orang malah gampangin aku. Aslinya aku punya citra yes girl, tapi sekarang aku lebih suka kelihatan cuek, jutek, dan gamau negur duluan ya itu semua dampaknya sih karna aku gamau lagi di stir dan di gampangin sama siapapun” (RM 1, S1, P27)

Sempat merasa terpuruk dan menyalahkan dirinya sendiri, Vivi menemukan saat yang tepat karena menemukan keheningan dan dirinya bisa belajar, menemukan makna diri, berbicara sendiri di dalam hatinya untuk merefleksikan segala hal yang terjadi, dan berusaha untuk bangkit. Ia menemukan cara atau alternatif lain yang bisa melegakan hatinya meskipun itu melukai dirinya, dan pada akhirnya setelah pindah ke Jogja baru lah Vivi bisa menemukan hal positif yang membantu dirinya untuk bisa mengekspresikan dirinya dan membantunya untuk melupakan segala sesuatu yang membuatnya sedih.

“.....jadi pada masa covid itulah yang justru buat aku tenang, buat aku fokus ke diri sendiri, mencari jawaban sendiri, ya benar-benar masa tenang ku lah. Aku mempertanyakan diri ku, dan aku mencari maknanya sendiri. Untungnya aku tipe orang yang mau belajar, jadi aku belajar sendiri. Dan akhirnya di penghujung itu, aku bilang diri aku “sampai kapan kamu mau nangis terus”? sampai kapan kamu mau seperti ini terus? Dan dari situ aku bisa berusaha keluar dari zona itu. Dan aku menganggap bahwa aku harus mengalihkan pikiran yang jelek dari diri aku, dan aku mengalihkan dengan suatu kebiasaan atau coping, tapi pada masa itu coping aku buruk, aku suka nusuk jari aku pake pentul/staples karna ya merasa hangat aja pas ketusuk itu, ya itu Cuma beberapa minggu sih. Hm terus beralih ke jarumnya aku goresin ke tangan aku, soalnya kalau pake yang besar kan berbekas, jadi ke benda tajam tapi yang kecil, bener-bener sebelum kuliah lah pas masih di Bekasi aku kayak gitu terus. Dan pas tahun 2022 awal baru aku kurangin, syukurnya sekarang aku menemukan coping yang baik, aku baca buku, artikel, komik, terus ngalihin ke K-pop, anime Jepang. Itu aku seharian baca komik supaya bisa ngalihin stress, terus ke penampilan juga sekarang lebih percaya diri.....” (RM 1, S1, P38)

Vivi menjelaskan pula bahwa untuk saat ini, dia sendiri masih bingung apakah sudah benar-benar ikhlas atau belum, karena dia menjalani hidupnya selayaknya air mengalir. Vivi menegaskan bahwa yang terpenting saat ini ialah dia bisa hidup dengan tenang tanpa ada yang menggangukannya. Vivi juga merupakan tipe orang yang suka berpikir, oleh karena itu semua hal yang terjadi di dalam

hidupnya akan terus dipikirkan olehnya. Ia mencari jawaban, mencari inti dari setiap kejadian yang dialami olehnya.

“Hmm kalau sekarang, aku gatau yah sudah ikhlas atau belum. Aku lebih ke lupa sih, soalnya kayak hm belum ada yang diakhiri, terus aku juga inget ada orang yang bilang ke aku “kita memafkan orang tu sebenarnya untuk diri kita sendiri”. Disitu aku bingung kan, sedangkan aku mikirin dia aja masih dendam. Jadi kalau ikhlas sih biasa-biasa aja ngalir aja, aku juga lupain, yang penting aku bisa bernapas” (RM 1, S1, P40)

“Hm aku tuh anaknya thinking banget, hm pemikir lah hehe. Jadi nggak ada momen atau sesuatu yang terjadi terus menjadi jawaban sih. Aku menjalani keseharian ku seperti biasa, nggak yang tiba-tiba melempeng terus baru sadar gitu nggak, emang aku selalu berpikir tentang apapun, jadi mau kejadian sekecil apapun pasti akan aku pikirkan dan renungkan kira-kira itu kenapa ya sampai terjadi dan manfaat untuk akunya apa” (RM 1, S1, P47)

Selain itu, untuk bangkit dari permasalahan yang dialaminya Vivi membangun citra diri tangguh agar tidak di sakiti lagi, ia sadar bahwa mungkin kepribadian dan kebiasaannya sekarang dianggap aneh oleh sebagian orang, namun ia tidak terlalu memikirkan lebih jauh karena ia sudah nyaman dengan dirinya yang sekarang. Selain itu Vivi tidak ingin orang lain mempengaruhi dirinya lagi, ia tidak ingin pendapat dan pandangan orang lain membuatnya merasa tidak percaya diri dan malah mengikuti standar orang lain. Bagi Vivi, hidupnya di perankan oleh dirinya sendiri sehingga ia memilih untuk bersikap bodo amat. Karena menurutnya, ketika terlalu bersandar kepada orang lain, ketika orang pergi maka diri kita sendirilah yang akan mengalami kebingungan dan kerugian.

“Hm kalau penyangkalan mungkin itu kontradiksi sama diri aku yang sekarang. Kayak aku ngebangun citra “aku tangguh, lu semua ga boleh macam-macam” tapi kan orang-orang pasti ada yang mengangga negatif dengan citra seperti itu. Mungkin yang kontradiksinya tu aku nyaman dengan coping dan sifat yang sekarang tapi kan orang-orang pasti menganggap itu hal yang aneh” (RM 1, S1, P41)

“Dulu aku terlalu overthinking, semua hal dimasukan ke kepala. Hm orang ngomongin aku begini begitu terus malah aku ikutin omongan mereka, aku

nggak jadi diri ku sendiri, malah ngikut standar yang mereka buat. Ditambah lagi saat aku malah bersandar ke orang yang salah, dia udah ngubah aku, dan dia tiba-tiba menghilang, aku jadi kebingungan sih atas kendali dalam diri ku karna terlalu ngedenger pendapat orang lain tanpa melihat diri ku sendiri. Jujur kalau jawaban pastinya sih aku belum terlalu yakin ya apakah itu sudah benar atau belum, tapi aku sudah paham sih bagaimana harus berperilaku. Yang sebelumnya aku selalu overthinking, sekarang jadi mikir ya ngapain harus mikir pendapat atau pandangan orang-orang, kenapa harus mikirin orang lain padahal kan hidup itu main characternya ya diri kamu sendiri, impactnya di diri sendiri bukan orang lain, jadi sekarang aku bodoamatan aja sih” (RM 1, S1, P48)

Dalam prosesnya, Vivi mendapatkan pembelajaran dan makna penting yang menjadi bekal untuknya berkembang dalam kehidupan selanjutnya. Dari kejadian pahit yang ia alami, Vivi menyadari bahwa penting bagi dirinya untuk memberikan pertahanan diri dengan tidak mudah untuk percaya dengan orang lain, ia juga merasa bahwa ia harus mengubah raut wajahnya menjadi galak agar orang-orang tidak berani dengannya. Hal tersebut ia lakukan agar kejadian pahit yang ia alami tidak terjadi lagi ke masa yang mendatang. Vivi mengubah citra dirinya sebagai bentuk pertahanan diri.

”Hmm sama kayak discovering sih, dulu aku iya-iya aja anaknya, terus yang percaya-percaya aja sama orang, ya kurang peka lah. Dan sekarang aku menemukan sesuatu bahwa aku harus putting a defense dan jangan terlalu percaya sama orang, jangan iya-iya aja, dan harus galak mukanya biar orang gak berani macam-macam, biar gak gampang di bodohin juga. Jadi aku berusaha terlihat okay biar orang-orang gak tahu sebenarnya aku gampang percaya hehe” (RM 1, S1, P51)

”Iya benar sekali, makna yang aku dapatkan ialah aku tidak mau kejadian itu terulang, sehingga aku mengubah sedikit citra diriku agar tidak mudah di bawa lah istilahnya sama orang” (RM 1, S1, P52)

Vivi juga menambahkan bahwa saat berada pada masa terpuruknya, ia tersadar bahwa penting untuk menjaga diri sendiri dengan extra, jangan mementingkan kepentingan orang lain, dan harus punya batasan dengan orang lain.

Ia tidak ingin mengorbankan dirinya untuk orang lain karena ia merasa bahwa mereka pasti akan meninggalkannya sehingga lebih baik fokus dengan diri sendiri

“Hmm aku sekarang hm lebih mentingin diri sendiri sih. Dulu aku selalu mengorbankan diri ku untuk orang lain, dan aku tersadar kalau hal itu nggak ada gunanya karna orang lain pasti akan meninggalkan aku, dan pada akhirnya aku sendirian lagi. Jadi harus menjaga diri sendiri lebih extra baru ke orang lain. Tapi paling penting diri sendiri dulu. Dulu juga aku nggak punya batasan sama orang lain, misalnya aku sebenarnya keberatan tapi tetap aku paksakan agar orang lain senang, nah itu aku udah gamau lagi, sekarang udah tau batasan dan tau kalau itu bukan area ku jadi aku gak usah masuk kedalamnya” (RM 1, S1, P55)

Dalam proses pemulihan diri Vivi, temannya juga melihat hal yang sama dari diri Vivi, menurut B fase galau Vivi lumayan panjang dan kondisinya saat itu benar-benar terasa berat walaupun Vivi beberapa kali menyembunyikan hal tersebut, namun raut wajahnya tidak bisa di tutupi, mata Vivi sembab, sayu dan terlihat sangat berbeda. Saat pandemi pun mereka hanya bisa bertemu sesekali karena ibu Vivi yang dianggap strict sehingga B tidak bisa mendampingi Vivi saat masa sulitnya. Namun B sangat bangga karena Vivi bisa melewati masa-masa sulitnya dan bisa berjuang hingga sekarang.

“Hm kalau terlibat langsung nggak juga sih karna kan hm aku ga Cuma beberapa kali ngumpul bareng sama cowok itu, tapi aku tau kalau dia putus karna dia selalu cerita, dan dia fase galaunya tuh lumayan panjang banget lah. Vivi cerita ke aku, tapi nggak detail banget pada saat itu, tapi raut mukanya gak bisa bohong sih dia, matanya sembab, sayu, hm berbeda banget lah pas dia putus itu, apalagi pas covid ya. Anaknya makin misterius juga karna ini sih ibunya juga strict kan jadi kita gak bebas main kapan aja. Tapi aku bangga sih, dia bisa bertahan walaupun dia ngurung dirinya sendiri di rumahnya, jarang bersosialisasi tapi dia bisa bangkit juga pada akhirnya, dan bisa kayak sekarang” (Trgls RM 1, S1)

Berbeda dengan Vivi, Rio menjelaskan bahwa setelah memutuskan hubungan dengan mantannya, ia cukup shock setelah mengetahui bahwa kekasihnya selingkuh, ia sampai tidak makan apapun selama seminggu, menangis,

kepikiran, dan menghapus foto dan kenangannya di media sosial, galeri. Rio juga pergi ke rumah temannya untuk bercerita dan menangis. Rio melupakan masalah yang dialaminya dengan berolahraga, diet, dan hal-hal lainnya.

“Itu aku bener-bener shock ya, seminggu ga makan, terus awal itu juga nangis aku, kepikiran, aku hapus semua fotonya di ig, galeri, dan lainnya ya pokoknya 3 jam-an buat aku hapus semuanya. Aku pagi-pagi dateng ke rumah temen ku hanya untuk nangis. Dan cara aku lupain ya yah aku olahraga, diet, lari pagi atau ga sore muter-muter sampe bener-bener capek, awal-awal tu ga ada nafsu makan aku, sekarang udah oke tapi masih aku jaga” (RM 1, S2, P3)

Hal tersebut juga dikemukakan oleh V sebagai teman dekat Rio, ia menjelaskan bahwa rio datang kerumahnya dan menangis hebat, Rio bercerita mengenai permasalahannya dan terlihat bimbang. V lalu menyuruhnya masuk untuk menenangkan Rio yang sedang menangis. Rio terus menyalah dirinya karena merasa gagal menjaga mantan pacarnya sehingga lebih memilih bersama orang lain daripada bersama Rio. V juga mengiyakan bahwa setelah itu Rio memutuskan untuk berolahraga agar merasa lebih baik dan emosinya dapat teralihkan, menurut V Rio berolahraga sangat rutin di bulan Juli sampai dengan beberapa bulan setelahnya oleh karena itu badan Rio sekarang sudah kurus karena selain berolahraga, Rio juga melakukan diet. Namun V tidak setuju dengan pernyataan yang berkata bahwa ia tidak makan sama sekali, menurutnya Rio tetap makan bersamanya, hanya saja Rio tidak mengonsumsi karbohidrat sehingga jika mereka makan berdua Rio pasti hanya memesan lauk dan minuman yang manis.

“Hm dia datang kerumah ku sih, dia nangis banget disitu, tapi emang aku udah di kasihtau dari malemnya kalo ada sesuatu sama dia, tapi emang belum diberitahu secara detailnya. Ya dia bilang kalau pacarnya yang sekarang udah jadi mantan itu selingkuh, ya istilahnya sampe main belakanglah sama orang lain. Dia nangis, aku ajak kedalem, aku tenangin sih sambil nanya kelanjutannya gimana. Aku lihat dia bimbang sih pada

saat itu, kelihatan dari matanya juga. Dia nanya ini mau gimana ya hubungannya. Terus aku jawab “tergantung hatimu, kamu masih mau menerima apa tidak”. (Trgls RM 1, S2)

“Yang aku lihat sih dia sedih banget, kalut terus kayak orang kebingungan. Disitu aku ngasih nasihat juga karena dia menyalahkan dirinya terus, padahal kan itu bukan salahnya dia. Iya, dan olahraganya lebih ke jogging dan lari itu sih, bener-bener setiap hari ya dari bulan Juli, itu ada beberapa bulan dia bener-bener tiap hari, hehe makanya sekarang dia kurus banget kan ya hehe. (Trgls RM 1, S2)

“Hm kalau makan, karna emang kebetulan 2 sampai 3 minggu aku bareng dia terus, ya kita makan sih. Tapi dia nggak makan nasi, bener-bener ga makan nasi, dia Cuma ngemil, sama makan lauknya doang. Jadi misalkan kita ke burjo nah dia cuma pesen ayam aja atau nggak telur doang ga pake nasi, terus nanti minumannya yang manis. Itu sih, ya mungkin lebih ke kurang nafsu makan kali ya” (Trgls RM 1, S2)

Rio memutuskan mantannya dengan banyak pertimbangan, namun ia sadar bahwa berharap kepada manusia merupakan hal yang salah, ia juga tidak mau melanjutkan karena tahu bahwa kepercayaan akan berbeda.

“Disitu aku banyak pertimbangan baget, nanya ke salah satu teman ku, aku bimbang tapi ya gimana lagi, karna kalau lanjut pun rasa kepercayaan ku atas dia bener-bener udah hilang. Dan pada hari itu juga pas dia jujur, disitu kita putus. Tapi belum lega, karna aku menaruh harapan sama dia, tapi kan salah ya jika kita menaruh harapan pada manusia” (RM 1, S2, P5)

Rio dapat bangkit dan membangun dirinya ke arah lebih baik lagi karena pemikirannya yang selalu mengandalkan loginya dibanding perasaannya, ia juga menjauhi mantan pacarnya, karena merasa ilfil, sehingga ia memilih untuk melanjutkan hidupnya daripada harus memikirkan hal yang membuatnya terluka, Rio tetap bisa menjadi dirinya sendiri dan tetap berinteraksi dengan sekitarnya seperti biasa.

“Aku ngejahuin dia, selain ilfil juga karna dia udah ada yang baru, terus yang bikin aku kesal adalah dia playing victim padahal aku yang terluka” (RM 1, S2, P14)

“Aku ngerasa ga ada yang berubah ya kalau dari sekitar ku, aku adalah aku, ga akan berubah, aku itu ekstrovert dan hm masalah yang kemarin

untungnya tidak membuat aku berubah menjadi pendiam atau apapun sih. Dan aku bisa mendapatkan energi dari hal apapun. Pokoknya hal yang kemarin itu tidak mengubah perilaku ku, walau misalnya aku olahraga dll, tapi aku tidak menutup diri ke orang, tetap bisa berdiri sendiri lah”(RM 1, S2, P15)

Pernyataan Rio mengenai rasa ilfil dengan mantan kekasihnya dibenarkan oleh V. Menurut V Rio memang merasa seperti itu karena terus-menerus disindir di media sosial mantan pacarnya, hal itu membuat Rio bisa menghilangkan kebingungan dan kebimbangan dalam dirinya, yang semula ia banyak pertimbangan karena memutuskan kekasihnya, sekarang ia nampak yakin karena perilaku mantan pacarnya yang terkesan playing victim.

“Selalu sih, dan kebetulan aku kenal juga mantannya. Hm dia itu sih banyak banget pertimbangannya ya pas awal, karna emang shock dia pas tau hal itu, emang hubungannya lagi ga terlalu baik sih waktu itu, tapi dia gak ada kepikiran buat putus. Makanya dia selalu minta saran sama kita, tapi pas mereka udah ketemu dan cewek itu juga ternyata udah punya pdkt-an yang baru, hm dia ilfiel sih akhirnya, cewek itu juga sering nyinggung dan sindir dia dia media sosialnya, padahal kita yang tau aslinya gimana. Disitu aku lihat dia udah perlahan bangkit sih dari kebingungannya, soalnya emang dia ilfil banget”

Namun, berkaitan dengan sikap Rio yang berbeda, menurut V Rio memang tidak melampiaskan emosinya ke orang terdekatnya, namun sikap Rio saat *bad mood* dan galau terlihat saat diajak bicara, Rio banyak diam dan hanya memberikan jawaban singkat saat diajak bicara. V paham mengenai situasi hati Rio sehingga kadang mengajaknya keluar mencari angin segar. Menurut V jika bersama teman-teman dekatnya mungkin tidak teralu terlihat, tetapi jika dengan orang lain Rio agak membatasi dirinya agar tidak ketahuan sedang berada di situasi yang sulit.

“Hm awal-awal itu dia moodyan sih, mungkin kalau cuma lihat sekilas nggak kelihatan ya, tapi kalau udah diajak ngobrol banyak hal dia banyak diamnya, sama jawabannya singkat. Paham sih aku mungkin saat itu dia lagi sedih dan akhirnya jadi gak terlalu mood, tapi biasanya aku ajak buat

keluar sih nongkrong sama muter-muter. Kalo sama aku atau teman-teman yang lain ga terlalu berubah yang drastis sih, tapi kalo sama yang lain mungkin dia agak membatasi dirinya biar ga kelihatan kalo lagi ada masalah” (Trgls RM 1, S2)

Menurut Rio, ia tetap bisa berinteraksi seperti biasa dalam kesehariannya karena ia merasa bahwa hanya bermasalah dengan satu orang saja sehingga tidak adil rasanya jika Rio malah melampiaskan kekesalannya kepada orang lain yang tidak ada hubungannya dengan kisah percintaannya.

“Hmm kalau itu apa ya, berjalan kayak biasa aja sih. Aku mikirnya kan aku cuman punya masalah sama satu orang, kenapa aku harus lampiasinnya ke orang lain atau mengubah sikap ku ke orang lain? Kalau ngubah sikap ku ke orang itu sih mungkin aja ya, aku ngerasanya juga aku gak se welcome itu sama dia, tapi kalau sama orang lain di sekitarku sih nggak ya, karna kan mereka gak ada kaitannya sama masalah ku. Ya bersikap lebih dewasa aja sih, karna pasti orang lain juga males kalo kita suka berubah tanpa alasan yang pasti” (RM 1, S2, P21)

Rasa sakit yang dirasakan oleh Rio membuatnya terus menerus menyalahkan dirinya, ia merasa buntu, tidak bisa berpikir dengan baik. Minggu pertama merupakan waktu yang sangat sulit bagi Rio, hingga ia meminta dukungan teman-temannya dan pada akhirnya di minggu kedua, ketiga dan seterusnya ia merasa lebih baik untuk melakukan aktivitas lainnya.

“Wah itu kan kejadiannya di bulan Juli. Hm seminggu awal tu bener-bener sedih banget yang sakit banget lah, aku nyalahin diri ku terus, aku juga selalu kepikiran, ga bisa mikir lain, pokoknya stuck. Sampe akhirnya ya dikuat-kuatin sama teman dan sekitar ku, diminggu kedua itu aku udah oke, ya maksudnya bisa berpikir ulang, bisa beraktivitas walaupun tetap kepikiran. Ya kayaknya 1 bulan deh, aku ngerasa udah bisa enjoy itu pas di Agustus deh, dan pelan-pelan ngelakuin hal baru” (RM 1, S2, P26)

Karena merasakan sakit hati, Rio melakukan olahraga lari agar dapat melampiaskan emosinya. Mulai dari bulan Juli sampai September ia rutin melakukannya entah itu di pagi hari ataupun sore hari. Menurutnya ia bisa merasa

lebih baik setelah berolahraga karena fokusnya hanya pada satu hal saja. Namun sekarang Rio sudah tidak rutin lagi, ia mengaku sudah *enjoy* dan bahagia kembali sehingga sekarang ia hanya melakukan olahraga dua kali dalam sebulan.

“Nah kalau olahraga itukan dari bulan Juli sampai hmm September itu aku setiap hari, non stop tiap hari. Entah itu tiap pagi, atau kalau pas PLP ya jadinya lari sore, tapi pas oktober itu aku berhenti, karena udah mulai happy dan gak ada keinginan buat lari. Kalau sekarang kan udah November tuh nah aku sekarang kayaknya sebulan cuma jadi 2x deh. Kalau alasan gka lari nya ya karna itu ngerasa udah lumayan happy dan bisa menerima, ya anggapannya aku gak perlu nyiksa diriku lagi sih sekarang” (RM 1, S2, P27)

Untuk membuat dirinya semakin baik dan ikhlas, Rio selalu berbicara sendiri pada malam hari di kamar tidurnya untuk refleksi diri dan menemukan hal-hal kecil untuk disyukurinya agar dia bisa berlapang dada. Rio juga memegang satu prinsip bahwa semesta akan mengganti segalanya dengan hal yang baik.

“Aku kalau malem itu pasti ngomong sendiri, refleksiin diri ku, terus juga aku berusaha untuk sabar, berusaha lapang dada, percaya ke semesta karna pasti semesta akan ganti dengan hal baik”(RM 1, S2, P18)

“Lebih ke let it flow aja, terus ya itu berbesar hati, ingat kalau semesta pasti punya cara kok buat kita bahagia meski ada sedihnya dulu, terus kalau yang kenangan jujur ga ada ya sekarang, kalau lewat suatu tempat juga biasa aja, walaupun dibecandain juga aku biasa aja” (RM 1, S2, P20)

Dalam melakukan refleksi dan aktivitas ngomong sendirinya itu, Rio juga menulis notes yang berisi apa yang ia bicarakan di dalam handphone miliknya, Rio merasa kegiatan tersebut membuatnya merasa lega, plong, dan bebannya seperti berkurang satu persatu.

“Legah sih, kayak ada yang keluar, aku juga sambil nulis di hp tentang refleksi ku itu, jadi sambil aku ketik di notes sambil aku ngomong kayak aku ngomong sama orang. Tapi ya disitu aku cuman sendiri. Aku emang sering gitu karna apa ya perasaannya kayak lega, puas, ga sesak atau ketahanan lagi, plong, dan beban ku tuh kayak berkurang” (RM 1, S2, P31)

Rio yang suka berbicara sendiri saat dikamar juga dibenarkan oleh V, awalnya ia merasa kaget dan aneh tetapi lama kelamaan ia mulai terbiasa, bukan hanya dikamar saja, terkadang Rio juga terlihat ngedumel atau berbicara sendiri saat sedang bersama teman-temannya.

“Heheh kalau itu aku pernah lihat langsung, agak kaget sih ngerasa aneh aja, tapi emang anaknya tuh gitu kadang lain sama kita aja dia asyik ngedumel sendiri. Hm untuk notes dia emang punya banyak catatan di hpnya, soalnya anaknya emang suka catet sesuatu yang dia renungkan”
(Trgls RM 1, S2)

Dalam prosesnya dengan beragam perasaan yang dirasakan oleh Rio, ia mendapatkan suatu pembelajaran penting dalam hidupnya. Rio menjelaskan bahwa dalam hidup kita sebagai manusia tidak perlu sedih dengan apa yang telah berlalu dan jangan takut dengan apa yang akan datang, karna menurutnya hidup akan terus berjalan meskipun ia berhenti oleh karena itu ia merasa tidak adil jika sebagai manusia dirinya malah berlarut-larut khawatir akan sesuatu hal hanya karna pengalaman pahitnya di masa lalu. Rio merasa ia berhak bahagia sehingga ia tidak mau berlama-lama tinggal dengan perasaan negatifnya.

“Yang aku dapatkan itu itu, hm hidup itu terus berjalan, jadi jangan terlalu sedih dengan apa yang udah berlalu, dan jangan takut sama yang akan datang. Ibaratnya saat kita lagi dalam masalah dan kita merasa gak adil, kita diam ngga mau melakukan sesuatu. Tapi hidup orang lain terus berjalan, rasanya gak adil kalau kita malah ngga berbuat apa-apa atau bangkit disaat bumi berputar terus, toh orang lain juga nggk akan peduli. Dan aku ngerasa aku berhak bahagia dengan hidupku, jadi aku tidak mau khawatir dengan masa sekarang atau masa depan hanya karna aku tersakiti di masa lalu” (RM 1, S2, P33)

“ya bener, ya gak adil aja sih menurut ku kalau diriku terlalu lama down padahal sekitarku terus berjalan dan berkembang” (RM 1, S2, P36)

Lebih lanjut, dalam refleksi yang selama ini ia buat, Rio mendefinisikan hidupnya sebagai kebenaran. Menurutnya hidup adalah sebuah fakta atau

kebenaran yang ia hadapi, disaat manusia menyimpulkan sesuatu dengan tergesa-gesa maka ia akan mendapatkan kekecewaan karena sesuatu terjadi tidak sesuai dengan harapannya. Namun jika manusia bisa melihat lenih dalam dan mencari tahu maka hal tersebut bisa menjadi kebenaran atau fakta yang bisa diterimanya. Dari pengalamannya jatuhnya, Rio memiliki pikiran bahwa hidup itu fleksibel, tidak ada jawaban yang pasti, yang ada hanyalah fakta dari sesuatu hal yang telah terjadi.

“Hmmm, gini sih ketika kita menyimpulkan sesuatu secara tergesa-gesa yang kita dapatkan lebih besar ya pasti kekecewaan yang nggak sesuai harapan. Tetapi jika kita cari tau lebih dalam lagi, hal tersebut bisa jadi sebuah jawaban dari kebenaran. Ya aku mendefenisikan hidup kayak gitu sih, hidup itu fleksibel, nggak ada jawaban pasti, yang ada cuma kebenaran atau fakta dari sesuatu yang terjadi, entah itu pengalaman yang bagus ataupun buruk” (RM 1, S2, P36)

Dalam dinamika dan proses Rio untuk bangkit dari patah hatinya, V sebagai teman dekat Rio menjelaskan bahwa Rio sudah lumayan berkembang dan mempunyai sifat serta pemikiran yang positif, namun terkadang Rio masih suka memikirkan jika mantannya kembali menyindirnya di media sosial dan berbagai aktivitas lainnya yang dilakukan oleh mantan pacarnya. Rio akan terlihat berbeda dengan mood yang kurang bagus, meskipun hanya sebentar lalu Rio bisa bercanda lagi, namun V yakin bahwa ia masih menyimpan sesuatu karena memang kejadiannya baru berjalan 4 bulan sehingga masih banyak hal yang harus dilalui oleh Rio.

“Menurut ku 7,5 sih wkwk kalau dari 10. Soalnya kadang dia masih kepikiran kalau mantannya nyindir dia di medos, terus juga kemarin sepatu yang dia pernah dia kasih malah dijual sama mantannya, dan itu dia jadi sedikit badmood pas hari iru, ya walau cuma bentar sih habis itu pas kita hibur langsung kayak biasa lagi. Ya karna itu baru beberapa bulan juga kan kejadiannya jadi mungkin masih kepikiran dikit. Yang aku lihat dia juga baru nemuin makna ya karna obrolannya udah beda sih, sekarang dia kayak

udah oke dan ikhlas juga, hanya memang belum kelihatan banget karna ya itu baru 4 bulan kan kejadiannya” (Trgls RM 1, S1)

Sedangkan pada Gina, setelah putus ia mengalami trauma dan stress akibat ancaman yang ia dapatkan dari mantan pacarnya karena tidak mau diputuskan. Ancaman yang terima beragam mulai dari ancaman bunuh diri, lompat dari jembatan, dan dikirim foto tangan yang terluka. Gina sempat memblokir nomor WhatsApp mantannya agar tidak dihubungi lagi, namun usahanya sia-sia karna mantan Gina tetap menghubungi via SMS. Gina saat bingung dan tidak berani untuk bercerita kepada siapapun, ia hanya bisa menangis dan takut orang-orang malah menganggap ia bodoh.

“Wah aku trauma banget, stres, takut. Jadi pas awal-awal putus itu kita masih chatan beberapa kali, chatnya juga masih aku simpan sampe sekarang karna chatnya itu isinya ancaman semua, dia selalu bilang “kalau kau putusin aku, aku lompat dari jembatan ini” itu dia kirim foto juga, terus “kalau kamu kayak gini blablabla besok kamu ga lihat aku lagi”, itu bener-bener setiap hari. Karna aku gak tahan di ancam, akhirnya di bulan April aku blokir dia, terus aku buka lagi karna pikir ku mungkin udah ngga lagi, eh ternyata masih sama dan dia bahkan ngancam lewat sms juga, dan dia kirim foto tangannya yang berdarah kayak patah gitu. Dan disitu aku cuma bisa nangis, karna gak tau mau cerita ke siapa, karna menurut ku orang-orang pasti akan menganggap aku bodoh.....” (RM 1, S3, P2)

Mengenai mantan pacar Gina yang toxic dan memberikan ancaman kepada Gina, hal tersebut dibenarkan oleh teman Gina yang berinisial D. Menurut D Gina sejak awal selalu menceritakan mengenai hubungan percintaannya bersama mantan pacarnya. Pada tahun 2021 Gina masih belum move on dan masih berkomunikasi dengan mantannya namun disitu mantan pacarnya sudah menunjukkan sikap yang buruk seperti marah-marah, dan selalu mengancam Gina.

“Disaat itu dia masih galau sih pas 2021 full, masih sering cerita tentang mantannya, fotonya juga masih ada belum dihapus sih, hm terus juga hm aku lupa detailnya tapi dia cerita ke aku sambil nangis, cerita tentang

mantannya ini. Soalnya mantan nya toxic kan, posesif terus suka marah-marah tanpa alasan, playing victim dan juga kadang nyalahin Gina tentang kesalahannya” (Trgls RM 1, S3)

“Iya, dia lega sih kelihatannya, tapi yah pasti galau lah pas awal putus, disitu udah ada ancaman sih tapi belum parah banget sampe yang ngancam nyawa dan segala macam. Waktu itu juga Gina di daerah nya dan aku juga belum ke Jogja, jadi Gina selalu cerita lewat chat kalau dia stres dan kepikiran, soalnya anaknya tuh emang suka overthinking” (Trgls RM 1, S3)

“Wah masih, hm bahkan aku di tunjakin juga chatnya, padahal disitu Gina lagi nge MC karna kan dia join kepanitiaan, itu aku inget banget Gina tenangin dirinya ke toilet dan kebingungan. Akhirnya aku nenangin dan ngasih saran balasnya harus gimana. Aku juga pernah saranin dia buat lapor polisi sih, dan lapor orang tuanya, soalnya saat itu dia belum terbuka ke orang tuanya. Disitu aku lihat dia bener-bener gemetar ketakutan, padahal lagi ada acara. Untungnya dia bisa nutupin tapi kan kasihan ya” (Trgls RM 1, S3)

Karena terus-menerus diancam dan merasa ada yang salah dengan perubahan dirinya, Gina pun pergi ke psikolog karena ia tidak bisa tidur, makan tidak teratur sampai berat badannya turun, Gina juga terus menerus merasa bersalah karena menyalahkan dirinya sendiri

“Peka banget, aku nyadar dan aku langsung ke psikolog karna aku ga bisa tidur, makan tidak teratur, nangis terus di malam hari, berat badan turun terus, dikejar rasa bersalah, dan aku baru tau kalau mental ku kena karna laki-laki ini” (RM 1, S3, P14)

Selain pergi ke Psikolog untuk membantunya bisa bercerita dan menghilangkan rasa bersalahnya, Gina juga bersyukur karena pada sata itu masa covid sudah reda dan dia harus ke Jogja agar bisa merasa lebih baik, dan bisa mengikuti kegiatan kampus dan menyibukan dirinya. Gina menjadikan kesibukannya sebagai pelarian agar ia bisa bebas dan tidak terhubung dengan mantan pacarnya lagi. Gina juga aktif mencari hal-hal yang ia sukai agar semakin bisa menekuni hal tersebut, berusaha untuk terbuka dengan orang lain, berolahraga, dan aktif dalam kegiatan gereja. Gina juga memberikan afirmasi positif kepada

dirinya setiap hari, dan menanamkan keyakinan kalau dia tidak salah dan harus terus maju kedepan meninggalkan hal-hal beracun.

“Di tahun 2021 itukan semester 3, diistu aku ke Jogja dan untungnya dapat tawaran MC jadi itu salah satu bentuk pelarian ku sih, ikut kepanitiaan, MC terus, jadi ngisi dengan kegiatan kampus terus” (RM 1, S3, P5)

“Aku lebih mencari tau apa yang aku sukai agar semakin aku tekuni terus lebih terbuka sama orang lain, terus ikut nari, ikut kegiatan gereja, olahraga juga, ya masuknya ke hal-hal positif lah walaupun pelan-pelan bangkitnya” (RM 1, S3, P13)

“Hmm kayak yang tadi aku bilang sih, olahraga, menyibukan diri ke hal yang positif terus juga kasif afirmasi positif ke diri sendiri jadi tiap hari tanamkan keyakinan kalau aku bisa, hm terus yang nutup akses juga termasuk cara ku untuk berdamai dengan diriku sih” (RM 1, S3, P19)

Gina yang menyibukan dirinya terlihat lebih positif dibenarkan oleh D, menurut D Gina sekarang lebih terlihat fokus dan bisa menekuni bakat dan kelebihanannya yang ia miliki tanoa ada rasa takut lagi. Meskipun kadang sering membagikan status sedih di media sosialnya, namun D merasa lega karena banyak kegiatan positif yang diikuti oleh Gina di tahun ini.

“Hm dia makin ceria sih sekarang, terus juga aku senang karna dia sudah tau bakat dan kelebihanannya dimana, dan sekarang dia fokus dengan hal yang membuatnya senang” Trgls RM 1, S3)

“Ada perbedaannya, hm itu tadi sih dia lebih ceria, lebih positif kelihatannya, berat badannya juga udah naik, dia makin aktif dalam kegiatannya dan lebih bebas sih, soalnya dulu selalu dikekang mantannya” Trgls RM 1, S3)

“Hm menurut ku sudah sih sekarang, hm kelihatan dari caranya berhati-hati dengan orang lain, terus kepribadiannya yang sekarang, walaupun mungkin masih tetap berproses yah, tapi so far okey sih, dia gak stuck di satu tempat. Ya tapi itu sih sayangnya dia masih suka terbayang kelihatan dari story ignya sih kadang dia repost kata-kata yang mengarah ke hal itu” (Trgls RM 1, S3)

Meskipun butuh waktu sekitar satu tahun sampai ia benar-benar bisa mengikhlaskan apa yang terjadi, Gina merasa bahwa sekarang ia sudah bisa melepaskan segala penyakit dan hal-hal yang tidak baik, berbeda dengan dirinya

pada tahun 2022 yang masih sering menangis dan memiliki pikiran yang tidak baik.

Gina dengan tegas berkata bahwa ia sudah berbaikin dengan dirinya sendiri.

“Hm kalau 2023 ini benar-benar udah gak ada ya, sampai sekarang aku udah baikan dengan diriku, berbeda dengan aku di tahun 2022 yang penuh penyangkalan, dendam, marah, dan pikiran yang ga baik. Sekarang aku apa ya hm ditahap benar-benar sudah melepaskan penyakit dan hal-hal gak baik” (RM 1, S3, P20)

Gina dapat bangkit dari keterpurukannya saat itu karena ia sadar bahwa masih banyak orang yang sayang dengannya, jika ia larut dalam kesedihannya hal tersebut malah akan menyakiti orang-orang yang peduli dan sayang padanya. Sehingga karena tidak mau merasa demikian, Gina berusaha untuk bangkit dan merelakan apa yang terjadi meskipun sampai sekarang ia masih terbayang-bayang wajah mantan pacarannya beserta ancaman yang ia dapatkan. Gina juga mendapatkan hal positif dari kejadian tidak mengenakkan yang menimpanya yakni ia akhirnya sadar bahwa keluarga dan teman-temannya ternyata sangat peduli dengannya. Gina juga mendapatkan pembelajaran dan makna penting dalam pengalamannya itu bahwa ia tidak bisa mengubah diri orang lain khususnya dalam sikap dan kepribadian mereka yang sudah terbentuk sejak lama. Ia juga sadar bahwa berekspektasi terhadap sesuatu malah hanya akan menimbulkan perasaan sedih dan terluka, ia ingin mulai mencintai dirinya sendiri sebelum ia mencintai diri orang lain.

“Hm jadi pada satu titik aku tuh sadar bahwa masih banyak yang sayang sama aku, jadi kalo aku terpuruk terus mereka yang malah akan makin sedih. Ya meskipun sampe sekarang aku masih tetap terbayang-bayang yah sama prilaku orang itu yang buat aku sakit banget. Tapi aku mikir ada juga kok hal positif dari kejadian itu, aku makin sadar kalo orang-orang sekitar dan keluarga ku tuh peduli sama aku gitu” (RM 1, S3, P21)

“Hm kejadian itu membuka mata ku sih, dan juga pastinya melatih mental ku. Makna yang aku dapatkan ini sih hm kita itu tidak bisa mengubah orang

lain, apalagi sikap dan kepribadian yang sudah terbentuk di dalam dirinya, dan jangan berekspektasi terhadap apapun, meskipun itu orang yang kita sayangi sekalipun. Aku harus bisa mencintai diri ku sebelum aku mencintai orang lain. Mungkin itusih pembelajaran atau makna ya dari apa yang aku alamin kemarin” (RM 1, S3, P27)

Gina mengartikan hidupnya sebagai sebuah proses dimana ia dapat belajar untuk bisa menemukan pengalaman dan menjalani semuanya sebagai penentu dari tujuan hidup yang telah ia rencanakan. Gina juga memberikan afirmasi positif ke dalam dirinya sehingga ia bisa bangkit dan menjadi dirinya yang sekarang, ia belajar untuk mensugesti dirinya bahwa ia bisa melalui prosesnya, ia bisa keluar dari zona tidak nyaman yang mengelilinginya dan yakin bisa mengatasi permasalahannya.

“Menurut ku hidup itu adalah sebuah proses, dimana kita belajar untuk bisa menemukan pengalaman dan kita menjalani proses penentuan tujuan kita sebagai manusia itu akan seperti apa” (RM 1, S3, P28)

“Oiya aku selalu nanemin itu sih sampai sekarang, misalnya kamu bisa kok keluar dari zona ini, kamu hebat, kamu cukup baik hari ini. Aku juga yakin dan mensugesti diriku kalau aku bisa mengatasinya, dan ini merupakan proses hidup, jadi harus dijalani” (RM 1, S3, P32)

Dalam mencapai masa stabilnya atau move on, D merasa bahwa Gina sebenarnya sudah bisa melangkah dan mengikhlaskan apa yang terjadi, hanya saja ia masih terbayang-bayang sehingga kadang bikin story galau di media sosialnya dan juga terlihat dari Gina yang masih belum buka hati sampai sekarang.

“Kayaknya kalo ibaratkan angka, mungkin di angka 8 yah walaupun dia masih bikin snap galau dan juga belum bisa buka hati sampai sekarang” (Trgls RM 1, S3)

4.2.2 Faktor-faktor dalam mencapai kondisi resilien

Pada poin ini, Vivi menjelaskan bahwa ia sangat terbantu dengan adanya pandemi Covid-19. Tidak seperti orang lain yang mungkin mengalami kerugian dan

tidak suka dengan pandemi Covid-19, Vivi malah merasa sangat terbantu dan mensyukuri adanya pandemi yang terjadi. Pandemi yang mengakibatkan sekolah, tempat umum, dan beberapa aktivitas lainnya harus ditutup dan dilakukan dari rumah ternyata memberikan kesempatan bagi Vivi untuk membangun karakter dan merefleksikan dirinya dalam keheningan. Banyak hal yang dipikirkan Vivi saat itu, ia bahkan menyalahkan Tuhan atas apa yang terjadi, namun saat merefleksikan dirinya, ia banyak belajar tentang banyak hal, salah satunya ialah tetap memilih untuk hidup.

“Hm yang paling utama itu situasinya sih, aku sangat terbantu dengan adanya covid, jadi aku ngga keluar-keluar, aku yang waktu itu lagi ansos benar-benar terbantu karna pas covid kan ga boleh keluar-keluar tu, ga boleh kontak dengan siapapun, jadi waktu itu ya kesempatan buat aku. Aku cuma keluar kamar tu buat makan aja, terus ke kamar lagi. Hm kalau ga ada covid kayaknya aku sudah di alam lain mungkin karna down banget pada saat itu, mungkin juga gantung diri hehe. Di saat masa-masa covid dan lockdown itu adalah kesempatan ku untuk karakter development. Jadi waktu 2 tahunan itu aku gunakan untuk mikir, refleksi, terus gali terus pertanyaan dalam diri ku, ada satu saat aku mneyalahkan Tuhan bahkan berpaling. Aku juga jadi meragukan seksuality ku, “apa aku kedepannya ga usah punya kehidupan romantic kali ya” aku juga mikir gitu. Aku juga pernah obrolin kek mama ku, kalau aku ga punya pikiran buat nikah dan mama shock sih. Kepikiran banget aku waktu itu” (RM 2, S1, P38)

Vivi juga bisa bangkit karena teman-teman baru yang ia temui saat perkuliahan, dan ia bisa pindah sementara ke Jogja untuk kuliah. Vivi merasa begitu, karena ia merasa bisa bernapas lega ketika berada di Jogja, berbeda saat ia berada di sekitar rumahnya. Vivi merasa bisa percaya diri karena orang-orang yang ia temui di Jogja tidak mengetahui kesedihannya. Vivi bercerita bahwa ia sangat bangga dengan kepekaannya dan juga kesadaran dirinya untuk mau berubah dan bercerita banyak hal. Kasih Tuhan juga ia rasakan melalui teman-temannya saat beberapa kali ia mencoba untuk menyerah, teman-temannya selalu datang disaat

yang tepat dan menyelamatkannya dari situasi kelam yang ia rasakan. Vivi sangat bersyukur bisa bangkit dan berusaha sampai ke titik yang sekarang, ia bisa bertemu dengan banyak orang baik, bisa bernafas lega, dan dapat melihat hal positif di dunia. Vivi juga selalu menunggu kejutan baik yang akan datang kepadanya.

“Iya kak, tapi kalau lagi stres banget aku mikirnya ini ga ada yah orang yang bunuh aku? Tapi sekarang aku lebih oke, udah better dibanding sebelum kuliah. Di perkuliahan juga punya teman-teman yang baik, aku juga bersyukur bisa bernafas lega di Jogja. Bisa hidup dengan aman, orang-orang kan gatau story aku gimana jadi ya lebih percaya diri aja ketika di Jogja” (RM 2, S1, P39)

“Iya kak, itu bener-bener apa ya usaha aku sendiri, kesadaran dan juga aku yang aware sama diri ku sendiri. Ada dukungan teman-teman juga sih kak, jadi pas di fase itu, setiap aku ulang tahun pasti aku nyiapin tali untuk gantung diri. Tapi Tuhan selalu punya cara untuk buat aku ga ngelakuin itu. Hm pas aku ulang tahun itu kan, rencannya aku suruh temen-temen ku datang pas weekend aja, mama ku juga strict banget orangnya. Dan aku chat ke grup kalau mama ku bilangnya datangnya pas hari sabtu aja, karena kebetulan hari itu hari rabu kan. Aku udah nyiapin perbekalan untuk akhirin hidup ku, mulai dari tali dll. Eh tapi tiba-tiba temen-temen ku datang langsung masuk ke kamar ku, dan aku merasa diselamatkan hari itu. Tapi untuk yang apa ya pain full di dalam diri ku, itu aku bener-bener bangkit sendiri, dan aku sangat mengapresiasi diriku. Dan aku menemukan bahwa jika aku mati di tahun 2019 berarti aku ngga ketemu kakak, teman-teman kampus yang baik, dan nafas di jogja, dan aku sekarang bisa lihat hal positif di dunia, dan aku menunggu surprise baik di masa depan” (RM 2, S1, P42)

Vivi memiliki prinsip bahwa berada di sekolah baru berarti ia harus membuka lembaran baru. Ia merasa sangat terbantu berada di lingkungan perkuliahan yang menunjang dirinya untuk berkembang dan mengubah dirinya menjadi lebih baik. Kepindahannya ke Jogja juga membuka lembaran baru dalam hidupnya karena disini tidak ada orang-orang yang menyakiti dirinya. Vivi sadar bahwa dengan ia berkuliah, dia bisa memulai dirinya yang baru dengan orang-orang yang baru dan suasana yang membuatnya lebih nyaman.

“Ohh, heheh hmm nggak ada sih, nggak kerasa banget. Karna aku punya prinsip sekolah baru ya lembaran baru gitu, jadi emang kebantu banget

sama perkuliahan ini. Kalau nggak kuliah kayaknya aku bakal terpuruk terus deh di situasi itu. Kalau misalkan aku waktu itu kerja, aku juga gak buka lembaran baru, karna sama aja kan masih tinggal di rumah/lingkungan yang sama. Kalau yang kuliah ini kan benar-benar pindah kota, tempat tinggal yang baru, dan suasana yang baru, teman-temannya juga baru gitu. Jadi aku punya kesempatan untuk merubah diriku ke hal yang lebih baik. Hm sekarang berjalan beriringan aja sih, aku yang beradaptasi dan juga aku yang mau membuka lembaran baru di Jogja. Soalnya kan di Jogja gak ada yang kenal aku, gak ada mantan ku juga, jadi lebih enak aja sih pas udah di Jogja. (RM 2, S1, P50)

Sebelumnya Vivi memiliki suatu kebiasaan untuk melampiaskan emosinya dengan menyakiti diri sendiri seperti menusukan jarum ataupun benda tajam berukuran kecil pada tangannya. Namun, kepindahannya ke Jogja untuk berkuliah sangat membantunya untuk menghilangkan kebiasaan itu, dan pada akhirnya ia bisa meninggalkan hal tersebut secara total. Hal itu karena di Jogja ia selalu punya kesibukan entah itu di kampus ataupun di luar kampus sehingga pikirannya teralihkan dan lebih fokus terhadap hal-hal yang positif. Meskipun sempat merasa terpancing saat ia sedang sedih, namun ia bisa mengontrol dirinya dan mengalihkan keinginan untuk menyakiti diri.

“Aaaa kalau itu karna lingkungan baru salah satunya, soalnya pas covid dan aku berada dirumah itukan aku gabut gak punya aktivitas jadi pikirannya mengarah kesitu terus, sedangkan saat sudah kuliah dan pindah ke Jogja, aku benar-benar punya banyak kesibukan yang membuat aku lupa dan dan gak kepikiran untuk menyakiti diriku. Meskipun awalnya sempat ke trigger tapi cuma kepikiran dikit dan gak sampe nyoba karna saat itu aku langsung alihin pikiran ku untuk menolak mentah-mentah” (RM 3, S1, P30)

Perbedaan di dalam diri Vivi yang mengarah ke hal positif juga dirasakan oleh B. Ia menjelaskan bahwa Vivi sudah bisa beradaptasi dengan baik, punya penampilan yang lebih membuat Vivi merasa lebih nyaman. B merasa senang karena semenjak pindah ke Jogja, Vivi menjadi lebih berkembang dan ekspresif dengan berbagai hobi baru yang Vivi temukan.

“Yang lain hampir sama sih, tapi dia lebih dewasa ya aku lihat, gak berharap sama orang lagi, terus juga dia sekarang kayak punya penampilan yang baru yang menurut ku dia nyaman, walaupun kadang anaknya suka ke distract ya tapi jauh lebih better sih dibandingkan pas masa sekolah, aku gak bisa bandingin sama pas smp atau lainnya karna kan fase itu kita lagi seneng-senengnya, belum kebetuk sama kehidupan. Hm dia juga bilang kalau dia seneng banget bisa kuliah di Jogja, jadi ya lega lah pasti, dan itu ngaruh ke dianya juga. Dia juga sekarang anime banget kan anaknya, suka k-pop dan lainnya, jadi lebih ekspresif tapi itu juga tergantung sih dia berhadapan sama siapa” (Trgls RM 2, S1)

Hampir sama dengan Vivi, Rio juga merasa terbantu dengan kehadiran teman-teman dekatnya. Selain berolahraga, keempat sahabat Rio selalu memberikan penguatan, pembelaan, dan selalu ada ketika Rio sedang sedih atau merasa kesulitan. Saat Rio menyalahkan dirinya sendiri atas apa yang terjadi, dan merasa tidak percaya diri keempat sahabatnya menyadarkan dirinya bahwa ia tidak bersalah, dan tidak perlu menanggapi hal yang telah terjadi. Selain itu, Rio sangat bersyukur karena momen putusnya bertepatan juga dengan PLP-PP yang dijalaninya, sehingga ia memiliki kesibukan dan bisa mengalihkan pikirannya, walau sedikit kesulitan dalam menjaga mood, Rio tetap dengan senang hati menjalankan hari-harinya. Rio juga menemukan salah satu quotes yang membuat dirinya semakin yakin untuk bangkit dari kesedihannya.

“Hmm aku untungnya pelampiasannya ke hal yang psoitif tadi, aku olahraga, bangun pagi, jalan sambil mikir aku kurangnya apa ya, untungnya teman-teman ku selalu bilang, kamu ga ada kurangnya, emang dia yang kurang bersyukur”. Itu aku menyakiti diriku ke olahraga. Tapi udah mendingan sih sekarang. Dan untung banget ada PLP-PP, momennya emang ga pas ya, tapi aku bersyukur karna jadi ada kegiatan yang bikin aku sibuk, jadi ga stuck di kamar kost” (RM 2, S2, P5)

“Hm, penguatan teman-teman ku sih, mereka bikin aku sadar, mereka membela, selalu ada juga, terus karna situasi kemarin PLP ya jadi kebanantu juga sih, terus ada quotes juga yang aku baca yang buat aku cukup tersadar. Tapi faktor utamanya sih diri sendiri, karna mau 10 orang yang nasehatin pun kalau diri sendiri belum bisa ya percuma. Tapi aku merasa udah damai lah, soalnya kalau sekarang dibecandain akunya yang yaudah gitu loh. Asal

bercandanya pas cuma kita-kita aja jangan pas ada orang lain” (RM 2, S2, P16)

Rio yang merasa terbantu dengan sosok teman-temannya juga diakui oleh V, karena pada saat itu Rio selalu menyalahkan dirinya sehingga V merasa bahwa Rio butuh ditemani dan disadarkan oleh orang terdekatnya bahwa itu bukan salahnya dan Rio tidak perlu merasa *insecure*. V juga merasa lega karena saat itu bertepatan dengan masa PLP sehingga Rio bisa memiliki lebih banyak aktivitas dan tidak sendirian, selain itu V juga menambahkan bahwa Rio juga melampiaskan emosinya ke dalam game, ia merasa bahwa intensitas Rio bermain game menjadi lebih sering pasca putus cinta.

“Hehe kalau itu pasti sih, aku sama anak-anak yang lain, hm khususnya kalau aku ya, aku bener-bener ada terus di sampingnya sih, hehe walau kita cowok ya hehe. Biar dia terhibur terus aku juga selalu ingetin dia kalau itu bukan salahnya dan gak ada yang kurang kok dari dirinya jadi gak perlu insecure. Hm selayaknya seorang sahabat lah. Mungkin aku ga bisa selalu ada yang pas PLP doing sih karna ketemunya cuma pas malem doing. Tapi senang juga karna adanya PLP juga membantu biar dia sibuk. Hm oiya dia juga suka ngame kan, game itu juga dia bener-bener lebih sering mainin pas putus, kayaknya itu juga pelampiasannya deh” (Trgls RM 2, S2)

Berbeda dengan Vivi dan Rio, Gina lebih memilih mendatangi psikolog karena tidak tahan dengan situasi dan kondisi dirinya yang terus menurun. Gina sangat terbantu dengan bantuan psikolog. Kedua orang tua Gina yang pada akhirnya mengetahui bahwa anaknya menjadi korban ancaman pun siap menjadi garda terdepan untuk Gina, orang tuanya siap mendukung setiap langkah dan juga memberikan nasihat terbaik pada Gina. Teman-temannya yang berada di tempat asalnya juga menemaninya agar Gina tidak merasa sendirian, mereka selalu mendukung dan mengajaknya keluar agar tidak merasa bosan. Gina bercerita, salah satu teman gerejanya bahkan mengajaknya berlibur, makan bersama, dan

memberikan kalimat-kalimat positif. Setibanya di Jogja, Gina juga bersyukur bahwa teman-teman kuliahnya sangat baik, dan mengerti dengan dirinya. Ia merasa sangat terbantu untuk bangkit dan juga bisa mengikuti berbagai kegiatan positif yang berguna untuk dirinya.

“Hmm awal putus aku tidak berani bercerita ke orang tua, tapi habis itu aku cerita setelah adanya ancaman-ancaman itu, dan orang tua puji Tuhannya mendukung aku, dan bilang misalkan kayak nanti cowok itu beneran nekat dll, mereka siap menjadi garda terdepan misalnya nanti aku dituntut, mereka siap maju ke ranah hukum, dan teman-teman ku juga selalu dampingin aku. Teman-teman gereja juga kasih dukungan terus, soalnya pada saat itu berat badan ku pun turun 7 kg karna masih sedih terus. Aku juga selalu diajak main biar ga sendiri” (RM 2, S3, P6)

“Iya bener, karna udah gak tahan dan aku negrasa kayaknya ada yang salah dengan diriku akhirnya aku pergi ke psikolog dan bener-bener membantu sih” (RM 2, S2, P 15)

“Ada, teman gereja ku yang bener-benr sampai ngajak aku kerumahnya terus ngajak liburan, makan, pergi keluar terus selalu bilang kalau aku itu berharga, aku punya banyak bakat, ya mereka selalu memberikan kata-kata yang positif. Teman kuliah juga, ngajak nongkrong, olahraga. Keluarga juga selalu kasih kata-kata yang positif buat aku (RM 2, S3, P16)

Meskipun hanya melakukan satu sesi konseling bersama psikolog dan belum puas karena tidak melanjutkan, namun Gina merasa cukup terbantu dalam bercerita karena merasa didengarkan dan membuat lega pada saat itu. Dalam sesi tersebut, Gina disarankan untuk menutup akses dengan mantannya di semua media sosial dan juga dalam kesehariannya agar ia tidak menerima ancaman lagi.

“Hm jadi saat itu karna drop banget kan ya, berat badan ku menurun, terus jadi ga nafsu makan, menyalahkan diri terus, akhirnya aku menghubungi psikolog namun via daring, nah itu baru satu kali pertemuan. Nah disitu hm aku cerita lah mengenai masalah ku, apa yang menjadi ketakutanku. Karna memang baru pertama kali ketemu yah, jadi hm cuma kasih dukungan, dan memberikan sarannya sih agar aku stop kontak dengan mantan ku dan gak boleh berhubungan lagi khususnya via WhatsApp. Jadi hm harus nutup akses lah biar aku nggak diancam terus. Dan aku ngikutin sih, aku blok semua media sosialnya”

“Cukup lega sih, karna udah bercerita kan dan aku juga diajarin untuk memberikan kalimat positif ke diri ku, ya emang belum puas banget kan ya

karna cuma sekali pertemuan, tapi aku merasa ada yang mendukung dan mendengarkan aku tanpa di jugde. Jadi lumayan membuat aku lega pada saat itu”

Untuk membantunya berada di situasi yang baik, D menjelaskan bahwa kesibukan Gina di kampus dan gereja membawa hasil yang baik, karena dengan kesibukannya Gina bisa teralihkan dari pikiran-pikiran negatif. Adanya dukungan dari keluarga dan teman-teman juga dinilai D sebagai pendukung utama sehingga Gina bisa kuat dalam menjalani masa-masa sulitnya,

“Hm awal-awal tuh dia selalu nyembunyiin yah kalau dia lagi sedih atau nangis, tapi yah aku bisa tau karna aku bisa ngerasain sesuatu yang berbeda dari dia kalau dia lagi sedih, sekitar satu tahun lah ya Gina proses move on nya, dia survive sih. Ikut kepanitiaan, MC, terus hm aktif banget di gereja, jadi dia bener-bener sibuk banget sampe tahun 2022 tuh. Dia terkahir cerita tentang mantannya pas tahun lalu sih di 2022, tahun ini udah gak pernah lagi” (Trgls RM 2, S3)

“Iya bener banget, anaknya sibuk banget bahkan samoe sekarang sih, dan menurut ku itu yang membantu dia bisa lebih fokus sama dirinya. Terus juga dukungan keluarganya sih kayak adik sama abangnya, terus temen-temennya yang lain selain aku” (Trgls RM 2, S3)

4.2.3 Pengaruh hubungan pada masa lalu dengan masa yang sekarang

Karena rasa sakit yang dialami dan belajar dari pengalamannya, Vivi tidak mau jika kisah hubungannya yang kemarin terulang kembali pada hubungan yang baru. Vivi masih menaruh pertahanan yang kokoh di dalam dirinya, dia tidak mau memberikan cinta yang penuh kepada siapapun pasangannya di masa depan, agar dia tidak kehilangan jati dirinya lagi. Vivi juga lebih berhati-hati dalam memilih pasangan ataupun teman dekat. Vivi sadar bahwa tindakannya justru membuat pasangannya merasa dicintai, namun itu merupakan pilihan yang ia buat agar tidak terluka yang kedua kalinya. Vivi bercerita bahwa ia berusaha untuk mencari orang baru sebagai teman dekatnya namun masih ada bayang-bayang dari kejadian yang

telah berlalu. Vivi menegaskan jika ia sudah move on dengan orangnya, nmaun masih tetap ada bayangan dari kejadian yang ia alami kemarin. Vivi juga masih belum bisa bertemu dengan mantannya karena ia akan gemetaran jika melihat wajah orang tersebut. Ia bahkan marah dan melarang teman-temannya untuk menyebut nama orang tersebut, karena merasa masih trauma dan tidak mau sangkutpautkan lagi.

“Kalau dihubungkan selanjutnya jangan sampe kayak kemarin. Tapi kejadian itu malah mempengaruhi hubungan ku dengan orang baru, karena aku nya masih defense, dan aku gamau kasih 100% cinta atau diriku karna aku gamau kehilangan itu lagi. Makanya aku batasin di hubungan yang baru. Aku juga jadi lebih berhati-hati dalam memilih pasangan. Tapi ya impact buruknya ke pasangan aku yang baru karna dia merasa tidak dicintai sama aku, padahal aku memang sengaja supaya tidak terluka lagi dan tidak kehilangan jati diri lagi. Aku nyoba buat cari yang baru, tapi masih ada bayang-bayang dari kejadian yang sudah berlalu. Aku sudah move on sama orangnya, tapi aku masih merasa dibayang-bayangi sama kejadiannya. Tapi aku kayaknya belum bisa ketemu sama “dia” soalnya masih penegn nangis dan gemeteran kalau ketemu orangnya. Jadi kalau ada reuni aku meghindar karna takut banget ketemu orang itu. Tapi ada temen ku yang masih cengcengin aku sama dia, dan aku sangat marah sampe nangis kalau mereka masih godain aku sama orang itu. Aku sampe bilang temen-temen ku kalau aku trauma sama si orang itu supaya mereka ga ganggin lagi. Tapi karna citra dia itu baik dimata orang-orang jadi ga ada yang percaya sama aku kak” (RM 3, S1, P30)

Vivi juga bercerita satu pengalaman yang ia alami saat melihat satu barang yang identik dengan mantannya, Vivi yang sedang mengendarai motor pun memilih untuk menepi dan menenangkan diri dulu karena badannya seketika gametar. Vivi tidak mau hal buruk terjadi padanya, sehingga ia menepi dan diam terlebih dahulu, Vivi berkata bahwa ia rasanya seperti akan pingsan jika melihat barang atau sesuatu yang sering dipakai oleh mantan pacarnya. Meskipun sempat kesulitan, namun Vivi terus mencoba terbiasa dan memegang kendali atas dirinya agar tidak terjadi hal-hal yang tidak ia inginkan.

“Iya kak, dan aku masih punya 1 trauma sampe sekarang, jadi “dia” punya jaket converse warna biru muda, ya biru langitlah. Dia kan selalu pake jaket itu, dan pernah satu waktu aku lihat itu di jalan, dan aku berhenti dulu nenangin diri karna gemeteran dan aku gak berani jalan karna takut kenapa-napa, dan sampe sekarang aku begitu. Wah aku rasanya mau pingsan kalau lihat jaket dengan warna kayak gitu. 2 bulan lalu sempat kejadian juga aku lihat jaket itu lagi, tapi aku mikirnya mungkin ini cara Tuhan biar aku terbiasa dan gak trauma lagi. Awalnya aku biasa aja setelah itu, tapi pas lihat lagi eh gemeteran lagi kak” (RM 3, S1, P31)

“Iya bener, aku udah ikhlas sama orangnya tapi kejadian dan hal-hal yang identik sama dia masih buat aku gemeteran, takut, bahkan sampai lemes. Tapi sekarang aku lebih mentingin diri aku sih kak, kayak gamau hal itu terulang lagi” (RM 3, S1, P32)

Hubungan yang ia jalani saat SMK benar-benar membuat cara pandang Vivi berubah, sikapnya, bahkan saat Vivi mencoba untuk berpacaran lagi pun perasaannya sudah berbeda dan ia lebih berani atas kehendaknya sendiri, saat ia merasa ada yang salah, maka dengan tegas ia akan meninggalkan orang tersebut karena tidak mau berlarut ke dalam hubungan yang salah. Vivi juga tidak takut jika ada ancaman kepada dirinya karena ia lebih mementingkan keinginannya sendiri, dan tidak takut jika memang nanti akan putus atau hal lain yang menyimpannya. Vivi ingin sekali membina hubungan baru yang lebih baik, namun *trust issues* yang dimilikinya membuatnya takut dan menganggap semua orang akan menyakitinya.

“Iya bener kak. Hmm aku tu pengen gituloh bucin dan punya hubungan baru, tapi di satu sisi aku masih takut dan trust issues sama semua orang. Dan kemarin sama mantan aku yang terkahir hmm setelah yang bermasalah ini ya, ada suatu momen yang aku marah-marah karna hal kecil lah, dan akhirnya kita putus, dan setelah putus dia ngirim ke aku kak foto lehernya berdarah dikit dan dia ngancam bunuh diri kalau aku ga balikan sama dia, dan aku balesnya gini “oh yaudah kalau kamu mau mati ya silahkan, aku sudah tidak mau kehilangan diri ku lagi, aku gapapa kehilangan kamu, tapi aku gamau kehilangan diriku” hehe gitu sih kak, dan ya untungnya juga dia gapapa dan masih hidup sampe sekarang. Jadi setelah hubungan ku sama mantan ku yang SMK itu, aku jadi gak takut sama ancaman atau apapun lagi, karna aku lebih mendahulukan kepentingan diriku daripada harus mikirin orang dan buat aku jatuh lagi” (RM 3, S1, P33)

Hal yang ia alami saat SMK ternyata memengaruhi Vivi dalam segala aspek baik hubungan percintaan, pertemanan, maupun cara pandangya terhadap dunia. Vivi membenarkan bahwa ia berubah karena tidak ingin jatuh ke dalam lubang yang sama dan tidak mau kembali pada fase itu lagi. Vivi belajar dari apa yang ia refleksikan dan lebih memilih menjalani kehidupannya dengan orang-orang yang menurutnya memang baik dan tulus kepadanya. Meskipun begitu pelan-pelan ia mulai menaruh kepercayaan kepada teman-teman barunya di Jogja.

“Iya, mempengaruhi banget kak. Betul-betul pengaruh itu ke masa yang sekarang. Cara pandang aku ke dunia juga udah beda kak, dulu aku mikirkan masih ada kok orang baik, tapi sekarang aku mikirnya ada orang baik, sama aja, lebih baik trust ke diri sendiri. Aku juga hm sebelum ini tu kemana-mana selalu biasa sendiri bahkan pernah pas lagi sakit banget aku bawa motor sendiri ke rumah sakit, tapi setelah aku punya teman kayak yang sekarang ini aku sadar kalau semua hal itu ga semuanya harus sendiri kok, kalau punya teman baik dan bisa menemani yah kenapa tidak?” (RM 3, S1, P34)

“Hm aku belajar dari yang kemarin sih, apa yah hm aku tau itu rasanya ga enak ya kita harus belajar dong biar ga jatuh di lubang yang sama gitu. Even ada chance nya tapi diminimalisir lah, aku tidak mau kehilangan diri ku lagi karna ya rasanya benar-benar ga enak” (RM 3, S1, P3, P36)

Pengaruh hubungan percintaan di masa lalu dengan kehidupan Vivi di masa sekarang juga dirasakan oleh B. B menuturkan bahwa Vivi sampai sekarang masih betah sendiri dan tidak mempunyai kekasih karena Vivi sangat berhati-hati dan bisa lebih tegas dari sebelumnya. B juga melihat bahwa Vivi menjadi pribadi yang lebih matang dan dewasa semenjak berkuliah. Vivi juga selalu menasihati teman-temannya agak tidak salah dalam memilih pasangan agar tidak menjadi korban seperti dirinya.

“Wah itu berdampak sih hehhe, lihat aja anaknya sekarang masih betah sendirian. Waktu itu sempat sih dia punya pacar lagi tapi dia saat itu bener-bener bisa tegas banget, dan akhirnya dia mutusin orang itu, karna memang ada tanda-tanda ini sih toxic juga. Sekarang aku ngelihat dia lebih berhati-

hati sekali yah dalam percintaan, dia juga selalu kasih nasehat buat aku, buat temen yang lain biar kalo punya pasangan gaboleh yang toxic. Hm mempengaruhi pola pikir dia juga, penampilannya juga sekarang kayak sangar-sangar tapi gemes sih menurut aku hehe soalnya beda banget setelah dia kuliah di Jogja, lebih mature sih sekarang yang paling dominan dari sifatnya, oiya satu lagi sih dia sekarang tuh hm aktif kegiatan kan ya organisasi tapi dia juga membatasi pergaulannya gitu, jadi emang akrabnya sama orang-orang yang menurut dia sesuai sama keadaannya sih” (Trgls RM 3, S1)

Berbeda dengan Vivi, Rio menanggapi permasalahannya dengan lebih santai.

Ia tidak mau jika kegagalannya pada masa lalu mempengaruhi hubungannya pada masa yang sekarang. Rio tidak mau menyia-nyiakan kesempatan yang baru jika memang ada yang dekat dengannya. Rio yakin bahwa setiap orang memiliki sifat dan kepribadian yang berbeda, ia selalu ingin percaya kepada pasangannya. Menurutnya semua kebohongan pasti akan terbongkar juga, sehingga ia tidak perlu susah payah mencari tahu. Rio yakin bahwa semesta akan selalu memberikan yang terbaik padanya, dan tidak baik jika ia menolak hal tersebut.

“Hm apa ya, aku ga pernah mau menyia-nyiakan kesempatan yang baru. Ada trust issues tapi apa ya ikhlas aja sih karna semua orang berbeda dan aku percaya dengan pasangan ku yang baru nanti siapapun itu, mau mereka ada apa-apa kan ya pasti bakal terbuka juga. Sekarang juga semsta baik banget ke aku karna aku mulai dekat sama orang, dan prinsiup ku ya kalau itu hal yang baik kenapa nggak” (RM 3, S2, P11)

Dalam hal diatas, V juga berpendapat bahwa ia tidak melihat ada *trust issues* dalam diri Rio, karena saat ini Rio juga sudah dekat dengan orang baru. Menurut V yang paling jelas terlihat itu adanya pertimbangan, karena Rio biasanya langsung sat set dan cepat namun dalam hubungan Rio yang baru, ia terkesan lebih lama dan selalu meminta pendapat V apakah yang ia lakukan sudah benar atau belum, Rio dinilai lebih mencari tahu secara detail untuk hubungan yang sekarang.

“Aku lihatnya sih dia nggak ada trust issues yah soalnya dia juga lagi dekat sama orang baru kan sekarang, tapi mungkin ada pertimbangan sih, soalnya dia biasanya to the point kalau sama orang, tapi ini aku perhatikan kok dia agak lama dan dia selalu minta pendapat ku. Mungkin inisih lebih berhati-hati dalam artian harus cari tahu lebih detail orang yang dia deketin sikapnya kayak gimana. Tapi kalau trust issues sih nggak ya menurut ku. (Trgls RM 3, S2)

Rio juga membenarkan bahwa tidak ada dampak yang berarti, walau dihubungan yang lalu membuatnya patah, dan sakit. Rio tidak mau memandang masa lalunya, karena ingin fokus dengan masa yang sekarang, ia tidak ingin ada yang berbeda dari caranya memperlakukan seseorang. Rio juga menegaskan bahwa ia belajar banyak dari orang tuanya yang juga loyal, sehingga ia selalu berjalan lurus kedepan.

“Kalau itu gak sih, karna apa ya mungkin sifat turunan juga dari orang tua, soalnya mereka loyal banget, jadi aku pun gitu, jalanin aja sama sekali gak mandang masa lalu. Kalau aku jalan sama orang lain, si A misalnya, ya aku fokusnya ke dia, sama sekali gak terbayang masa lalu atau merubah sikap ku. Jadi aku tetap bersikap sama dan tidak membedakan dia dengan mantan yang sebelumnya” (RM 3, S2, P21)

Perbedaan sikap Rio kepada orang lain tidak dilihat oleh V, menurutnya Rio tetap sama khususnya dalam menunjukkan perhatiannya kepada wanita yang ia sukai, Rio tetap menjadi dirinya sendiri. Namun, Rio tidak pernah mengajak seseorang ke tempat yang dulu sering ia datangi bersama mantan pacarnya.

“Oiya kalau yang sekarang aku tahu juga sih. Hm sejauh ini nggak ada ya, dia tetap perhatian dan tetep jadi dirinya sendiri sih. Dinamikanya juga aku lihat sama kok, bedanya di ini sih kalau yang sekarang dia selalu ajak ngedate ke tempat yang baru, bukan ke tempat yang dulu dia pernah datengin. (Trgls RM 3, S2)

Sedangkan pada Gina, ia awalnya benar-benar membatasi dirinya dengan lawan jenis, ia takut akan diperlakukan sama oleh pria baru yang ia temui. Ia menutup hatinya dan mempunyai pikiran bahwa semua laki-laki sama saja dan pasti

akan merusak mentalnya. Setahun ia memiliki pemikiran seperti itu, dan sekarang pelan-pelan mulai membuka dirinya pada orang lain, meski ia sadar sikap dan tindakannya pasti akan berbeda. Gina berkata ia masih memiliki trust issues kepada semua hubungan yang ia jalani di masa sekarang.

“Hmm ada, aku mikir semua cowok sama aja, terus aku melihat hubungan orang lain kok sama aja ya toxic nya sama kayak hubungan ku yang kemarin, jadi waktu itu aku menganggap oh semua orang di dunia ini apalagi laki-laki kayaknya sama aja deh, benar-benar ngerusak mental orang. Tapi sekarang aku sudah meninggalkan mindset itu, dan pelan-pelan sudah membuka hati kepada orang baru yang aku yakini pasti berbeda dari yang kemarin, tapi memang ada trust issues nya juga” (RM 3, S3, P17)

Gina membenarkan bahwa ada dampak yang ia bawa dari hubungan sebelumnya, dengan dirinya di masa yang sekarang, ia memiliki kekhawatiran jika nantinya orang baru tersebut malah akan sama saja dengan mantannya. Gina juga sedang menjalani hari-harinya seperti biasa sambil mencari sosok pria yang cocok dengannya. Gina juga menambahkan bahwa kejadian di tahun 2021 sangat berdampak pada sudut pandangya ke orang lain, ke dirinya sendiri, dan banyak pembelajaran yang bisa ia ambil. Gina juga merasa bahwa kejadian tersebut membuat dirinya semakin kuat.

“Iya sih pasti akan berdampak sedikit ya, aku masih punya sedikit kekhawatiran bagaimana kalau nanti orang yang baru akan sama aja, tetapi hm sekarang masih jalani-jalani aja sih, sambil mencari yang cocok, tapi kejadian kemarin itu juga berdampak ke sudut pandang ku ke orang lain, ke diriku, ada pembelajarannya juga, banyak hal lah yang hm aku bisa jadi lebih kuat juga” (RM 3, S3, P18)

Gina mengakui ia masih terbayang akan mantannya karena ruang lingkungannya masih dekat dan berhubungan dengan mantan pacarnya sehingga secara tidak sengaja pasti mereka akan bercerita tentang mantannya kepada Gina, dan begitupun sebaliknya. Beberapa teman-teman Gina juga suka mengganggunya dengan

kejadian pada saat itu sehingga Gina sering flashback jika sudah berkumpul dengan teman-temannya. Hal tersebut membuatnya kurang nyaman dan menghambat dirinya untuk bisa maju dan beraktivitas tanpa ada embel-embel mantan pacarnya.

“Oww kalo ini sih masih ya, masih terbayang karena ruang lingkup ku masih dekat atau saling berhubungan sama dia jadi masih banyak hal-hal yang diceritakan teman-teman ku tentang dia, ataupun mereka bercerita tentang aku ke dia. Terus kalau lagi sendiri aku juga masih teringat kejadian-kejadian yang kemarin, terus juga ada beberapa teman yang suka gangguin atau godain aku dengan kejadian yang dulu jadi ya aku juga ikut flashback” (RM 3, S3, P29)

“Hm kurang nyaman sih, karna apa ya jadi menghambat akunya juga. Terus malah jadi kepikiran ya walaupun gak sampe overthinking tapi kan jadi malah flashback ya” (RM 3, S3, P31)

Dalam pengaruhnya bagi Gina, D membenarkan bahwa Gina sekarang terlihat sangat berhati-hati dan masih terbayang situasi yang tidak mengenakan baginya. Menurut D, Gina masih memilih karena beberapa orang kurang cocok dengan kepribadiannya.

“Iya masih, karena dia jadi sangat berhati-hati kan ya sekarang, banyak yang deketin tapi dia masih belum menemukan yang srek sama dia. Dia bener-bener masih terbayang yang kemarin dan masih milih-milih sih sekarang, apalagi kan kemarin sampai ada ancaman dll itu ya, jadi dia kayaknya masih sering terbayang yang bagian situnya deh” (Trgls RM 3, S3)

4.3 Analisis Data Penelitian

Dari penjabaran hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti diatas, peneliti menemukan bahwa hasil tersebut telah menjawab tiga (3) rumusan masalah yang telah dipaparkan pada bab 1. Pertanyaan tersebut antara lain bagaimana remaja tersebut membangun resilien di dalam dirinya, faktor apa saja yang mendukungnya mencapai kondisi resilien, dan bagaimana hubungan pada masa lalunya mempengaruhi hidupnya pada masa kini.

4.3.1 Membangun Resiliensi

Vivi menemukan bahwa dirinya tidak seperti biasanya, ia merasakan kehampaan. Vivi tidak mengenali dirinya lagi, ia sudah banyak berubah, dan bertanya-tanya mengenai apa yang terjadi. Hubungan percintaannya ternyata memberikan dampak yang besar bagi kepribadiannya. Tidak ada kekerasan fisik yang dirasakannya, namun tindakan manipulatif dan kekerasan psikis yang ia rasakan selama menjalin hubungan pada akhirnya menjatuhkannya kedalam jurang, ia merasa telah di doktrin kepada hal-hal yang salah. Butuh waktu 2 tahun lamanya sampai Vivi bisa menemukan dan membentuk dirinya lagi. Vivi menutup dirinya dalam kesendirian sehingga tak seorang pun tahu mengenai masalah yang ia alami.

Dalam menjawab kebingungan dan kesedihan pasca putus cinta, Vivi berdiam diri di kamar merefleksikan di dalam hatinya mengenai apa yang terjadi. Ia merangkum segala hal dari awal hingga akhir dan mencari jawaban sendiri. meskipun pada awalnya ia selalu ingin menyerah dalam hidupnya dan sempat melakukan percobaan bunuh diri, Vivi sadar bahwa ia harus keluar dari zona nyamannya. Dalam melampiaskan kemarahannya pun Vivi memilih untuk menusukan jarinya ke jarum kecil agar merasa aman dan tenang. Sekali lagi Vivi sadar bahwa itu merupakan tindakan yang kurang tepat karna tangannya terus-terusan terluka, namun Vivi merasa ada ketenangan dan kehangatan saat ia terluka.

Kepindahannya ke Jogja membuka lembaran baru dalam hidupnya, Vivi bisa bernapas lega karena tidak bertemu dengan hal-hal yang membuatnya sedih. Vivi fokus dengan dirinya, ia menemukan makna hidupnya, dan bisa kembali kepada dirinya yang dulu. Vivi membangun resiliensi dalam dirinya dengan

membaca buku, mereflesikan segala hal yang terjadi, belajar untuk tidak menyalahkan dirinya, membaca komik/novel, dan menaruh kesukaannya pada anime jepang ataupun K-Pop sehingga pikirannya dapat teralihkan. Vivi juga membentuk dirinya sebagai wanita yang tangguh agar tidak tersakiti lagi, dengan kesadarannya ia tidak ingin kembali pada masa sulitnya, meskipun beberapa cara yang ia terapkan dianggap buruk oleh sebagian orang, namun Vivi percaya bahwa hal tersebutlah yang bisa membantunya untuk keluar dari keterpurukannya. Vivi sekarang sudah nyaman dengan dirinya yang sekarang, meskipun masih berat untuk bertemu dengan mantannya dan masih sedih jika secara kebetulan bertemu dengan seseorang atau hal-hal yang berkaitan dengan mantan pacarnya. Vivi sendiri sudah menemukan makna dalam permasalahan yang dialamu sehingga ia memilih untuk mempertahankan harga dirinya dengan merubah citra dirinya agar tidak di bohongi atau digampang oleh orang lain.

Berbeda dengan Vivi, Rio syok saat dikhianati oleh mantan kekasihnya. Setelah putus, Rio kehilangan nafsu makan. Ia menangis, kepikiran, dan menghapus semua foto dan kenangannya saat masih bersama di media sosial ataupun galeri *handphone* miliknya. Rio menemui teman-temannya dan bercerita mengenai apa yang terjadi. Dalam mengatasi kesedihannya, Rio memilih diet dan berolahraga agar bisa meluapkan kekesalannya dengan berjalan kaki atau lari dipagi hari. Menurutnya, olahraga dapat mengatasi stress dan bias membuatnya lebih lega. Rio juga mencari kesibukan lainnya agar ia tidak hanya berdiam diri dikamar saja.

Rio lebih mengandalkan logika dibanding perasaannya, ia bisa bangkit dan membangun kembali dirinya karena mencoba untuk mengikhlaskan apa yang

terjadi. Rio merasa ilfil kepada mantan pacarnya karena terus-terusan *playing victim* dan sudah punya kekasih baru sehingga Rio memutuskan untuk tidak memikirkan mantannya lagi karena hanya akan membuang-buang waktunya saja. Meski merasa terluka dan dikhianati Rio merasa tidak ada yang berubah darinya, cara Rio bersosialisasi dengan teman dekat dan sekitarnya pun masih tetap sama karena kepribadiannya yang suka bergaul dengan banyak orang.

Malam hari sebelum tidur Rio berbicara sendiri d dalam kamarnya untuk merefleksikan segala hal yang telah terjadi pada hari itu. Rio meyakini bahwa setiap tindakan yang ia lakukan setiap harinya merupakan suatu pertanda dan jawaban semesta terhadap dirinya. Rio membiarkan dirinya ikut mengalir dalam kesedihannya agar hal-hal yang menyenangkan juga turut hadir. Rio juga menjelaskan bahwa sekarang ia merasa lebih baik, dan mulai bersikap biasa saja terhadap masalah yang menyimpannya kemarin. Rio membangun resilien didalam dirinya dengan melihat situasi dan lebih mementingkan dirinya agar tidak terluka lagi, dan memilih untuk mengalihkan emosinya dengan berolahraga dan diet. Rio juga selalu melakukan refleksi di malam hari agar bisa mengikhlaskan apa yang telah terjadi. Refleksi tersebut ia tulis untuk mencari makna dan pembelajaran yang bisa ia terapkan di masa yang akan datang. Rio mendefinisikan hidupnya sebagai suatu fakta atau kebenaran yang harus dijalani.

Sedangkan pada Gina, ia membangun resiliensi dalam dirinya dengan memberikan afirmasi positif dan mendapatkan bantuan dari ahli karena trauma dan stres yang dialaminya. Gina juga mencari kesibukan dan memutuskan segera ke Jogja agar tidak bertemu lagi dengan mantan kekasihnya dan ia bisa mengikuti

beragam kegiatan kampus. Setelah putus, hubungan dan kondisinya malah semakin memburuk. Gina menyalahkan dirinya karena mantan kekasihnya terus mengancam untuk mengahiri hidup. Gina merasa semua itu salahnya karena tidak bisa berbuat apa-apa selain menangis sendirian. Berat badannya turun dan pola tidurnya berantakan sehingga Gina memberanikan diri untuk mencari bantuan kepada orang lain.

Gina merasa lebih baik karena telah mendapat bantuan dan ia berlatih untuk selalu memberikan kalimat baik pada dirinya sendiri. Gina lalu bergegas ke Jogja meskipun perkuliahan masih online. Ia mendaftar ke beberapa kepanitiaan kampus dan menerima tawaran menjadi MC agar memiliki kesibukan sehingga bisa mengalihkan pikirannya. Gina juga aktif dalam kegiatan gereja dan berolahraga ringan seperti senam dan zumba. Meskipun butuh waktu sekitar satu tahun sampai Gina benar-benar merasa lebih baik dan perlahan mulai terlepas dari pikiran buruknya, namu Gina selalu mau berusaha untuk bangkit dan meninggalkan hal-hal beracun dalam hidupnya. Gina memaknai masalah yang datang didalam dirinya dengan tidak mau menaruh ekspektasi apapun untuk orang lain, karena penyebab rasa sakit ialah harapan tersebut.

4.3.2 Faktor pendukung kondisi resilien

Pandemi covid-19 yang terjadi sangat menguntungkan bagi diri Vivi. Ia merasa terbantu karena saat itu sedang berada di titik terendahnya dan tidak ingin bersosial dengan siapapun. Sehingga ketika pemerintah mulai mengeluarkan kebijakan *lockdown* dan WFH (*Work From Home*), Vivi menggunakan kesempatan tersebut untuk berdiam diri di kamar sembari menenangkan diri dan belajar untuk

berdamai dengan dirinya sendiri serta pulih dari patah hatinya. Vivi tidak perlu menyembunyikan kesedihannya lagi di depan banyak orang karena saat pandemi ia tidak berjumpa dengan teman-teman sekolah, dan orang-orang sekitar yang membuatnya sedih.

Selain karena situasi, Vivi juga didukung oleh teman-teman dekatnya yang selalu berada disampingnya ketika ia sedang sedih dan berada di titik terendahnya. Teman-teman Vivi beberapa kali menyelamatkannya dari percobaan bunuh diri dan membantunya saat ia panik melihat pisau atau benda tajam. Saat pindah ke Jogja pun Vivi merasa orang-orang yang ia temui di Jogja sangat membantunya menjadi orang yang positif dan membuatnya menemukan makna serta menjadi orang yang lebih baik. Vivi bangkit dari kesedihannya karena teman-temannya mau mendengarkannya dan membuatnya lebih terbuka dengan sesama. Kepindahannya ke Jogja juga memberikan napas baru bagi Vivi. Ia merasa lebih aman dan damai ketika berada di tempat yang baru. Vivi sangat bersyukur bahwa ia bisa bertemu dengan orang baik, dan hidup dengan nyaman di Jogja.

Hampir sama dengan Vivi, Rio juga sangat terbantu dengan situasi yang seolah berpihak padanya. Rio menjadi sibuk karena saat itu ia melaksanakan PLP-PP, sehingga dari pagi sampai sore ia berada disekolah untuk melakukan praktek mengajar dan bisa bercanda serta bersosial dengan orang-orang baru. Selain itu, sahabat dekatnya menjadi garda terdepan untuk membela Rio, menguatkan, dan juga selalu ada ketika Rio merasa sendiri dan kesulitan. Rio awalnya menyalahkan diri tentang hubungan percintaannya, menurutnya semua itu adalah salahnya. Namun, sahabat-sahabat Rio menguatkan hatinya, dan memberikan pencerahan

agar Rio bisa melihat dari sudut pandang yang lain. Rio juga mendorong keras dirinya untuk berolahraga dan melakukan diet, walau Rio sadar bahwa yang ia lakukan semata hanya untuk mencari pelampiasan agar ia merasa lebih baik. Namun Rio menganggap bahwa pelampiasannya mengarah ke hal yang positif karena pola makannya akhirnya teratur dari yang sebelumnya ia kehilangan nafsu makan karena putus cinta.

Rio didukung dengan pemikirannya yang lebih mengambil alih dibanding dengan perasaannya. Rio tergerak pada satu quotes yang ia temukan di media sosial, percaya bahwa dengan kesadarannya akan membuahkan hasil yang baik karena jika diri sendiri tidak mau bangkit maka nasihat teman-temannya hanya akan menjadi omongan belaka.

Sama dengan Vivi dan Rio, Gina juga sangat terbantu dengan pihak eksternal yang mendukungnya. Orang tua Gina siap menjadi pelindungnya, teman-teman gereja Gina juga sangat peka dan perhatian dengan Gina. Mereka tidak membiarkan Gina sendiri di rumah dan selalu mengajak Gina untuk mencari aktivitas lain diluar sana seperti di gereja dan liburan. Afirmasi positif dan bantuan psikolog juga ampuh untuk menuntun Gina keluar dari kegelapan yang ia rasakan. Terlebih lagi saat itu Gina memutuskan untuk segera ke Jogja untuk memulai hidupnya yang baru.

Gina perlahan mulai lepas dari sosok yang selalu menganggunya, walau beberapa kali Gina tetap merasa terusik. Namun, ia merasa lega karena merantau ke tempat yang cukup jauh dari rumahnya. Gina mencari kesibukan di kampus dan gereja dan memperluas pertemanannya. Gina bersyukur bisa bertemu dengan orang-

orang yang menerimanya dan memberikan nasihat baik saat ia tidak baik-baik saja. Gina juga bisa keluar dari masa kelamnya karena ia peka dengan dirinya yang menurutnya sudah banyak berubah dan malah merugikan dirinya sendiri

4.3.3 Pengaruh masa lalu pada masa yang sekarang

Rasa sakit dan kekecewaan yang dirasakan oleh Vivi membuatnya tidak percaya dengan cinta lagi. Vivi membatasi dirinya dan membuat pertahanan dalam hatinya agar tidak mudah terbuai dan dianggap remeh oleh orang lain. Hubungan percintaannya di masa lalu benar-benar mengubah cara pandangya kepada dunia, khususnya hubungan percintaannya. Jika sebelumnya ia memberikan diri sepenuhnya kepada cintanya, sekarang Vivi hanya bisa memberikan sebagian kecil saja. Vivi tidak ingin kehilangan diri sendiri lagi sehingga sikapnya yang sekarang sangat berbeda. Vivi mengakui bahwa terkadang ia masih di bayang-bayangi oleh masa lalunya. Vivi sangat berhati-hati dalam memilih teman maupun pasangan.

Ketika mencoba menjalin hubungan yang baru, ia tetap memiliki ketakutan akan disakiti. Vivi bahkan tidak takut dan cemas lagi ketika mendapat ancaman. Baginya, menyelamatkan dirinya sendiri lebih penting daripada harus mengalah demi orang lain dan mengorbankan hidupnya lagi. Vivi bersikap lebih tegas sekarang, ia bahkan membangun image sebagai wanita yang cuek dengan memakai riasan make up agar orang-orang segan kepadanya. Vivi sadar bahwa segala hak yang dilakukannya sekarang hanyalah benteng pertahanan diri agar ia tidak tersakiti lagi, Vivi tidak mau kejadian saat SMK terulang kembali, sehingga ia sukar untuk percaya kepada orang baru.

Berbeda dengan Vivi yang mengubah semua pandangannya di masa sekarang, Rio merasa bahwa tidak ada yang berubah dari dirinya meskipun ia telah dikhianati dan sakit hati. Rio tidak ingin keagalannya di masa lalu mempengaruhi hubungannya di masa yang sekarang. Menurutnya semua orang pasti akan berbeda satu sama lain, sehingga ketika menjalin hubungan dengan orang baru, ia tetap bersikap sama dan tidak mau menyamakan dengan mantan kekasihnya. Rio yakin meskipun ada kebohongan pasti akan terbongkar sendiri nantinya sehingga ia tidak perlu bersusah payah mencari tahu. Meskipun percintaannya yang lalu membuat dirinya bersedih dan sempat goyah, Rio menegaskan bahwa tidak ada dampak yang berarti untuk masa yang sekarang, ia malah menjadikan itu sebagai pembelajaran untuk semakin mensyukuri hidupnya. Rio tidak ingin fokus dengan masa lalu, sehingga ia lebih memilih untuk bersikap biasa saja dan fokus dengan apa yang dijalankannya di masa sekarang.

Sedangkan pada Gina, kejadian pahit di masa lalunya membuat Gina sempat membatasi diri dengan lawan jenis. Ia menutup hatinya karena takut disakiti, dan Gina berpikir bahwa semua laki-laki pasti akan merusak mentalnya. Meskipun sudah merasa berdamai dengan masa lalunya, Gina tetap memiliki ketakutan atau *trust issues* dengan hubungan yang akan ia jalani di masa sekarang. Ia tetap menjalani kesehariannya seperti biasa, namun untuk urusan asmara Gina lebih berhati-hati. Patah hati dan kesakitannya pada tahun 2021 benar-benar merubahnya dalam banyak hal seperti sudut pandangannya kepada orang lain dan sangat berdampak dengan pemikirannya di masa sekarang. Meskipun ia masih terbayang mantan pacarnya karena masih dikaitkan oleh teman-temannya.

4.4 Pembahasan

4.4.1 Membangun Resiliensi dalam Diri Sendiri

Resiliensi merupakan komponen penting dalam diri manusia untuk bisa bangkit dari masalah dan keterpurukan yang dialaminya. Resiliensi adalah suatu proses dinamis yang dicakup oleh adaptasi positif dalam konteks situasi yang sulit, yang mengandung hambatan atau bahaya yang signifikan, yang dapat berubah sejalan dengan perbedaan waktu dan lingkungan sekitarnya (Hendriani, 2018). Vivi sebagai subjek pertama membangun resiliensi dalam dirinya dengan fokus pada dirinya sendiri, ia berdiam diri dikamar membuat refleksi dalam hatinya dan memaknai setiap momen yang terjadi. Walau beberapa kali mencoba untuk menyerah, namun pada akhirnya Vivi tetap bisa melawan rasa putus asanya.

Dalam kesendiriannya, Vivi sempat menemukan cara yang bisa membuatnya lega, yakni dengan melukai tangannya dengan jarum kecil. Tetapi Vivi sadar bahwa hal itu malah akan membuat orang lain khawatir dan juga malah merugikan dirinya sendiri. Vivi akhirnya menemukan kebiasaan baru yakni menonton anime, drakor, membaca buku seperti artikel, ataupun komik yang sesuai dengan perasaannya sehingga ia bisa belajar dari tokoh atau mendapat pengetahuan dari buku yang ia baca. Dari pernyataan diatas peneliti menyimpulkan bahwa subjek pertama yakni Vivi membangun resiliensi dalam dirinya dengan beradaptasi pada hal yang baru, Vivi mencari ketenangan karena pikirannya yang sedang kacau dan mencari alternatif lain untuk membuatnya tenang dan melupakan perasaan negatifnya dan hal tersebut menjadi strategi dalam proses resiliensi. Hal ini sesuai dengan pemaparan dari Rutter (1990, dalam Hendriani, 2018) dimana seseorang akan memunculkan faktor protektif sebagai hal potensial untuk merancang

pengecahan dan penaggulan berbagai hambatan, persoalan, dan kesulitan dengan cara yang efektif. Faktor inilah yang berpengaruh dalam diri individu sebagai penguat dan memberikan pengaruh positif bagi individu untuk mampu memunculkan strategi koping yang efektif pada stress yang dialami, dan nantinya individu dapat bertahan dan bangkit dari tekanan hidupnya.

Vivi juga mencari cara baru dalam hidupnya dengan beraktivitas agar luka-luka pada masa lalunya tidak terbuka lagi. Kepindahannya ke Jogja dan menemukan lingkungan baru merupakan cara membangun resiliensi yang dirasa tepat oleh Vivi karena ia merasa sesak saat berada di kota lamanya. Vivi mengubah pandangan orang-orang terhadap dirinya, ia merubah sedikit penampilannya agar orang-orang bersikap segan kepadanya. Ia tidak mau lagi dianggap ramah, dan mulai mengubah persepsinya terhadap dunia disekitarnya. Jika saat SMK ia dikenal dengan kepridian yang polos maka sekarang ia lebih nyaman dengan kepribadiannya yang cuek, dan lebih sibuk dengan anime yang ia gemari. Hal ini dilakukan Vivi untuk mengembalikan kepercayaan dirinya, sesuai dengan yang dijelaskan oleh Freud mengenai mekanisme pertahanan diri (*Defense Mechanisms*) bentuk proyeksi, dimana seseorang akan menciptakan penampilan yang menunjukan kepercayaan diri yang tinggi sebagai cara untuk menyembunyikan perasaannya yang sebenarnya saat merasa tidak aman. Atau merasa tidak berharga.

Cara Vivi dalam membangun resiliensi dalam dirinya juga sesuai dengan pemaparan Hendriani (2018) yakni dalam membangun resiliensi, individu akan menemukan adaptasi positif yakni sebagai upaya untuk mengubah berbagai macam respons yang sebelumnya biasa dimunculkan diubah menjadi respons baru yang

sesuai dengan perubahan kondisi. Individu biasanya akan mengubah persepsi, mencari cara baru untuk melakukan aktivitas, mengembangkan komunitas sosial, dan meningkatkan penghargaan terhadap dirinya sendiri. Hal tersebut juga terlihat dalam subjek kedua yakni Rio yang berolahraga dan melakukan diet pasca putus dari hubungan percintaannya. Rio berolahraga dan melakukan diet sebagai bentuk penyaluran emosinya.

Peneliti juga menyimpulkan bahwa Vivi sebagai subjek 1 sudah memenuhi beberapa aspek dalam mencapai resiliennya sesuai dengan teori dari Reivich dan Shatte (2002), yakni regulasi emosi ditandai dengan Vivi yang bisa tenang dalam situasi yang menekannya. Yang kedua optimisme, ditandai dengan Vivi yang yakin bahwa ia bisa menjadi pribadi yang lebih baik kedepannya dan tidak akan jatuh ke dalam lubang yang sama. Aspek ketiga ialah analisis kasual, Vivi mengetahui dan sadar hal apa yang membuatnya merasa berbeda, dan ia peka dengan perubahan didalam dirinya sehingga ia tidak membuat kesalahan yang sama. Sikap dan tindakan Vivi juga termasuk dalam empati, dan efikasi dirinya dalam mengatasi permasalahan Sedangkan yang belum terlihat ialah pengendalian impuls karena Vivi masih sering teringat dan menjadi gugup saat bertemu mantan kekasihnya, dan *reaching out* karena Vivi sendiri pun mengakui bahwa ia belum sepenuhnya sembuh dan masih perlahan-lahan belajar merelakan. Dalam menemukan pemaknaan dirinya saat berada disituasi sulit Vivi memaknai pengalaman yang ia alami adalah sebagai pengingat bahwa ia harus tegas dengan dirinya dan orang lain, tidak boleh mendahulukan perasaan orang lain dan harus mementingkan diri sendiri dahulu agar tidak terluka karena tindakan orang lain. Vivi juga tidak mau hal yang buruk

terulang lagi sehingga ia memilih untuk membentengi dirinya agar bertahan dengan mengubah penampilannya agar terlihat lebih cuek dan lebih ditakuti oleh orang lain.

Rio sebagai subjek kedua membangun resiliensi dalam dirinya dengan menyibukan dirinya dalam berbagai kegiatan seperti olahraga, dan tetap berkumpul bersama teman-temannya. Selain itu Rio tetap berpikir logis dan mengikhlaskan apa yang terjadi. Rio setiap malamnya melakukan refleksi dengan berbicara sendiri di kamar agar dapat memaknai setiap kejadian yang ia rasakan pada hari itu, Rio memotivasi dirinya sendiri meskipun pada awalnya ia menyalahkan dirinya yang tidak bisa menjaga hubungan percintaannya. Rio menghapus seluruh kenangan dengan mantan kekasihnya agar ia tidak teringat dengan kenangan saat bersama. Rio juga memiliki kepercayaan bahwa semesta akan membalas rasa sakitnya, dan semesta menggantikan pengganti yang terbaik untuk dirinya.

Peneliti menyimpulkan bahwa Rio membangun resiliensi dalam dirinya dengan beradaptasi pada perasaan yang baru dan juga mengandalkan logika serta pemikirannya sendiri dibandingkan dengan perasaannya. Rio juga menanamkan sisi positif dalam masalah yang dialaminya. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Hendriani (2018) bahwa dalam diri individu terdapat beberapa strategi koping yang ditempuh dalam mencapai resiliensi, yakni memberikan makna positif terhadap kejadian yang tidak menyenangkan, memotivasi dan meyakinkan dirinya, mencari alasan penguat untuk lebih banyak bersyukur, dan bersikap realistis. Strategi tersebut dimunculkan untuk mengelola kembali cara berpikir seseorang terhadap stresor, memunculkan dan menguatkan pikiran-pikiran

yang positif terhadap situasi yang menekan, dan membangun keyakinan dalam pengkondisian diri untuk obyektif dalam menilai situasi.

Dalam mencapai aspek resiliensi, peneliti menemukan bahwa Rio sudah memenuhi atau menunjukkan beberapa aspek yakni yang pertama regulasi emosi, Rio mampu untuk tetap tenang dalam mengatur emosinya, ia memilih untuk melampiaskannya di hal yang positif dibandingkan dengan marah-marah kepada orang sekitarnya. Yang kedua ialah pengendalian impuls, yakni kemampuan Rio untuk mengendalikan keinginannya, dorongan dan tekanan dalam dirinya, hal ini ditandai dengan Rio yang bisa mengendalikan perasaannya dan tetap berpegang teguh dengan prinsipnya. Rio juga memiliki optimisme yang tinggi sehingga ia yakin bahwa masalahnya akan berlalu seiring berjalannya waktu, lalu yang keempat ialah ialah casual analisis dimana Rio lebih fokus dengan dirinya dibanding harus menyalahkan mantan kekasihnya. Rio juga sudah memenuhi empati, efikasi diri dan reaching out karena Rio membangun resiliensi dalam dirinya dengan pikiran yang positif meski awalnya bersedih, namun ia bisa memaknai kesedihannya sebagai cara atau pengalaman untuk dirinya bisa belajar. Rio memaknai setiap masalah sulitnya dengan tidak ingin sedih dengan hal yang telah berlalu, dan tidak takut dengan hal yang belum datang. Ia merasa bahwa harus terus berjalan karena dunia juga ikut berjalan, ia merasa tidak adil jika ia berhenti disaat semuanya masih berputar. Rio mendefinisikan hidup sebagai suatu kebenaran yang harus ia hadapi.

Seperti Rio Gina sebagai subjek ketiga dalam membangun resiliensinya juga hampir sama dengan Rio yakni memilih untuk beraktifitas. Gina mencari kesibukan dengan aktif dalam kegiatan kampus, menjadi MC, berolahraga,

mengikuti kegiatan gereja, dan membangun afirmasi positif di dalam dirinya setiap hari. Gina menguatkan dirinya sendiri dengan berhenti menyalahkan dirinya sendiri dan berlatih memuji dirinya serta mengembangkan bakat kesukaannya terhadap sesuatu. Dalam proses resiliensi, fase penguatan akan dilalui oleh Individu dengan beragam aktivitas yang dijalankan olehnya yang akan berfungsi sebagai penguat kondisi psikologis, menstabilkan emosi yang kadang masih bersifat fluktuatif (Hendriani, 2018).

Dalam membangun resiliensi dalam diri Gina, peneliti mengambil kesimpulan bahwa sikap dan tindakan gina sudah memenuhi beberapa aspek seperti regulasi emosi, optimisme, analisis kasual, empati dan efikasi diri. Sedangkan yang belum terlihat ialah pengendalian impuls karena Gina masih takut untuk membuka diri secara penuh, dan reaching out yang ditandai dengan Gina yang masih perlahan untuk keluar dari pemikirannya. Gina belajar dari pengalamannya bahwa ia tidak bisa mengubah kepribadian orang lain dan tidak lagi menaruh harapan pada orang lain karena hal tersebut yang akan membuatnya merasa sulit. Ia juga memaknai masa tepuruknya sebagai penanda bahwa ia melihat banyak orang yang peduli dan sayang padanya.

4.4.2 Faktor-faktor pendukung dalam Mencapai Kondisi Resilien

Manusia sebagai makhluk sosial pastinya tidak terlepas dengan lingkungan sekitar dan orang-orang terdekatnya. Dalam membangun resiliensi, individu memiliki interaksi kompleks yang melibatkan berbagai karakteristik seperti dirinya sendiri, keluarga, maupun lingkungan masyarakat yang lebih luas (Maichenbaum, dalam Hendriani 2018). Dalam mencerminkan kekuatan dan ketangguhan

seseorang untuk bangkit dari masalah atau pengalaman emosional negatif yang dialaminya, individu memasukan berbagai faktor sosial dalam prosesnya.

Vivi sebagai subjek pertama merasa sangat terbantu dengan adanya pandemi covid-19 karena ia bisa menyendiri di kamarnya tanpa ada gangguan apapun, ia tidak akan dipaksa keluar oleh kedua orang tuanya, dan ia juga tidak perlu bertemu banyak orang berkat situasi tersebut. Lingkungan yang tenang membuat Vivi bisa berkonsentrasi dan fokus dengan kegiatannya sendiri. Vivi bisa merefleksikan dirinya dan membangun karakter dalam keheningannya. Sahabat terdekatnya juga juga menjadi pendukung mengapa ia bisa bertahan sampai sekarang karena mereka yang membuatnya semakin termotivasi bahwa lebih baik melanjutkan hidup daripada harus menyerah. Kepindahannya ke Jogja juga membantunya untuk bisa keluar dari fase terendahnya dan membuat Vivi memulai hidup baru yang lebih tenang.

Hampir sama dengan Vivi, Rio juga mendapat penguatan dari teman-teman terdekatnya, dan quotes yang sering ia lihat di media sosialnya. Teman-teman Rio selalu mendampingi dan mendukung Rio sehingga ia bisa keluar dari pemikirannya yang irasional. Rio juga sangat terbantu dengan situasinya, dimana saat itu ia sedang PLP-PP sehingga kebetulan ia disibukan dengan berbagai kegiatan, sehingga ia bisa mengendalikan emosinya dan kesedihannya berkurang. Hal ini pun serupa dengan Gina yang bisa membangun resiliensi dalam dirinya berkat dukungan orang tua, psikolog, teman-teman gereja, dan teman-teman baru yang ia temui di Jogja. Gina juga berolahraga dan menyibukan diri dalam berbagai kegiatan

sehingga hal tersebut dapat mengurangi rasa kesepian dan rasa takut akibat ancaman yang ia dapat.

Pemaparan diatas mengenai faktor pendukung dalam mencapai kondisi resilien sesuai dengan pemaparan Hendriani (2018) bahwa dalam diri individu terdapat faktor eksternal yang menjadi pendukung bagi seseorang untuk bisa mengatasi rasa sedih dan pengalaman yang tidak mengenakan baginya. Selain upaya dari dalam diri sendiri terdapat juga faktor lain seperti kuatnya dukungan sosial, optimalnya intervensi psikologi, keberadaan sumber inspirasi, dan memadainya fasilitas umum untuk percaya diri. Hal tersebut menjadi pendorong karena manusia sejatinya butuh dukungan dari sekitarnya untuk meyakinkan dirinya dan percaya diri agar bisa maju kedepan.

4.4.3 Pengaruh masa lalu pada hubungan di masa yang sekarang.

Manusia cenderung belajar dari pengalaman yang ia dapatkan, baik itu pengalaman sedih maupun senang. Otak manusia merekam moment yang terjadi, dan memberikan stimulus yang akan direspon oleh perilaku manusia. Pengalaman hubungan di masa lalu juga direkam oleh ingatan sehingga itu akan mempengaruhi pikiran dan perilaku manusia. Karena situasi yang menekan dan pengalaman yang tidak mengenakan maka individu seringkali menghindari kembali tersebut agar tidak merasakan kesedihan.

Vivi sebagai subjek pertama merasakan perubahan di dalam dirinya pasca putus dari hubungan percintaannya dimasa lalu. Ia belajar dari pengalamannya dimana ia tidak ingin jatuh cinta lagi karena takut ia akan dipermainkan oleh lelaki. Vivi lebih menutup dirinya dan berhati-hati dengan orang disekitarnya. Vivi masih

terbayang-bayang oleh kisah masa lalunya. Sekarang ia bahkan merasa gugup dan gemeteran jika bertemu dengan barang yang identik dengan mantan kekasihnya. Hubungan percintaannya di masa lalu membuat cara pandang Vivi berubah, sikapnya pun lebih dingin dibandingkan dengan dirinya saat SMK. Vivi tidak ingin diperdaya lagi, sehingga agar tidak jatuh ke dalam lubang yang sama, ia membuat batasan dan mempertahankan harga dirinya dengan mengalihkan kepribadiannya. Ia lebih nyaman dikenal sebagai orang yang cuek dan dingin dibandingkan dengan gadis ramah.

Dari pernyataan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa hubungan percintaan di masa lalu Vivi berpengaruh kepada diri Vivi di masa sekarang. Vivi takut kisahnya yang dianggap buruk akan terulang lagi, sehingga ia menutup hatinya dan bisa bersikap lebih tegas karena tidak mau digampangkan lagi. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hendriani (2018) bahwa resiliensi yang dimiliki oleh seseorang akan mempengaruhi kinerjanya di lingkungan sekitar dan mempunyai efek lebih lanjut terhadap kesehatan individu secara fisik maupun bentuk interaksinya. Hal tersebut juga sesuai dengan pandangan Ward (2001), yakni dalam resiliensi terdapat adaptasi yang berbasar pada domain sosiokultural yang merupakan proses perubahan perilaku individu dalam menyesuaikan dirinya dengan perubahan lingkungan, atau sebagai respon diri terhadap tekanan sosial yang dialaminya.

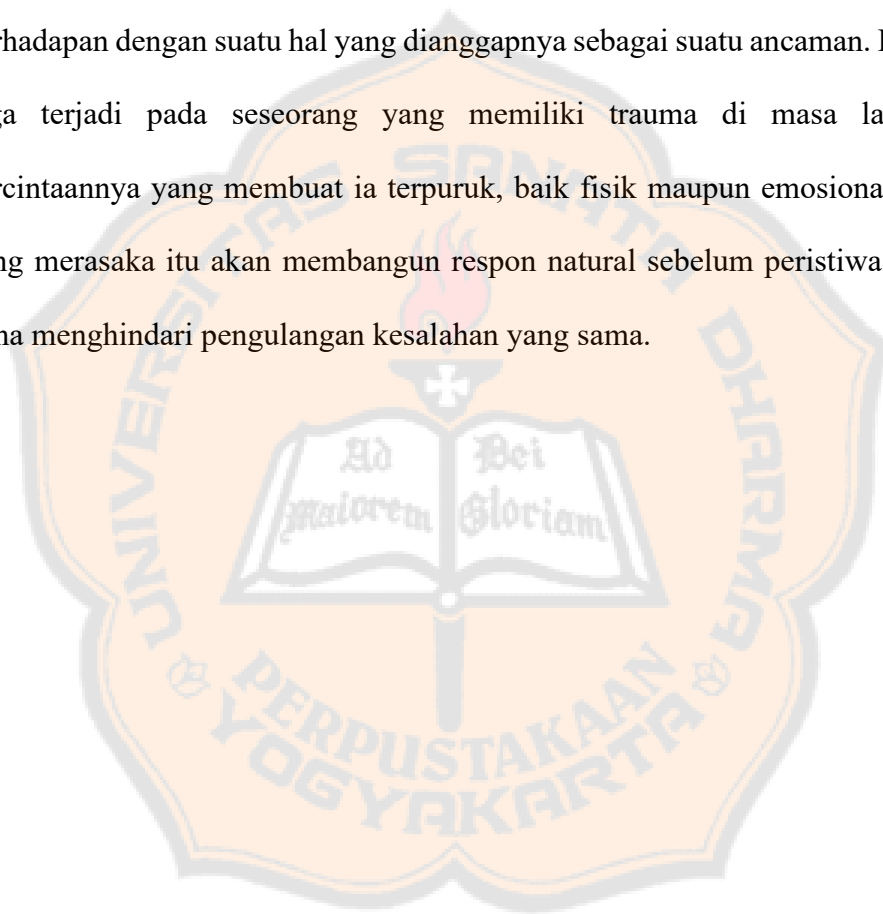
Berbeda dengan Vivi, subjek kedua yakni Rio lebih santai dalam menanggapi masalahnya. Tidak ada perubahan sikap yang jelas dari keseharian Rio. Hubungan percintaannya di masa lalu dianggapnya sebagai pembelajaran bagi

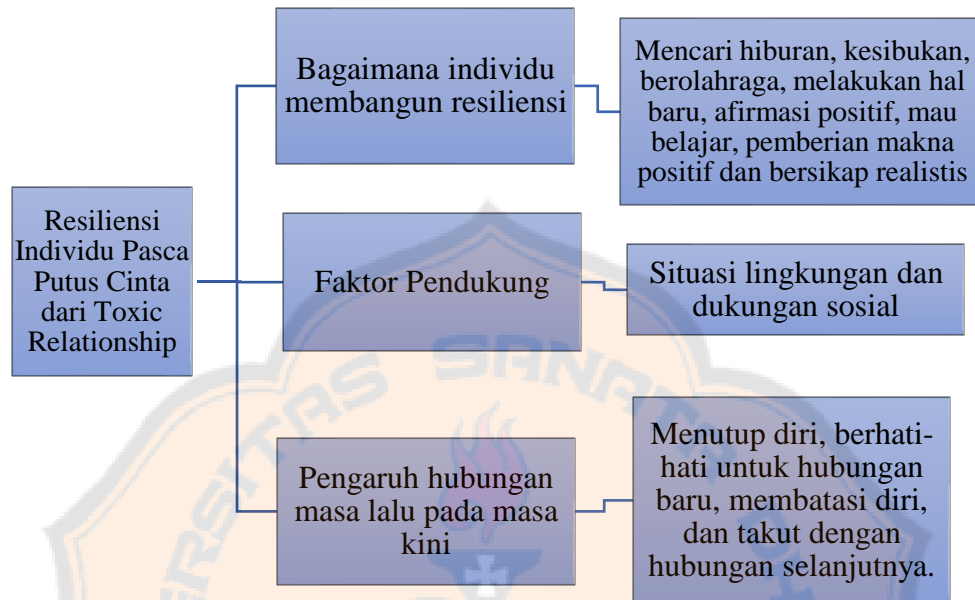
dirinya untuk berlapang dada terhadap sesuatu yang bukan miliknya. Rio menganggap hubungan percintaannya di masa lalu sebagai pengingat bahwa tidak perlu berharap kepada manusia. Namun, Rio menganggap bahwa semua manusia memiliki kepribadian yang berbeda-beda sehingga ia tidak pernah mau untuk menyamakan satu orang dengan yang lainnya. Ia tetap membuka hatinya kepada orang baru, dan tidak mau menghubungkan kisah cintanya yang lama dengan yang baru. Rio lebih senang jika ia fokus dengan masa yang sekarang dibandingkan harus mengingat masa lalunya.

Dari pemaparan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa subjek kedua menjadikan masa lalu sebagai pembelajaran untuk dirinya, namun tidak ada pengaruh antara masa sekarang dengan percintaannya di masa lalu. Rio merupakan seorang pria dengan pemikiran yang logis dan mampu menjadikan kesulitannya sebagai hal yang positif. Hal ini mendukung teori dari Hendriani (2018) bahwa individu akan berusaha melihat realita secara obyektif agar dapat menyikapi sesuatu tanpa terbawa dan dipengaruhi oleh perasaan negatif.

Sedangkan pada subjek ketiga, hubungan percintaan di masa lalunya membuat persepsinya mengenai orang-orang sekitar juga berubah, Gina tidak percaya pada lelaki dan menganggap bahwa semuanya akan merusak mentalnya. Meski sudah meninggalkan pemikiran tersebut, Gina tetap masih berhati-hati meski sudah mencoba untuk membuka hatinya kepada orang baru. Ia tetap memiliki *trust issues*, karena takut hubungannya akan beracun seperti waktu itu. Gina juga khawatir dengan hubungan yang akan dijalankannya di masa depan dan memilih untuk terus berjalan dan melakukan aktivitasnya terlebih dahulu.

Dari pemaparan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa subjek ketiga sudah mencoba untuk membuka diri meskipun masih ada ketakutan jika ia akan mengulang cerita yang sama. Gina masih tidak percaya dengan pria lain dan mencoba untuk berhati-hati dengan hubungan percintaan. Hal ini serupa dengan pernyataan Weber (2013) bahwa manusia pada hakikatnya memiliki respon saat berhadapan dengan suatu hal yang dianggapnya sebagai suatu ancaman. Kondisi ini juga terjadi pada seseorang yang memiliki trauma di masa lalu karena percintaannya yang membuat ia terpuruk, baik fisik maupun emosional. Individu yang merasakan itu akan membangun respon natural sebelum peristiwa itu terjadi guna menghindari pengulangan kesalahan yang sama.





Setelah putus cinta dan mengalami keterpurukan, individu pada masa dewasa awal membangun resiliensinya dengan mencari hiburan seperti membaca buku, membaca komik, menonton K-drama, anime, berkumpul bersama teman, bepergian ketempat baru, mencari kesibukan dengan mengikuti kepanitiaan, kegiatan kampus, gereja, dan mengikuti kegiatan yang positif, berolahraga, berdiet, beradaptasi dengan hal baru, dan memberikan afirmasi serta pemaknaan positif bagi masalah yang di hadapi. Hal ini sebagai bentuk respons baru yang dimunculkan suatu individu terhadap kesesakan yang dialami, sehingga individ bisa melupakan sementara emosi negatif yang dirasakannya. Individu akan mengubah persepsi, mencari cara baru untuk melakukan aktivitas, mengembangkan komunitas sosial,

dan meningkatkan penghargaan terhadap dirinya sendiri serta sebagai bentuk penyaluran emosi.

Dalam mencapai situasi tersebut, individu dibantu dengan situasi yang membuatnya nyaman. Manusia merupakan makhluk sosial yang akan membutuhkan komponen lain dalam mencapai sesuatu yang diinginkannya. Situasi lingkungan sekitar sangat berpengaruh dengan suasana hati seseorang. Ketika sedang sedih, mereka pasti akan mencari tempat yang dirasa aman dan nyaman untuk bisa meluapkan emosinya. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang-orang sekitar juga sangat membantu seseorang untuk membangun resiliensi di dalam dirinya. Nasihat, dukungan, dan dampingan dari sekitar membuat individu tidak merasa sendirian, dan merasa mereka didengarkan. Individu juga membutuhkan dukungan sosial untuk dapat meminta saran, bercerita, dan mendapatkan dukungan positif agar mereka bisa bangkit dari masalah yang dialami.

Kegagalan dan luka yang dialami di masa lalu akibat putus cinta dan dampak dari hubungan beracun membuat individu cenderung takut untuk memulai lagi hubungan percintaan yang baru meskipun dengan orang yang berbeda. Mereka masih membatasi diri karena takut akan mengalami hal yang sama. Individu akan belajar dari pengalamannya dan enggan untuk mengulang kisah yang sama. Sehingga, hubungan masa lalunya berdampak pada kehidupan masa kini. Individu berhati-hati dalam mencari pasangan dan tidak mudah untuk membuka hati.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian mengenai resiliensi dewasa awal pasca putus cinta dapat disimpulkan bahwa dalam membangun resiliensi, individu cenderung mencari hiburan untuk melupakan perasaannya, mencari kesibukan, berolahraga, melakukan hal baru sebagai strategi koping, beradaptasi dengan hal-hal baru, dan melakukan afirmasi positif. Setelah mendapat tekanan individu akan perlahan bangkit karena memiliki kemauan untuk belajar, kesadaran akan identitas diri, pemberian makna positif terhadap situasi yang dialami, dan bersikap realistis.

Dalam mencapai kondisi resilien, individu dibantu oleh situasi yang yang membuatnya nyaman dan merasa diterima, dan juga dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar. Hubungan percintaan di masa lalu cukup berpengaruh pada kehidupan individu di masa sekarang, mereka menutup diri, lebih berhati-hati dalam mencari pasangan, membatasi diri karena memiliki ketakutan akan hubungan percintaan yang baru.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini adalah:

5.2.1 Peneliti hanya meneliti mengenai gambaran resiliensi dari dewasa awal dan subjek yang dipakai oleh peneliti belum bisa menggambarkan situasi semua dewasa awal karena hanya berjumlah tiga orang saja.

5.2.2 Penelitian hanya berfokus kepada resiliensi, belum meluas sampai ke strategi koping, dan cara individu mencapainya.

5.3 Saran

5.3.1 Remaja dewasa awal sebaiknya peka terhadap dirinya, dapat meminta pertolongan kepada ahli jika memiliki permasalahan yang dirasa menekan, dan tidak mengambil pilihan yang negatif.

5.3.2 Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian sehingga dapat diketahui juga strategi koping dalam mencapai resiliensi individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Chafifah, R. C. (2021). GAMBARAN RESILIENSI PADA PASIEN DENGAN HIV (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya*).
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Detiknews. 2022. Pacar Mengancam Bila Saya Mutusin Hubungan, Apakah Bisa Dipidanakan? Baca artikel detiknews, "Pacar Mengancam Bila Saya Mutusin Hubungan, Apakah Bisa Dipidanakan?" <https://news.detik.com/berita/d-6305359/pacar-mengancam-bila-saya-mutusin-hubungan-apakah-bisa-dipidanakan>. Diakses tanggal 28 Februari 2023.
- Furqon, M. A. (2013). Dinamika resiliensi pada janda: Studi kasus pada janda yang ditinggal mati pasangan di usia dewasa tengah di Dusun Plumpung Rejo, Desa Karang Tengah Kandangan Kediri (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*).
- Hendriani, W. (2022). *Resiliensi Psikologi Sebuah Pengantar*. Prenada Media. Jakarta.
- Halodoc. 2020. Trauma Masa Lalu Bisa Merusak Hubungan Percintaan Sekarang. <https://www.halodoc.com/artikel/trauma-masa-lalu-bisa-merusak-hubungan-percintaan-sekarang>. Diakses tanggal 20 November 2023
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami toxic relationship dengan kesehatan psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal konseling andi matappa*, 1(2), 101-107.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif (Revisi)*. Bandung: PT remaja rosdakarya, 102-107
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019, November). Faktor–faktor yang mempengaruhi resiliensi. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 433-441).
- Natari, D. A. M. (2016). Studi deskriptif mengenai body image pada wanita usia dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial di Kota Bandung (*Doctoral dissertation, Fakultas Psikologi (UNISBA)*).
- Nihayah, U., Winata, A. V. P., & Yulianti, T. (2021). Penerimaan diri korban toxic relationship dalam menumbuhkan kesehatan mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 5(2), 48-55.

- NINGSIH, T. R. R. (2022). Konsep Rebt Dalam Menangani Toxic Relationship Remaja Perempuan (*Doctoral dissertation, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu*).
- Paramitha, V. (2019). Dampak Psikologis Pasca Putus Cinta Pada Remaja (*Doctoral Dissertation, Unika Soegijapranata Semarang*).
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). Toxic relationship dalam komunikasi interpersonal di kalangan remaja. *Communication*, 12(2), 132-142.
- Ramadhani, A. (2022). Toxic Relationship Recovery Dalam Pacaran Di Kalangan Remaja (*Doctoral dissertation, UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri*).
- Safitri, W. A. (2013). Dampak kekerasan dalam berpacaran. *UNEJ 1* (1-6), online <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/20665>
- Sari, J. S. (2018). Hubungan antara pemaafan dan resiliensi pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga. *Universitas Islam Indonesia*
- Sarwono, R. B. (2018). Menggugah semangat indigenous dalam praksis konseling di Indonesia. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (Vol. 2, No. 1, pp. 1-8).
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. *Alfabeta: Bandung*
- Trianawati, Y. (2017). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menjalinkan Hubungan Lawan Jenis Pada Perempuan Dewasa Awal (*Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*).
- Vivi, R. A. (2020). Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran (*Doctoral dissertation, IAIN Purwokerto*).



LAMPIRAN

Lampiran 1 Verbatim hasil Wawancara

Nama subjek 1 : Vivi (Nama samaran)

Tanggal/waktu : 18 September 2023/18.00 dan 22 November 2023/16.00

Pewawancara	Responden/Narasumber
<p>Kamu sendiri hm ini kan sudah putus ya, kemarin hubungan mu dijalani berapa lama?</p>	<p>Hm kalau berapa lamanya tu gimana ya, asal mulanya kita cinlok waktu ospek SMK, nah kebetulan waktu itu di akelas 3 dan aku kelas 1, jadi kita pacarana dari setelah ospek sampai dia nya lulus, yah sekitar 1 tahunan lah.</p>
<p>Oke, setahunan ya hubungannya. Hmm untuk bentuk/tipe pacarannya sendiri seperti apa sehingga bisa dikategorikan ke hubungan beracun?</p>	<p>Hmm toxic nya tu lebih verbal sih kak, apaya dia tu manipulasi kepribadian ku. Dia tu ngubah diri aku jadi standar yang dia inginkan, tapi dia benar-benar ngubah aku total jadi dia ngerubah jati diri aku sesuai yang dia inginkan.</p>
<p>Jadi ketika kamu sama dia, aslinya sifat kamu A, tapi mantan kamu ngerubahnya ke B atau yang lain begitu?</p>	<p>Iya kak, kayak gitu. Soalnya dulu aku orang yang murah senyum dan ramah banget, nah tapi pas pacarana dia ga ngebolehkan gitu kan terus aku di suruh diem aja, ga boleh senyum, kayak murung, nanti kalau aku giman-gimana bakal disalahin.</p>
<p>Hmm, iya-iya paham. Nah kamu kan udah singgung soal sikap ni, nah kira-kira yang menurut kamu, itu sikap/sifat kamu banget tapi malah sama “dia” malah ga disukai dan diubah sama “dia” dan bahkan dilarang kalau kamu gelakuin itu?</p>	<p>Seperti yang aku bilang, aku anaknya murah senyum, ceria. Nah temen kuliah ku yang sekarang kan ngelihat aku kayak jutek, cuek, diem. Itu sebenarnya adalah output dari “dia” yang bikin aku kayak gini. Aku tuh sebenarnya ceria banget, ramah sama orang, suka say hi dan ibaratnya social butterfly lah. Tapi gara-gara “dia” aku kena dampak dari masa lalu, sama dia selalu dilarang, ya kayak permen sama semut, pernah sampe dikekang segitunya. “dia” selalu bilang “emang kamu mau dideketin sama semua orang?” ya gimana ya kak, mereka semua teman-teman ku, tapi aku dilarang deket sama mereka. Dan waktu itu karna akunya juga lagi di masa cinta-cintaan dan bucin jadi aku mau-mau aja dan ikut seperti kemauan dia, aku berubah dalam banyak hal.</p>
<p>Oke, baik. hm ketika kamu pacarana sama “dia” apakah memang kata-katanya sangat manis sehingga kamu mengikuti setiap perkataannya?</p>	<p>Hmm, dari awal tu ya namanya dia cakep kan, ganteng banget, muka nya alim, tinggi, dan mukannya tipe-tipe aku banget lah pokoknya, dan semua orang itu taunya dia baik, alim. Siapa sih yang gamau sama</p>

	<p>tipikal kayak dia, itu yang membuat aku mau ngelakuin apa yang dia inginkan. Tapi dipertengahan jalan ternyata dia beda.</p>
<p>Berarti kamu saat awal-awal ada hubungan, kamu fine-fine aja untuk mengukit kemauannya?</p>	<p>Iya bener</p>
<p>Terus kamu mulai ngerasa ada sesuatu yang salah dalam hubungan mu itu kapan? Apakah dari awal, pertengahan, atau malah di akhir?</p>	<p>Hmm karena cinta itu buta ya, aku benar-benar buta gitu, baru sadarnya malah setelah putus. Soalnya kita putus juga dia nya sudah lulus kan, dan ada cekcok, ada beberapa hal dan kita putus, jauh. Dan setelah itu aku baru ngerasa kok aneh ya sama diriku sendiri, aku kehilangan diri ku sendiri. aku bertanya-tanya “aku siapa, aku dimana” beneran sampe ada di fase itu. Selama pacaran gak berasa, karna image dia kelihatannya baik jadi semua orang ga mungkin percaya kalau aku bilang dia suka gaslighting, manipulative gitu. Semuanya jadi salahnya aku padahal dia yang salah. Aku gak berani karena semua orang nginggepnya hubungan kita sempurna.</p>
<p>Baik, dari cerita kamu aku nangkepnya semua hal yang terjadi sama kamu, itu kamu pendam sendiri?</p>	<p>Iya benar, karna aku belum sadar sepenuhnya waktu itu jadi gak ada obrolan sama teman-teman, aku benar-benar loss, dan berasanya setelah putus. Di masa itu juga aku belum aware karna belum paham soal kesehatan mental dan lain-lain.</p>
<p>Selain si “dia” itu gaslighting atau manipulative kira-kira dia ngekang kamu ga? Posesif dan sebagainya?</p>	<p>Wah dia posesif, pokoknya aku senyum ke orang lain dikit aja, itu udah di marahin, di larang-larang, semuanya ga boleh. Bener-bener tersiksa aku rasanya. “kok mau ya aku diubah sama dia” pas putus aku baru mikir kayak gini. Kok aku berubah ya, padahal dulu sikap ku tidak seperti ini. Dia benar-benar mengubah kepribadian aku. Aku dulu polos banget karna baru lulus smp kan, jadi ya percaya-percaya aja sama dia.</p>
<p>Hmm berarti kamu saat masih pacaran sama dia belum kerasa ya dampaknya, dan kamu sadarnya itu setelah putus?</p>	<p>Iya bener banget kak</p>
<p>Kalau untuk verbal sendiri, apakah dia sering merendahkan atau berkata kasar mungkin?</p>	<p>Hmmm, dia itu kek gimana ya, palsu gitu. Dia punya image yang baik di depan public, jadi dia marah-marah ke aku ga didepan orang, marahnya kalau cuma lagi berdua, dan dia selalu sarkas. Gak rendahin blak-blakan, tapi dengan nada yang lembut tapi konotasi dan artiannya itu jahat. Itu sering banget, dia selalu ngerendahin aku</p>

	menggunakan pengandaian, contohnya “emang kamu mau nanti kamu kek gini gini”
Oke, paham-paham. Jadi dia punya dua sisi yang berbeda menurut mu.	Iya benar, jadi ya sama orang-orang dia baik, tapi beda kalau cuma sama aku.
Oke, baik. hmm yang mutusin itu kamu atau dari pihak cowok?	<p>Hmm panjang sih ini ceritanya, sebenarnya kita itu putus karena hmm ada satu organisasi lah intinya gitu. Dia dari awal pacaran itu udah bilang “kamu setuju ga sama poligami? “nah karena aku dulu masih kecil ya ibaratnya aku belum paham banyak hal, plus minusnya jadi aku diem aja. Dan red flag nya dia itu karna dia ngedeketin banyak cewek, dan dia nyari orang-orang yang sesuai sama kriteria dia, dia pengen merubah kita sesuai sama standar dia, dan dia udah ngajak serius, padahal waktu itu kita masih SMA. Dan aku udah sampai di fase yang ya cukup religious ya kalau dilihat. Dan kita putusnya karna itu. Aku anak nya outgoing dan keluarga ku bukan yang religious banget, karna campuran kan, jadi aku ngerasa ada yang ganjal. Identitas diri aku benar-benar hilang pada saat itu, aku tau nya aku selalu membantu, main sama semua orang, se bebas itu dan lain-lain, lah kok pas pacaran sama dia aku beda ya, aku membatasi diri ku, aku jauhkan orang-orang, dan strict banget, bahkan sampe tidak diperbolehkan buat natap cowok atau orang baru, jadi yang biasanya aku kalau ngomong selalu merhatiin, eh pas sama dia kok aku nunduk terus dibuatnya.</p> <p>Itu parah banget sih, dia kasih doktrin yang aneh dan gak biasa. Tapi ya mungkin hal itu dianggap baik sama beberapa orang, tapi aku ngerasanya aneh aja, dan ngerasa jati diri aku hilang. Ya bayangin lah setahunan aku ngerasa aku di brain wash sama dia.</p>
Oke, berarti kamu sebelumnya sering cekcok, dan akhirnya putus begitu?	Iya kak,
Baik, hm saat kamu putus bagaimana perasaan mu?	Aku waktu itu putusnya, ada sih fase gelaunya di awal-awal,hmm ga ada perasaan lega karena aku saat itu sadar kalau ada yang tidak beres dengan hubungan itu. Aku rasanya sih hampa kak, soalnya berasa kosong, aku tidak punya diriku yang dulu, terus ngga punya pasangan ku, jadi kayak yaudah kosong aja. Aku jadi mulai bertanya-tanya aku siapa, aku dimana, terus aku selalu bertanya-tanya ini aku di apain ya sama dia

	<p>sampe aku bisa kayak gini. Hmm dia tidak pernah berbuat sesuatu secara fisik yang menyimpang dan lainnya, tapi dia ngacak-ngacak kepribadian ku, jati diri ku, bahkan sampe setahun atau dua tahun itu aku hanya diam di kamar, bengong, terus tiba-tiba nangis ngerasa kosong dan lost. Aku selalu bertanya-tanya ini aku harus kemana ya?</p>
<p>Hmmm baik, jadi selama setahun sampai dua tahun setelah putus kamu ngerasa kehilangan diri kamu dan bingung karna kamu kehilangan keduanya, dan kamu merasa ada yang berbeda dalam dirimu?</p>	<p>Iya bener, dan berbedanya itu 180 derajat. Aku bukan tipikal orang yang religius banget, karena dari kecil di didiknya universal atau menganggap semuanya itu sama. Tapi sama dia kok jadi strict banget, rasis dan lainnya. Aku kalang kabut sendiri kalau inget itu.</p>
<p>Oke baik, hm, tadi kamu bilang kalau setahu dua tahun itu terasa banget. Dalam kurun waktu tersebut kami melampiaskannya dengan apa? Pergi liburan kah atau kemana begitu untuk melepas penat?</p>	<p>Setelah putus, kegiatan ku itu nangis doang dikamar. Nangis tiap hari, terus ada titik dimana aku diem aja gak ada kepikiran apapun, ngerasa kosong, bingung, bertanya-tanya, dan kehilangan diri ku sendiri. Aku benar-benar sedih ketika sadar bahwa aku kehilangan sesuatu di dalam diri ku. Aku juga sempat mempertanyakan kenapa aku hidup, arti diriku apa.</p>
<p>Hmmm, okay, dalam 2 tahun itu kamu mencari lagi jati diri mu dengan mempertanyakan arti diri mu dan mungkin kamu refleksikan sendiri. Berarti itu benar-benar mempengaruhi emosi?</p>	<p>Iya kak, wah sangat berpengaruh. Deep banget karena waktu itu aku di usia yang harusnya fun, tapi malah kehilangan jati diri ku sendiri. Ibaratnya aku sedang berada di ujung jurang, aku minta untuk ditarik ke dataran, tapi malah dijatuhin ke jurang itu.</p>
<p>Apakah semua itu mempengaruhi relasi sekitar mu? Entah itu dengan keluarga atau teman-teman?</p>	<p>Kalau keluarga ngga sih, baik-baik aja. Cuma sama teman cowok aja.</p>
<p>Oke baik, berarti untuk keluarga aman ya?</p>	<p>Iya kak, aman</p>
<p>Untuk fasenya sendiri, ketika kamu sedang dalam masa mencari kembali jati dirimu, kamu diam di kamar, itu mempengaruhi sekitar mu ngga?</p>	<p>Hmmmm, disitu amu self centred dan ngebenerin diri ku, jadi aku tidak terlalu memperhatikan sekitar ku, mungkin karna dibawa emosi putus jadi mempengaruhi komunikasi aja sih, jarang ngobrol sama orang rumah, karna kan aku di kamar terus. Kebetulan aku sekolahnya tuh jauh dari rumah pas SMK, terus PP juga jadi jam 5 pagi udah berangkat biar gak telat, terus baru pulang nya malem, jadi orang rumah nggak notice kalau aku lagi sedih atau gimana-gimana, dan orang tua ku juga kalau aku nangis di kamar nggak pernah nanya dan gak pernah nyamperin, jadi aku benar-benar ngerasa sendiri aja. Orang rumah cuma ini</p>

	<p>sih nyindiri “di kamar mulu ya kamu” terus juga karna kamar ku di lantai 2 jadi aku di panggil burung hantu sama keluarga. Kalau sama temen kan kebetulan aku di SMK jurusanannya akuntansi, ya mostly cewek, jadi nggga terpengaruh, Cuma kalau sama teman jurusan lain ya terpengaruh sih, bingung aja aku kalau bersikap sama orang luar.</p>
<p>Kamu merasa di pegang kendali sama perasaan kamu?</p>	<p>Iya banget, dikendaliin sama perasaan sendiri malah. Karna aku lagi goyah pada saat itu.</p>
<p>Setelah putus apakah ada komunikasi dengan mantan?</p>	<p>Hmm, aku pernah ngehubungin dia sekali, cuma buat marah-marah karna prilaku dia yang aku rasa itu salah banget. Ngedoktrin orang-orang buat ngikut sama standarnya dan malah ngerusak kepribadian orang lain. Itu aja sih, sama aku minta dia buat minta maaf ke aku, ya tapi dia sama sekali tidak merasa bersalah pada saat itu, dan tidak merasa salah.</p>
<p>Ohh okay, yam au gimana lagi kalau berhadapan dengan orang seperti itu. Hmm saat kamu memutuskan “dia”, kamu yakin ga sama pilihan mu pada saat itu?</p>	<p>Hmmm gimana ya, pada saat itu aku bucin banget, tapi aku ngerasa hubungan itu udah gak jelas banget, jadi ya aku putusin karna ngerasa sudah tidak berguna lagi dan hubungannya cuma 1 pihak.</p>
<p>Okay, berarti meskipun saat itu menurut mu kamu bucin banget, tapi kami tteap bias berpikikalau itu hubungan yang tidak seharusnya kamu perjuangkan?</p>	<p>Iya kak, karna udah cape dan aku ngerasa selalu di stir.</p>
<p>Okay, hmm kan waktu untuk kamu berjuang dan lagi dalam fase bangkit itu kan 2 tahun, kira-kira di titik mana kamu ngerasa diri kamu udah oke dan kamu sudah menemukan dirimu yang sebenarnya dan mau melanjutkan lagi keseharian mu?</p>	<p>Jujur aku belum terlalu yakin kalau aku sudah oke dengan diri ku, sampai sekarang juga aku tetap lagi berusaha, ya misalnya kalau dulu , terus aku keinget tentang itu aku nangis nya sedih, tapi kalau sekarang udah bias di bawa happy walau masih nangis, karna aku sudah menganggap itu masa lalu ku. Dan aku merasa bahwa kepribadian ku yang sekarang ini hanya defense mechanism belaka. Yang tadinya aku nggak pake eye liner aku merasa punya raut muka yang ramah, tapi semenjak kejadian itu aku selalu pake eye liner karna raut muka ku terlihat ramah, soalnya kalau aku kelihatannya baik dan ramah orang-orang malah gampangin aku. Aslinya aku punya citra yes girl, tapi sekarang aku lebih suka kelihatan cuek, jutek, dan gamau negur duluan, ya itu semua dampaknya sih karna aku gamau lagi di stir dan di gampangin sama siapapun.</p>

<p>Hmm baik, berarti masih ada sisi yang kamu bawa dari masa kamu punya hubungan sama dia, dan kamu berubah karna masih punya luka di hati kamu?</p>	<p>Iya gitu kak.</p>
<p>Baik, kamu pada saat itu sadar bahwa kamu belum terlalu sembuh dengan masa lalu kamu, apakah di saat itu kamu sudah bias menerima kehadiran orang baru dan mencoba membuka hati?</p>	<p>Hmm buka sih, tapi selalu menanamkan kalau di hubungan selanjutnya jangan sampe kayak kemarin. Tapi kejadian itu malah mempengaruhi hubungan ku dengan orang baru, karena aku nya masih defense, dan aku gamau kasih 100% cinta atau diriku karna aku gamau kehilangan itu lagi. Makanya aku batasin di hubungan yang baru. Aku juga jadi lebih berhati-hati dalam memilih pasangan. Tapi ya impact buruknya ke pasangan aku yang baru karna dia merasa tidak dicintai sam aku, padahal akunya memang sengaja supaya tidak terluka lagi dan tidak kehilangan jati diri lagi. Aku nyoba buat cari yang baru, tapi masih ada bayang-bayang dari kejadian yang sudah berlalu. Aku sudah move on sama orangnya, taapi aku masih merasa dibayang-bayangi sama kejadiannya. Tapi aku kayaknya belum bisa ketemu sama “dia” soalnya masih pengen nangis dan gemeteran kalau ketemu orangnya. Jadi kalau ada reuni aku menghindar karna takut banget ketemu orang itu. Tapi ada temen ku yang masih cengcengin aku sama dia, dan aku sangat marah sampe nangis kalau mereka masih godain aku sama orang itu. Aku sampe bilang temen-temen ku kalau aku trauma sama si orang itu supaya mereka gak ganggin lagi. Tapi karna citra dia itu baik dimata orang-orang jadi gak ada yang percaya sama aku kak.</p>
<p>Ohh iyaiya paham</p>	<p>Iya kak, dan aku masih punya 1 trauma sampe sekarang, jadi “dia” punya jaket converse warna biru muda, ya biru langitlah. Dia kan selalu pake jaket itu, dan pernah satu waktu aku lihat itu di jalan, dan aku berhenti dulu nenangin diri karna gemeteran dan aku ga berani jalan karna takut kenapa-napa, dan sampe sekarang aku begitu. Wah aku rasanya mau pingsan kalau lihat jaket dengan warna kayak gitu. 2 bulan lalu sempat kejadian juga aku lihat jaket itu lagi, tapi aku mikirnya mungkin ini cara Tuhan biar aku terbiasa da ga trauma lagi. Awalnya</p>

	aku biasa aja setelah itu, tapi pas lihat lagi eh gemeteran lagi kak.
Ohhh baik, hm jadi kamu ke trigger kalau lihat benda atau warna yang identik sama mantan mu itu?	Iyaa bener, aku udah ikhlas sama orangnya tapi kejadian dan hal-hal yang identik sama dia masih buat aku gemeteran, takut, bahkan sampai lemes. Tpi sekarang aku lebih mentingin diri aku sih kak, kayak gamau hal itu terulang lagi
Ohh okay, jadi hm kamu masih suka ke trigger ya sama hal-hal yang identik dengan mantanmu?	Iya bener kak. Hmm aku tu pengen gituloh bucin dan punya hubungan baru, tapi di satu sisi aku masih takut dan trust issues sama semua orang. Dan kemarin sama mantan aku yang terakhir hmm setelah yang bermasalah ini ya, aku suatu momen yang aku marah-marah karna hal kecil lah, dan akhirnya kita putus, dan setelah putus dia ngirim ke aku kak foto lehernya berdarah dikit dan dia ngancam bunuh diri kalau aku ga balikan sama dia, dan aku balesnya gini “oh yaudah kalau kamu mau mati ya silahkan, aku sudah tidak mau kehilangan diri ku lagi, aku gapapa kehilangan kamu, tapi aku gamau kehilangan diriku” hehe gitu sih kak, dan ya untungnya juga dia gapapa dan masih hidup sampe sekarang. Jadi setelah hubungan ku sama mantan ku yang SMK itu, aku jadi ga takut sama ancaman atau apapun lagi, karna aku lebih mendahulukan kepentingan diriku daripada harus mikirin orang dan buat aku jatuh lagi.
Wow,berarti kejadian yang kemarin itu sangat mempengaruhi kamu banget ya disegala aspek?	Iya, mempengaruhi banget kak. Betul-betul se ngaruh itu ke masa yang sekarang. Cara pandang aku ke dunia juga udah beda kak, dulu aku mikirkan masih ada kok orang baik, tapi sekarang aku mikirnya ada orang baik tapi sama aja, lebih baik trust ke diri sendiri. Aku juga hm sebelum ini tu kemana-mana selalu bisa sendiri bahkan pernah pas lagi sakit banget aku bawa motor sendiri ke rumah sakit, tapi setelah aku punya teman kayak yang sekarang ini aku sadar kalau semua hal itu ga semuanya harus sendrii kok, kalau punya temen baik dan bisa menemani yah kenapa tidak?
Ohh oke, hm kamu akhirnya jadi men generelasikan semua orang itu sama?	Iya, hm mungkin apa yang terjadi kemarin benar-benar mempengaruhi cara pandang dll sih, jadi anggapan ku berubah juga.
Oke, selanjutnya bagaimana cara kamu menyikapi situasi sebelumnya dengan situasi ypada masa sekarang?	Hm aku belajar dari yang kemarin sih, apa yah hm aku tau itu rasanya ga enak ya kita harus belajar dong biar ga jatuh di lubang

	<p>yang sama gitu. Even ada chance nya tapi diminimalisir lah, aku tidak mau kehilangan diri ku lagi karna ya rasanya benar-benar ga enak.</p>
<p>Oh oke, jadi kalau sekra ng kamu anggapannya seperti itu ya untuk bangkit dari rasa sakit yang kamu alami?</p>	<p>Iya benar begitu kak, ya kan sudah terjadi, lebih ke jadiin pembelajaran aja</p>
<p>Baik, hm selain kamu aware dan tau apa yang terjadi dengan dirimu, kira-kira ada hal lain yang membuat kamu bangkit dari apa yang kamu alami?</p>	<p>Hm yang paling utama itu situasinya sih, aku sangat terbantu dengan adanya covid, jadi aku ngga keluar-keluar, aku yang waktu itu lagi ansos benar-benar terbantu karna pas covid kan ga boleh keluar-keluar tu, ga boleh kontak dengan siapapun, jadi waktu itu ya kesempatan buat aku. Aku cuma keluar kamar tu buat makan aja, terus ke kamar lagi. Hm kalau gak ada covid kayaknya aku sudah di alam lain mungkin karna down banget pada saat itu, mungkin juga gantung diri hehe. Di saat masa-masa covid dan lockdown itu adalah kesempatan ku untuk karakter development. Jadi waktu 2 tahunan itu aku gunakan untuk mikir, refleksi, terus gali terus pertanyaan dalam diri ku, ada satu saat aku mneyalahkan Tuhan bahkan berpaling. Aku juga jadi meragukan sexuality ku, “apa aku kedepannya ga usah punya kehidupan romantik kali ya” aku juga mikir gitu. Aku juga pernah obrolin kek mama ku, kalau aku ga punya pikiran buat nikah heh dan mama shock sih. Kepikiran banget aku waktu itu.</p> <p>Jadi pada masa covid itulah yang jutru buat aku tenang, buat aku focus ke diri sendiri, mencari jawaban sendiri, ya benar-benar masa tenang ku lah. Aku mempertanyakan diri ku, dan aku mencari maknanya sendiri. Untungnya aku tipe orang yang mau belajar, jadi aku belajar sendiri. Dan akhirnya di penghujung itu, aku bilang diri aku “sampai kapan kamu mau nangis terus”? sampai kapan kamu mau seperti ini terus? Dan dari situ aku bisa berusaha keluar dari zona itu. Dan aku menganggap bahwa aku harus mengalihkan pikiran yang jelek dari diri aku, dan aku mengalihkan dengan suatu kebiasaan atau coping, tapi pada masa itu coping aku buruk, aku suka nusuk jari aku pake pentul/staples karna ya merasa hangat aja pas ketusuk itu, ya itu cuma beberapa minggu sih. Hm terus beralih ke jarumnya</p>

	<p>aku goresin ke tangan aku, soalnya kalau pake yang besra kan berbekas jadi ke benda tajam tapi yang kecil, bener-bener sebelum kuliah lah pas masih di Bekasi aku kayak gitu terus. Dan pas tahun 2022 awal baru aku kurangin, tapi di 2021 itu terus-terus. Dan syukurnya sekarang aku menemukan coping yang baik, aku baca buku, artikel, komik, terus ngalihin ke K-pop, anime Jepang. Itu aku seharian baca komik supaya bisa ngalihin stress, terus ke penampilan juga sekarang lebih percaya diri.</p> <p>Tapi di Jogja masih sering ke trigger hehe, pas lihat pisau aku panik, untungnya ada teman ku yang aku chat dan dia membantu aku biar ga panik lagi.</p>
<p>Okay, paham-paham. Wah panjang juga yang perjalanan kamu hehe proud of you.</p>	<p>Iya kak, tapi kalau lagi stress banget aku mikirnya ini gak ada yah orang yang bunuh aku? Tapi ya sekarang aku lebih oke, udah better dibanding sebelum kuliah. Di perkuliahan juga punya teman-teman yang baik, aku juga bersyukur bisa bernafas lega di Yogya. Bisa hidup dengan aman, orang-orang kan gatau story aku gimana jadi ya lebih percaya diri aja ketika di Jogja.</p>
<p>Hmm okee, usaha yang kamu lakukan sekarang itu lebih ke yang menjalani hidup kamu, terus happy sama versi dirimu yang sekarang. Apakah ada usaha-usaha lain begitu?</p>	<p>Hmm kalau sekarang, aku gatau yah sudah ikhlas atau belum. Aku lebih ke lupa sih, soalnya kayak hm belum ada yang diakhiri, terus aku juga hm inget ada orang yang bilang ke aku “kita memafkan orang tu sebenarnya untuk diri kita sendiri”. Disitu aku bingung kan, sedangkan aku mikirin dia aja masih dendam. Jadi kalau ikhlas sih biasa-biasa aja ngalir aja, aku juga lupain, yang penting aku bias bernapas.</p>
<p>Oh okeoke, hmm kamu sendiri pernah ada penyangkalan kah di dalam diri kamu?</p>	<p>Hm kalau penyangkalan mungkin itu kontradiksi sama diri aku yang sekarang. Kayak aku ngebangun citra “aku tangguh, lu semua ga boleh macam-macam” tapikan orang-orang pasti ada yang menganggap negatif dengan citra seperti itu. Mungkin yang kontradiksinya tu aku nyaman dengan coping dan sifat yang sekarang tapi kan orang-orang pasti menganggap itu hal yang aneh.</p>
<p>Oke, hm berarti usaha-usaha yang selama ini kamu lakukan, terus cara kamu bertahan itu bener-bener atas kehadak dan kesadaran kamu ya, kamu juga pada</p>	<p>Iya kak, itu bener-bener apa ya usaha aku sendiri, kesadaran dan juga aku yang aware sama diri ku sendiri. Ada dukungan teman-teman juga sih kak, jadi pas di fase itu. Setiap aku ulang tahun pasti aku nyiapin tali</p>

<p>akhirnya bias kemabli dan berpikir secara benar lagi.</p>	<p>untuk gantung diri. Tapi Tuhan selalu punya acara untuk buat aku ga ngelakuin itu. Hm pas aku ulang tahun itu kan, rencannya aku suruh temen-temen ku datang pas weekend aja, mama ku juga strict banget orangnya. Dan aku chat ke grup kalau mama ku bilangnya datangnya pas hari sabtu aja, karena kebetulan hari itu hari rabu kan. Aku udah nyiapin perbekalan untuk akhirin hidup ku, mulai dari tali dll. Eh tapi tiba-tiba temen-temen ku datang langsung masuk ke kamar ku, dan aku merasa diselamatkan hari itu. Tapi untuk yang apa ya pain full di dalam diri ku, itu aku bener-bener bangkit sendiri, dan aku sangat mengapresiasi diriku. Dan aku menemukan bahwa jika aku mati di tahun 2019 berarti aku ngga ketemu kakak, teman-teman kampus yang baik, dan nafas di jogja, dan aku sekarang bias lihat hal positif di dunia, dan aku menunggu surprise baik di masa depan.</p>
--	--

Wawancara kedua

<p>Pewawancara</p>	<p>Responden atau narasumber</p>
<p>Okey, hm kan kamu sudah menjelaskan yah bahwa selama fase setelah putus kamu merasa identitas kamu benar-benar hilang, nah identitas yang dimaksud itu apa?</p>	<p>Identitas aku tuh yang kayak hm mulai dari sikap yang mendasar, sifat aku yang tadinya ceria, terus easy going sama orang. Nah jadi dalam pikiran ku tuh “hm pas sama dia kan aku gak boleh kayak gitu”, dan selama setahunan aku sudah terbiasa untuk tidak menyapa orang dan lainnya, terus disaat udah nggak ada yang protektifin atau posesifin lagi aku jadi bingung dan merasa udah berubah total. Jadinya pandangan aku ke orang baru berbeda, dulu aku bisa easy going yang kayak “hai” meluap-luap lah, tapi pas sama dia kan gak dibolehin ya, jadi kalo ketemu orang cuma liatin dari jauh aja. Makanya aku ngerasa identitas aku kok berbeda ya semenjak kenal dia.</p>
<p>Oh berarti kamu merasakan adanya perbedaan itu yah, dan kamu malah jadi terbiasa dengan dirimu selama satu tahun itu dan membuat kamu merasa kesulitan mengembalikan dirimu yang dulu.</p>	<p>Iya benar begitu kak, aku tuh ibaratnya sunshine, bener-bener ceria lah anaknya, tapi pas sama dia jadi blueming banget, pendiam, dan gak bisa berinteraksi sama orang.</p>

<p>Oh oke, hm itu bener 2 tahun kan ya masa kamu down dan proses recovery nya?</p>	<p>Iya bener, dari pas mau naik kelas 2 sampe aku lulus.</p>
<p>Kamu juga kemarin sudah menjelaskan kamu pada saat itu lebih nyaman dikamar sendirian, nah itu bagaimana si aktivitas kamu di dalam kamar?</p>	<p>Hm aku rebahan aja, terus pas malem tu natap plafon kamar sambil overthinking, tiba-tiba aku nangis, terus diem, pokoknya tiap malem tuh gitu terus kak selama setahun, kosong aja pikirannya kalo udah malem. Itu sambil dengerin musik juga sih, lagu-lagu galau.</p>
<p>Oh okey paham. Oiya kan juga hm kamu pernah bilang ya bahwa kamu mencari jawaban atas pertanyaan atau refleksi mu sendiri, tentang kenapa semuanya terjadi dll. Hm itu tuh jawabannya datang sendiri dalam pikiran mu, ataukah ada satu momen yang terjadi yang membuat kamu sadar bahwa itu adalah jawaban atas pertanyaan mu?</p>	<p>Hm aku tuh anaknya thinking banget, hm pemikir lah hehe. Jadi nggak ada momen atau sesuatu yang terjadi terus menjadi jawaban sih. Aku menjalani keseharian ku seperti biasa, nggak yang tiba-tiba melempeng terus baru sadar gitu nggak, emang aku selalu berpikir tentang apapun, jadi mau kejadian sekecil apapun pasti akan aku pikirkan dan renungkan kira-kira itu kenapa ya sampai terjadi dan manfaat untuk akunya apa.</p>
<p>Hmm oke, berarti memang mencari sendiri dan lebih mengandalkan pikiran ya. Hm lalu kamu memandang dirimu di masa lalu itu seperti apa?</p>	<p>Dulu aku terlalu overthinking, semua hal dimasukan ke kepala. Hm orang ngomongin aku begini begitu terus malah aku ikutin omongan mereka, aku nggak jadi diri ku sendiri, malah ngikut standar yang mereka buat. Ditambah lagi saat aku malah bersandar ke orang yang salah, di udah ngubah aku, dan dia tiba-tiba menghilang, aku jadi kebingungan sih atas kendali dalam diri ku karna terlalu ngedenger pendapat orang lain tanpa melihat diri ku sendiri. Jujur kalau jawaban pastinya sih aku belum terlalu yakin ya apakah itu sudah benar atau belum, tapi aku sudah paham sih bagaimana harus berperilaku. Yang sebelumnya aku selalu overthinking, sekarang jadi mikir ya ngapain harus mikir pendapat atau pandangan orang-orang, kenapa harus mikirin orang lain padahal kan hidup itu main characternya ya diri kamu sendiri, impactnya di diri sendiri bukan orang lain, jadi sekarang aku bodoamatan aja sih.</p>
<p>Oh baik, berarti sebelumnya kamu belum berpikir untuk bersikap bodo amat itu ya, dan ketika kamu diam, kamu di kamar dan mikir itu akhirnya kamu sadar kalau kamu tidak perlu mendengarkan suara orang lain dalam hidupmu.</p>	<p>Iya bener, jadi ibaratnya ya dorongan diri sendiri sih untuk sadar dan bisa menemukan pembelajaran.</p>
<p>Hmmm oke oke paham, lalu apakah ada pertanda atau kamu sadar atau ngerasa jika kamu sudah bisa berpikir lebih baik? Misalnya kayak “wah aku udah bodoamatan nih sekarang”</p>	<p>Ohh, heheh hmm nggak ada sih, nggak kerasa banget. Karna aku punya prinsip sekolah baru ya lembaran baru gitu, jadi emang kebantu banget sama perkuliahan ini. Kalau nggak kuliah kayaknya aku bakal terpuruk terus deh</p>

	<p>di situasi itu. Kalau misalkan aku waktu itu kerja, aku juga gak buka lembaran baru, karna sama aja kan masih tinggal di rumah/lingkungan yang sama.</p> <p>Kalau yang kuliah ini kan benar-benar pindah kota, tempat tinggal yang baru, dan suasana yang baru, teman-temannya juga baru gitu. Jadi aku punya kesempatan untuk merubah diriku ke hal yang lebih baik. Hm sekarang berjalan beriringan aja sih, aku yang beradaptasi dan juga aku yang mau membuka lembaran baru di Jogja. Soalnya kan di Jogja gak ada yang kenal aku, gak ada mantan ku juga, jadi lebih enak aja sih pas udah di Jogja.</p>
<p>Nah dari yang kamu rasakan itu, dan ketika kamu sudah bisa berpikir dengan lebih lurus, makna apa sih yang kamu dapatkan?</p>	<p>Hmm sama kayak discovering sih, dulu aku iya-iya aja anaknya, terus yang percaya-percaya aja sama orang, ya kurang peka lah. Dan sekarang aku menemukan sesuatu bahwa aku harus putting a defense dan jangan terlalu percaya sama orang, jangan iya-iya aja, dan harus galak mukanya biar orang gak berani macam-macam, biar gak gampang di bodohin juga. Jadi aku berusaha terlihat okay biar orang-orang gak tahu sebenarnya aku gampang percaya hehe.</p>
<p>Hmm oke berarti apakah kamu tidak mau hal kemarin terulang kembali?</p>	<p>Iya benar sekali, makna yang aku dapatkan ialah aku tidak mau kejadian itu terulang, sehingga aku mengubah sedikit citra diriku agar tidak mudah di bawa lah istilahnya sama orang.</p>
<p>Ohh oke paham, berjuang sejauh itu ya kamu hehe. Oiya mungkin kita balik lagi nih sama masa saat kamu masih SMK, itukan kamu juga bercerita kalau kamu awalnya menusuk jarum ke tangan mu, lalu ada juga percobaan-percobaan lain yang lebih besar, hm gimana sih perjalanannya sampai kamu tidak berpikiran kesitu lagi?</p>	<p>Aaaa kalau itu karna lingkungan baru salah satunya, soalnya pas covid dan aku berada dirumah itukan aku gabut gak punya aktivitas jadi pikirannya mengarah kesitu terus, sedangkan saat sudah kuliah dan pindah ke Jogja, aku benar-benar punya banyak kesibukan yang membuat aku lupa dan dan gak kepikiran untuk menyakiti diriku. Meskipun awalnya sempat ke trigger tapi cuma kepikiran dikit dan gak sampe nyoba karna saat itu aku langsung alihin pikiran ku untuk menolak mentah-mentah.</p>
<p>Ohh oke, wah bagus sih kamu cepat tersadar ya walaupun pasti berat melawan rasa yang tiba-tiba muncul.</p>	<p>Iya bener sekali, untungnya aku masih bisa mengendalikan diri ku.</p>
<p>Wow so proud, hm lalu bagaimana kamu memaknai diri kamu yang sekarang?</p>	<p>Hmm aku sekarang hm lebih mentingin diri sendiri sih. Dulu aku selalu mengorbankan diri ku untuk orang lain, dan aku tersadar kalau hal itu nggak ada gunanya karna orang lain pasti akan meninggalkan aku, dan pada akhirnya aku</p>

	<p>sendirian lagi. Jadi harus menjaga diri sendiri lebih extra baru ke orang lain. Tapi paling penting diri sendiri dulu. Dulu juga aku nggak punya batasan sama orang lain, misalnya aku sebenarnya keberatan tapi tetap aku paksakan agar orang lain senang, nah itu aku udah gamau lagi, sekarang udah tau batasan dan tau kalau itu bukan area ku jadi aku gak usah masuk kedalamnya.</p>
--	---



Lampiran 2 hasil kategorisasi dan coding APK QDA Miner (Subjek 1)

Category	Code	Text
Membangun resiliensi	RM 1, S1, P15	Aku waktu itu putusnya, ada sih fase gelaunya di awal-awal, hmm ga ada perasaan lega karena aku saat itu sadar kalau ada yang tidak beres dengan hubungan itu. Aku rasanya sih hampa kak, soalnya berasa kosong, aku tidak punya diriku yang dulu, terus ngga punya pasangan ku, jadi kayak yaudah kosong aja. Aku jadi mulai bertanya-tanya aku siapa, aku dimana, terus aku selalu bertanya-tanya ini aku di apain ya sama dia sampe aku bisa kayak gini. Hmm dia tidak pernah berbuat sesuatu secara fisik yang menyimpang dan lainnya, tapi dia ngacak-ngacak kepribadian ku, jati diri ku, bahkan sampe setahun atau dua tahun itu aku hanya diam di kamar, bengong, terus tiba-tiba nangis ngerasa kosong dan lost. Aku selalu bertanya-tanya ini aku harus kemana ya?"
Membangun resiliensi	RM 1, S1, P22	"HmMMM, disitu aku self centred dan ngebenerin diri ku, jadi aku tidak terlalu memperhatikan sekitar ku, mungkin karna dibawa emosi putus jadi mempengaruhi komunikasi aja sih, jarang ngobrol sama orang rumah, karna kan aku di kamar terus. Kebetulan aku sekolahnya itu jauh dari rumah pas SMK, aku PP juga jadi jam 5 pagi udah berangkat biar gak telat, terus baru pulangnye malem, jadi orang rumah nggak notice kalau aku lagi sedih atau gimana-gimana, dan orang tua ku juga kalau aku nangis di kamar nggak pernah nanya dan gak pernah nyamperin, jadi aku benar-benar negarasa sendiri aja. Orang rumah cuma ini sih, kadang kasih sindirian "di kamar mulu ya kamu" terus juga karna kamar ku di lantai 2 jadi aku di panggil burung hantu sama keluarga
Membangun resiliensi	RM 1, S1, P27	Jujur aku belum terlalu yakin kalau aku sudah oke dengan diri ku, sampai sekarang juga aku tetap lagi berusaha, ya misalnya kalau dulu, aku keinget tentang itu aku nangis nya sedih, tapi kalau

		<p>sekarang udah bisa di bawa happy walau masih nangis, karna aku sudah menganggap itu masa lalu ku. Dan aku merasa bahwa kepribadian ku yang sekarang ini hanya defense mechanism belaka. Yang tadinya aku ngga pake eye liner aku merasa punya raut muka yang ramah, tapi semenjak kejadian itu aku selalu pake eye liner karna raut muka ku terlihat gak ramah, soalnya kalau aku kelihatannya baik dan ramah orang-orang malah gampangin aku. Aslinya aku punya citra yes girl, tapi sekarang aku lebih suka kelihatan cuek, jutek, dan gamau negur duluan ya itu semua dampaknya sih karna aku gamau lagi di stir dan di gampangin sama siapapun</p>
<p>Membangun resiliensi</p>	<p>RM 1, S1, P38</p>	<p>“.....jadi pada masa covid itulah yang jutru buat aku tenang, buat aku fokus ke diri sendiri, mencari jawaban sendiri, ya benar-benar masa tenang ku lah. Aku mempertanyakan diri ku, dan aku mencari maknanya sendiri. Untungnya aku tipe orang yang mau belajar, jadi aku belajar sendiri. Dan akhirnya di penghujung itu, aku bilang diri aku “sampai kapan kamu mau nangis terus”? sampai kapan kamu mau seperti ini terus? Dan dari situ aku bisa berusaha keluar dari zona itu. Dan aku menganggap bahwa aku harus mengalihkan pikiran yang jelek dari diri aku, dan aku mengalihkan dengan suatu kebiasaan atau coping, tapi pada masa itu coping aku buruk, aku suka nusuk jari aku pake pentul/staples karna ya merasa hangat aja pas ketusuk itu, ya itu Cuma beberapa minggu sih. Hm terus beralih ke jarumnya aku goresin ke tangan aku, soalnya kalau pake yang besar kan berbekas, jadi ke benda tajam tapi yang kecil, bener-bener sebelum kuliah lah pas masih di Bekasi aku kayak gitu terus. Dan pas tahun 2022 awal baru aku kurangin, syukurnya sekarang aku menemukan coping yang baik, aku baca buku, artikel, komik, terus ngalihin ke K-pop, anime Jepang. Itu aku seharian baca komik supaya bisa ngalihin stress, terus</p>

		ke penampilan juga sekarang lebih percaya diri.....
Membangun resiliensi	RM 1, S1, P40	Hmm kalau sekarang, aku gatau yah sudah ikhlas atau belum. Aku lebih ke lupa sih, soalnya kayak hm belum ada yang diakhiri, terus aku juga inget ada orang yang bilang ke aku “kita memafkan orang tu sebenarnya untuk diri kita sendiri”. Disitu aku bingung kan, sedangkan aku mikirin dia aja masih dendam. Jadi kalau ikhlas sih biasa-biasa aja ngalir aja, aku juga lupain, yang penting aku bisa bernapas
Membangun Resiliensi	RM 1, S1, P41	Hm kalau penyangkalan mungkin itu kontradiksi sama diri aku yang sekarang. Kayak aku ngebangun citra “aku tangguh, lu semua ga boleh macam-macam” tapi kan orang-orang pasti ada yang mengganggu negatif dengan citra seperti itu. Mungkin yang kontradiksinya tu aku nyaman dengan coping dan sifat yang sekarang tapi kan orang-orang pasti menganggap itu hal yang aneh
Membangun resiliensi	RM 1, S1, P43	Identitas aku tuh yang kayak hm mulai dari sikap yang mendasar, sifat aku yang tadinya ceria, terus easy going sama orang. Nah jadi dalam pikiran ku tuh “hm pas sama dia kan aku gak boleh kayak gitu”, dan selama setahunan aku sudah terbiasa untuk tidak menyapa orang dan lainnya, terus disaat udah nggak ada yang protektifin atau posesifin lagi aku jadi bingung dan merasa udah berubah total. Jadinya pandangan aku ke orang baru berbeda, dulu aku bisa easy going yang kayak “hai” meluap-luap lah, tapi pas sama dia kan gak dibolehin ya, jadi kalo ketemu orang cuma liatin dari jauh aja. Makanya aku ngerasa identitas aku kok berbeda ya semenjak kenal dia
Membangun resiliensi	RM 1, S1, P46	Hm aku rebahan aja, terus pas malem tu natap plafon kamar sambil overthinking, tiba-tiba aku nangis, terus diem, pokoknya tiap malem tuh gitu terus kak selama setahun, kosong aja pikirannya kalo udah malem. Itu sambil dengerin musik juga sih, lagu-lagu galau.

<p>Membangun resiliensi</p>	<p>RM 1, S1, P47</p>	<p>Hm aku tuh anaknya thinking banget, hm pemikir lah hehe. Jadi nggak ada momen atau sesuatu yang terjadi terus menjadi jawaban sih. Aku menjalani keseharian ku seperti biasa, nggak yang tiba-tiba melempeung terus baru sadar gitu nggak, emang aku selalu berpikir tentang apapun, jadi mau kejadian sekecil apapun pasti akan aku pikirkan dan renungkan kira-kira itu kenapa ya sampai terjadi dan manfaat untuk akunya apa</p>
<p>Membangun resiliensi</p>	<p>RM 1, S1, P48</p>	<p>Dulu aku terlalu overthinking, semua hal dimasukan ke kepala. Hm orang ngomongin aku begini begitu terus malah aku ikutin omongan mereka, aku nggak jadi diri ku sendiri, malah ngikut standar yang mereka buat. Ditambah lagi saat aku malah bersandar ke orang yang salah, di udah ngubah aku, dan dia tiba-tiba menghilang, aku jadi kebingungan sih atas kendali dalam diri ku karna terlalu ngedenger pendapat orang lain tanpa melihat diri ku sendiri. Jujur kalau jawaban pastinya sih aku belum terlalu yakin ya apakah itu sudah benar atau belum, tapi aku sudah paham sih bagaimana harus berperilaku. Yang sebelumnya aku selalu overthinking, sekarang jadi mikir ya ngapain harus mikir pendapat atau pandangan orang-orang, kenapa harus mikirin orang lain padahal kan hidup itu main characternya ya diri kamu sendiri, impactnya di diri sendiri bukan orang lain, jadi sekarang aku bodoamatan aja sih.</p>
<p>Membangun resiliensi</p>	<p>RM 1, S1, P51</p>	<p>Hmm sama kayak discovering sih, dulu aku iya-ya aja anaknya, terus yang percaya-percaya aja sama orang, ya kurang peka lah. Dan sekarang aku menemukan sesuatu bahwa aku harus putting a defense dan jangan terlalu percaya sama orang, jangan iya-ya aja, dan harus galak mukanya biar orang gak berani macam-macam, biar gak gampang di bodohin juga. Jadi aku berusaha terlihat okay biar orang-orang gak tahu sebenarnya aku gampang percaya hehe.</p>

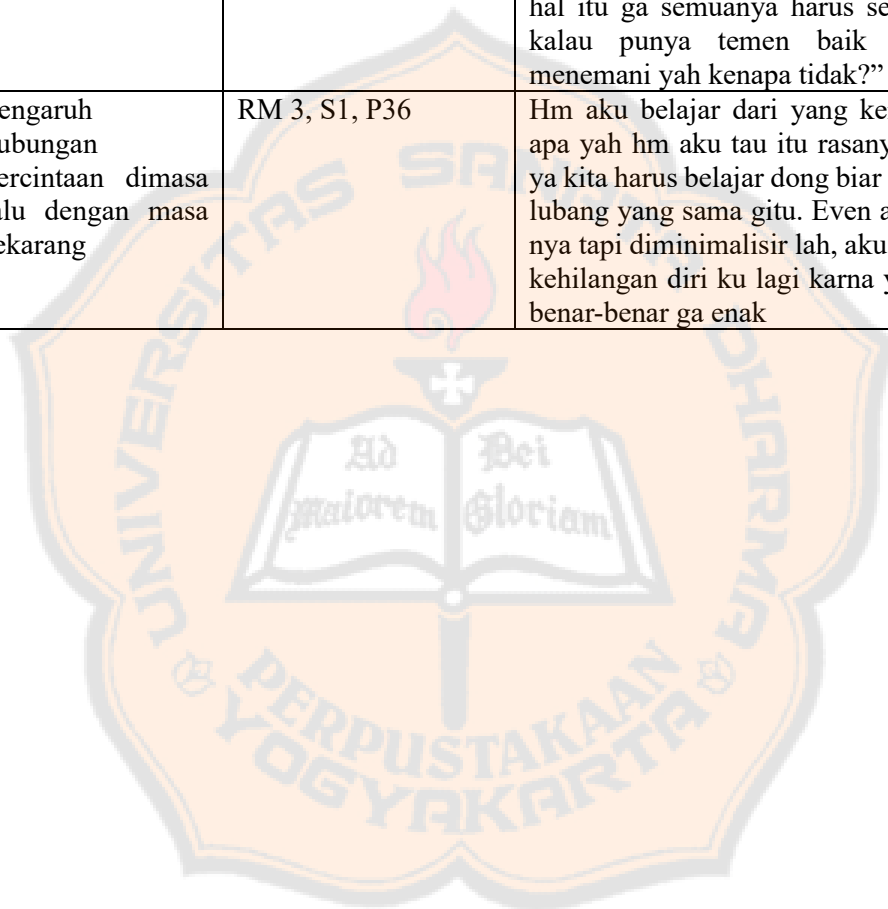
Membangun resiliensi	RM 1, S1, P52	Iya benar sekali, makna yang aku dapatkan ialah aku tidak mau kejadian itu terulang, sehingga aku mengubah sedikit citra diriku agar tidak mudah di bawa lah istilahnya sama orang.
Membangun resiliensi	RM, S1, P55	Hmm aku sekarang hm lebih mentingin diri sendiri sih. Dulu aku selalu mengorbankan diri ku untuk orang lain, dan aku tersadar kalau hal itu nggak ada gunanya karna orang lain pasti akan meninggalkan aku, dan pada akhirnya aku sendirian lagi. Jadi harus menjaga diri sendiri lebih extra baru ke orang lain. Tapi paling penting diri sendiri dulu. Dulu juga aku nggak punya batasan sama orang lain, misalnya aku sebenarnya keberatan tapi tetap aku paksakan agar orang lain senang, nah itu aku udah gamau lagi, sekarang udah tau batasan dan tau kalau itu bukan area ku jadi aku gak usah masuk kedalamnya.
Faktor-faktor pendukung mencapai kondisi resilien	RM 2, S1, P38	Hm yang paling utama itu situasinya sih, aku sangat terbantu dengan adanya covid, jadi aku ngga keluar-keluar, aku yang waktu itu lagi ansos benar-benar terbantu karna pas covid kan ga boleh keluar-keluar tu, ga boleh kontak dengan siapapun, jadi waktu itu ya kesempatan buat aku. Aku cuma keluar kamar tu buat makan aja, terus ke kamar lagi. Hm kalau ga ada covid kayaknya aku sudah di alam lain mungkin karna down banget pada saat itu, mungkin juga gantung diri hehe. Di saat masa-masa covid dan lockdown itu adalah kesempatan ku untuk karakter development. Jadi waktu 2 tahunan itu aku gunakan untuk mikir, refleksi, terus gali terus pertanyaan dalam diri ku, ada satu saat aku mneyalahkan Tuhan bahkan berpaling. Aku juga jadi meragukan seksuality ku, “apa aku kedepannya ga usah punya kehidupan romantic kali ya” aku juga mikir gitu. Aku juga pernah obrolin kek mama ku, kalau aku ga punya pikiran buat nikah dan mama shock sih. Kepikiran banget aku waktu itu
Faktor-faktor pendukung mencapai kondisi resilien	RM 2, S1, P39	Iya kak, tapi kalau lagi stres banget aku mikirnya ini ga ada yah orang yang bunuh aku? Tapi sekarang aku lebih oke, udah better dibanding sebelum kuliah. Di

		perkuliahan juga punya teman-teman yang baik, aku juga bersyukur bisa bernafas lega di Jogja. Bisa hidup dengan aman, orang-orang kan gatau story aku gimana jadi ya lebih percaya diri aja ketika di Jogja
Faktor-faktor pendukung mencapai kondisi resilien	RM 2, S1, P42	Iya kak, itu bener-bener apa ya usaha aku sendiri, kesadaran dan juga aku yang aware sama diri ku sendiri. Ada dukungan teman-teman juga sih kak, jadi pas di fase itu, setiap aku ulang tahun pasti aku nyiapin tali untuk gantung diri. Tapi Tuhan selalu punya cara untuk buat aku ga ngelakuin itu. Hm pas aku ulang tahun itu kan, rencannya aku suruh temen-temen ku datang pas weekend aja, mama ku juga strict banget orangnya. Dan aku chat ke grup kalau mama ku bilanganya datangnya pas hari sabtu aja, karena kebetulan hari itu hari rabu kan. Aku udah nyiapin perbekalan untuk akhirin hidup ku, mulai dari tali dll. Eh tapi tiba-tiba temen-temen ku datang langsung masuk ke kamar ku, dan aku merasa diselamatkan hari itu. Tapi untuk yang apa ya pain full di dalam diri ku, itu aku bener-bener bangkit sendiri, dan aku sangat mengapresiasi diriku. Dan aku menemukan bahwa jika aku mati di tahun 2019 berarti aku ngga ketemu kakak, teman-teman kampus yang baik, dan nafas di jogja, dan aku sekarang bisa lihat hal positif di dunia, dan aku menunggu surprise baik di masa depan
Faktor dalam mencapai resiliensi	RM 2, S1, P50	Ohh, heheh hmm nggak ada sih, nggak kerasa banget. Karna aku punya prinsip sekolah baru ya lembaran baru gitu, jadi emang kebantu banget sama perkuliahan ini. Kalau nggak kuliah kayaknya aku bakal terpuruk terus deh di situasi itu. Kalau misalkan aku waktu itu kerja, aku juga gak buka lembaran baru, karna sama aja kan masih tinggal di rumah/lingkungan yang sama. Kalau yang kuliah ini kan benar-benar pindah kota, tempat tinggal yang baru, dan suasana yang baru, teman-temannya juga baru gitu. Jadi aku punya kesempatan untuk merubah diriku ke hal yang lebih baik. Hm sekarang berjalan

		beriringan aja sih, aku yang beradaptasi dan juga aku yang mau membuka lembaran baru di Jogja. Soalnya kan di Jogja gak ada yang kenal aku, gak ada mantan ku juga, jadi lebih enak aja sih pas udah di Jogja.
Faktor dalam mencapai resiliensi	RM 2, S1, P53	Aaaa kalau itu karna lingkungan baru salah satunya, soalnya pas covid dan aku berada dirumah itukan aku gabut gak punya aktivitas jadi pikirannya mengarah kesitu terus, sedangkan saat sudah kuliah dan pindah ke Jogja, aku benar-benar punya banyak kesibukan yang membuat aku lupa dan dan gak kepikiran untuk menyakiti diriku. Meskipun awalnya sempat ke trigger tapi cuma kepikiran dikit dan gak sampe nyoba karna saat itu aku langsung alihin pikiran ku untuk menolak mentah-mentah.
Pengaruh hubungan percintaan dimasa lalu dengan masa sekarang	RM 3, S1, P30	Kalau dihubungan selanjutnya jangan sampe kayak kemarin. Tapi kejadian itu malah mempengaruhi hubungan ku dengan orang baru, karena aku nya masih defense, dan aku gamau kasih 100% cinta atau diriku karna aku gamau kehilangan itu lagi. Makanya aku batasin di hubungan yang baru. Aku juga jadi lebih berhati-hati dalam memilih pasangan. Tapi ya impact buruknya ke pasangan aku yang baru karna dia merasa tidak dicintai sama aku, padahal aku memang sengaja supaya tidak terluka lagi dan tidak kehilangan jati diri lagi. Aku nyoba buat cari yang baru, tapi masih ada bayang-bayang dari kejadian yang sudah berlalu. Aku sudah move on sama orangnya, tapi aku masih merasa dibayang-bayangi sama kejadiannya. Tapi aku kayaknya belum bisa ketemu sama "dia" soalnya masih penegn nangis dan gemeteran kalau ketemu orangnya. Jadi kalau ada reuni aku meghindar karna takut banget ketemu orang itu. Tapi ada temen ku yang masih cengcengin aku sama dia, dan aku sangat marah sampe nangis kalau mereka masih godain aku sama orang itu. Aku sampe bilang temen-temen ku kalau aku trauma sama si orang itu supaya mereka ga ganggin lagi. Tapi karna citra dia itu baik dimata orang-

		orang jadi ga ada yang percaya sama aku kak
Pengaruh hubungan percintaan dimasa lalu dengan masa sekarang	RM 3, S1, P31	Iya kak, dan aku masih punya 1 trauma sampe sekarang, jadi “dia” punya jaket converse warna biru muda, ya biru langitlah. Dia kan selalu pake jaket itu, dan pernah satu waktu aku lihat itu di jalan, dan aku berhenti dulu nenangin diri karna gemeteran dan aku gak berani jalan karna takut kenapa-napa, dan sampe sekarang aku begitu. Wah aku rasanya mau pingsan kalau lihat jaket dengan warna kayak gitu. 2 bulan lalu sempat kejadian juga aku lihat jaket itu lagi, tapi aku mikirnya mungkin ini cara Tuhan biar aku terbiasa dan gak trauma lagi. Awalnya aku biasa aja setelah itu, tapi pas lihat lagi eh gemeteran lagi kak
Pengaruh hubungan percintaan dimasa lalu dengan masa sekarang	RM 3, S1, P32	Iya bener, aku udah ikhlas sama orangnya tapi kejadian dan hal-hal yang identik sama dia masih buat aku gemeteran, takut, bahkan sampai lemes. Tapi sekarang aku lebih mentingin diri aku sih kak, kayak gamau hal itu terulang lagi
Pengaruh hubungan percintaan dimasa lalu dengan masa sekarang	RM 3, S1, P33	Iya bener kak. Hmm aku tu pengen gituloh bucin dan punya hubungan baru, tapi di satu sisi aku masih takut dan trust issues sama semua orang. Dan kemarin sama mantan aku yang terkahir hmm setelah yang bermasalah ini ya, ada suatu momen yang aku marah-maraha karna hal kecil lah, dan akhirnya kita putus, dan setelah putus dia ngirim ke aku kak foto lehernya berdarah dikit dan dia ngancam bunuh diri kalau aku ga balikan sama dia, dan aku balesnya gini “oh yaudah kalau kamu mau mati ya silahkan, aku sudah tidak mau kehilangan diri ku lagi, aku gapapa kehilangan kamu, tapi aku gamau kehilangan diriku” hehe gitu sih kak, dan ya untungnya juga dia gapapa dan masih hidup sampe sekarang. Jadi setelah hubungan ku sama mantan ku yang SMK itu, aku jadi gak takut sama ancaman atau apapun lagi, karna aku lebih mendahulukan kepentingan diriku daripada harus mikirin orang dan buat aku jatuh lagi
Pengaruh hubungan	RM 3, S1, P34	Iya, mempengaruhi banget kak. Betul-betul sengaruh itu ke masa yang

<p>percintaan dimasa lalu dengan masa sekarang</p>		<p>sekarang. Cara pandang aku ke dunia juga udah beda kak, dulu aku mikirkan masih ada kok orang baik, tapi sekarang aku mikirnya ada orang baik, sama aja, lebih baik trust ke diri sendiri. Aku juga hm sebelum ini tu kemana-mana selalu biasa sendiri bahkan pernah pas lagi sakit banget aku bawa motor sendiri ke rumah sakit, tapi setelah aku punya teman kayak yang sekarang ini aku sadar kalau semua hal itu ga semuanya harus sendiri kok, kalau punya temen baik dan bisa menemani yah kenapa tidak?"</p>
<p>Pengaruh hubungan percintaan dimasa lalu dengan masa sekarang</p>	<p>RM 3, S1, P36</p>	<p>Hm aku belajar dari yang kemarin sih, apa yah hm aku tau itu rasanya ga enak ya kita harus belajar dong biar ga jatuh di lubang yang sama gitu. Even ada chance nya tapi diminimalisir lah, aku tidak mau kehilangan diri ku lagi karna ya rasanya benar-benar ga enak</p>




Lampiran 3 Verbatim hasil wawancara

Nama subjek : Rio (Nama Samaran)

Tanggal/waktu : 30 September 2023/15.00 & 23 November 2023/16.00

Pewawancara	Responden atau narasumber
<p>Hm mungkin bisa kamu ceritakan dulu gimana awal hubungan mu, terus pacaran dan akhirnya putus</p>	<p>Hm jadi aku sama mantan ku ini ketemu dari salah satu aplikasi lah hm ome tv. Nah terus kita ngobrol-ngobrol kan di aplikasi itu, nanya dimana, nah pas itu kan au lagi PLP ya di Semarang, dan kebetulannya dia juga kuliah di Semarang, terus yaudah kan karna aku lihat bisa juga nih kalau di deketin akhirnya aku minta ig dll. Tapi habis itu di skip sama dia, lalu aku chat “kenapa di skip mba?” terus dia bilang “kepencet” tapi sebenarnya itu sengaja ke skip sih. Hm akhirnya kita chatan di DM terus move ke WA, dan disaat itu dia baru putus sama cowok sebelumnya. Nah singkat cerita pas udah selesai PLP bulan Februari kita chatan intens, lalu aku balik ke Yogya tapi di bulan Maret aku janji ke Semarang lagi. Dan hm sebenarnya juga pas kita lagi pdkt-an itu dia juga jalan sama yang lain, sedangkan aku deketnya cuma sama dia doang, ga ada siapa-siapa lagi, tapi aku tau ini pas udah jadian. Terus aku ke Semarang, dan aku sadar kalau aku emang niat sama dia, Maretnya kita ketemu lagi, Aprilnya jadian. Kita menjalani hubungan awalnya oke-oke aja sih, ya kayak pada umumnya bucin dll. Tapi semenjak classmeet, hmm yang pas ME deh kan aku lomba fashion show dan kebetulan aku dipasangin sama M. sudahlah itu dia merasa tersakiti, soalnya aku selalu bilang kan, ga pernah bohong jadi dia tau kalau aku ikut lomba itu, Ya mungkin menyakitkan sih, tapi daripada aku tutup-tutupin kan, dan disitu aku harus profesional kan ikut lomba itu, harus mesra, dan dia cemburu, eh terus nge twitt hm katanya “aku ga pernah digituin” dan aku mikir sih padahal aku treat dengan aik, dan disitu dia mulai playing victim, bahkan sampai sekarang, jadi aku itu sebenarnya</p>



apa ya kek ilfil gitu loh pada akhirnya. Dan pas setelah lomba itu aku minta maaf sama dia, aku selalu menyempatkan waktu buat ke Semarang mau sesibuk apapun, dan kalau dia lagi dapet juga aku selalu ke sana. Dan singkat cerita pas Desember, pas natal lah, itukan aku selalu mengucapkan selamat natal ke semua teman-teman ku yang nonis, dan aku chatin satu-satu, begitu juga kalau tahun baru, dan saat itu jujur aku mang ngebuat kesalahan, aku DM ke ignya si M, dan mantan ku ini cemburu, memang ada tiga temen cewek ku yang dia cemburuin termasuk si M ini, sedangkan kalau sama yang lain aman. Dan pada saat itu aku emang ngejahuin semua temen ku, dan selama pacaran temen ku itu benerbener cuma anak simpatisana aja (5 orang cowok), dan aku butuh apa-apa juga sama anak-anak simpatisan doang. bah yang dm si M itu, salah ku adalah aku tekan ahpus, dimana saat itu ternyata ig ku masih ketaut di hpnya dia jadi dia tau, terus dia nge twitt “Bad day, tahun pertama” dan mulai saat itu dia selalu lost kontrol, dia malah sering main ke kontrakan cowok. Wah padahal aku jauhkan temen-temen ku, dan aku ga pernah ke kost temen cewek ku. Dan disitu feeling ku udah buruk banget, dan singkat ceritanya dia bilang ke aku semenjak kejadian di tahun baru itu dia udah ga percaya lagi sama aku, terus dia pernah minta putus di bulan Juni kemarin tapi aku tanya alasannya apa, akrna waktu itu ga ada masalah apa-apa, jadi masih aku tahan, dan aku saat itu nangis. Terus aku mikirnya mungkin dia lagi capek jadi aku suruh dia untuk take your time dulu. Puncaknya pas kita PLP, malam itu dia tiba-tiba ngechat “aku mau jujur sama kamu sebelum kamu denger dari cerita orang” hm disitu feeling ku udah ga enak, terus dia bilang “kamu juga akan mempertimbangkan hubungan kita setelah aku chat ini” itu posisinya aku lagi di toilet, dan dia jujur kalau dia selingkuh, terus aku tanya “selingkuhnya yang kayak gimana? Jalan apa gimana?” terus dia bilang kalau kejadian itu udah terjadi 3 bulan lalu, dan disitu aku cuma diam dan marah sama sekali, dan ternyata

	<p>dia berhubungan badan sama orang lain di kontrakan, tapi ya gimana ya walaupun cuam sekali tapi kan udah berhubungan gitu loh. Itu hati ku sakit banget, kepercayaan ku sama dia malah disia-siakan, aku malam itu nangis, shock. Hm dan disitu dia berusaha buat minta maaf, dia dateng ke Yogya, ke kos ku untuk minta maaf, dateng nangis-nangis dan kita ngobrol berdua, dia bilang mau memperbaiki diri aku bilang “ya silahkan memperbaiki diri untuk orang selanjutnya”. Dan udah akhirnya putus kita, berakhir di 1 tahun 5 bulan.</p>
<p>Oke jadi hm selama kamu berhubungan itu kamu hm merasa dia playing victim dan cemburuan juga, tapi masih bisa kamu terima, dan puncaknya saat dia jujur kalau dia sudah sama orang lain, begitu?</p>	<p>Iya kayak gitu, wah itu sakit banget saat itu. Aku sampe ga makan seminggu. Tapi dia masih berusaha nge chat, dia nge repply story WA ku terus ngomentarin profil ku. Tapi dia ngetwitt banyak hm kan aku juga deket sama orang tapi jujur aku ga ada niatan move on lewat orang baru atau gimana ya eh malah di nge twitt “ya move on lewat jalur orang baru ya”. Wah disitu makin sadar aku dia playing victim banget. Hm tapi aku udah feeling karna gatau kenapa ya sebelum dia jujur tu aku udah mimpi 3 kali, tapi di mimpi itu aku yang berhubungan sama orang lain, disitu aku mulai ada kecurigaan. Kalau untuk situasi toxic selama kita pacaran apa ya, aku selalu menghindari hal-hal yang buat dia jadi overthinking tapi dia ke aku malah ga kayak gitu, semenjak Desember dia malah lost, dia selalu ngungkit lah, temennya juga malah nyudutin aku pas aku cerita, dia juga selalu mau dimengerti gak mau ngertiin balik, aku juga kayak silahkan kalau mau dia ngejelekin aku tapi ya silahkan cerita juga diri kamu yang sebenarnya.</p>
<p>Oke, kan kamu pasti punya banyak kenangan atau moment, dan pada saat itu kalian berpisahnya juga karna suatu hal yang bikin kamu shock, hm bagaimana cara kamu bangkit dari perasaan tersebut?</p>	<p>Itu aku bener-bener shock ya, seminggu ga makan, terus awal itu juga nangis aku, kepikiran, aku hapus semua fotonya di ig, galeri, dan lainnya ya pokoknya 3 jam-an buat aku hapus semuanya. Aku pagi-pagi dateng ke rumah temen ku hanya untuk nangis. Dan cara aku lupain ya yah aku olahraga, diet, lari pagi atau ga sore muter-muter sampe bener-bener capek, awal-awal tu ga ada nafsu makan aku, sekarang udah oke tapi masih aku jaga.</p>

<p>Hm oke, oiya disitu kamu yang mutusinkan?</p>	<p>Iya aku yang mutusin.</p>
<p>Ohh iya, hm perasaan kamu bagaimana saat mutusin mantanmu?</p>	<p>Disitu aku banyak pertimbangan baget, nanya ke salah satu teman ku, aku bimbang tapi ya gimana lagi, karna kalau lanjut pun rasa kepercayaan ku atas dia bener-bener udah hilang. Dan pada hari itu juga pas dia jujur, disitu kita putus. Tapi belum lega, karna aku menaruh harapan sama dia, tapi kan salah ya jika kita menaruh harapan pada manusia.</p>
<p>Oke, saat itu apa yang kamu lakukan setelah putus?</p>	<p>Hmm aku untungya pelampiasannya ke hal yang positif tadi, aku olahraga, bangun pagi, jalan sambil mikir “aku kurangnya apa ya” untungya teman-teman ku selalu bilang “kamu ga ada kurangnya, emang dia yang kurang bersyukur”. Itu aku menyakiti diriku ke olahraga. Tapi udah mendingan sih sekarang. Dan untung banget ada PLP-PP, momennya emang gak pas ya, tapi aku bersyukur karna jadi ada kegiatan yang bikin aku sibuk, jadi ga stuck di kamar kost.</p>
<p>Oke, hmm reaksi teman-teman mu atau orang terdekat mu sendiri seperti apa?</p>	<p>Wah shock semua sih, karna mereka kenal kan sama mantan ku yang terakhir ini, ga nyangka, kaget dan bertanya-bertanya juga “kok bisa”</p>
<p>Karna memang terjadinya juga cukup mengagetkan ya? Hm disaat itu apakah perasaan mu memegang kendali atas perilaku mu ga?</p>	<p>Megang kendali sih, sampai lupa makan. Saking pengen ngancurin diri aku jadi lupa buat makan</p>
<p>Ohh jadi lupa makan itu salah satu bentuk perasaan mu yang terlalu memegang kendali. Hmm lalu setelah putus adakah keinginan untuk menghubungi mantan mu? Terlepas dari yang kamu bilang tadi bahwa mantan mu yang dulu setelah putus masih nge chat</p>	<p>Hmm sama sekali ngga ada, karna waktu itu dia tanya “kita masih boleh chatan ga, tapi kalau kamu udah ada yang baru bilang ya” dan ternyata dia yang malah yang duluan ada yang deketin, oh yaudah berarti sesuai perjanjian kita selesai.</p>
<p>Kamu pada saat itu seberapa yakin sih sama dirimu untuk segala keputusan?</p>	<p>Hmm kalau di malam itu, aku belum rela 4/10 lah, tapi kalau pas besoknya itu aku langsung 10</p>
<p>Oke, nah hm dari apa yang kamu alamin kira-kira bakal berdampak ga ke hubungan yang baru?</p>	<p>Hm apa ya, aku ga pernah mau menyia-nyiaakan kesempatan yang baru. Ada trust issues tapi apa ya ikhlas aja sih karna semua orang berbeda dan aku percaya dengan pasangan ku yang baru nanti siapapun itu, mau mereka ada apa-apa kan ya pasti bakal terbuka juga. Sekarang juga semesta baik banget ke aku karna aku mulai deket sama orang, dan prinsip ku ya kalau itu hal yang baik kenapa nggak</p>

<p>Hmm oke, berarti tetap bersikap logis ya</p>	<p>Iya bener</p>
<p>Lalu kamu memandang hubungan mu yang kemarin itu bagaimana?</p>	<p>Hubungan yang kemarin itu menurut ku aku malah jadi jauh sama temen-temen ku, temen-temen yang lain ya diluar anak simpatisan. Terus aku tidak mendapat respect di hubungan yang kemarin.</p>
<p>Baik, hm kan kamu bilang kalau kamu ilfeel ya, sikap lain apasih yang kamu tunjukan dalam mengatasi masalah mu yang kemarin?</p>	<p>Aku ngejahuin dia, selain ilfil juga karna dia udah ada yang baru, terus yang bikin aku kesal adalah playing victim apdahal aku yang terluka.</p>
<p>Ohh baik, lalu bagaimana kepekaan kamu mempengaruhi sikapmu yang sekarang?</p>	<p>Aku ngerasa ga ada yang berubah ya kalaupun dari sekitar ku, aku adalah aku ga akan berubah, aku itu ekstrovert dan hm masalah yang kemarin untungnya tidak membuat aku berubah menjadi pendiam atau appaun sih. Dan aku bisa mendapatkan energi dari hal apapun. Pokoknya hal yang kemarin itu tidak menguibah perilaku ku sih, walau misalnya aku olahraga dll, tapi aku tidak menutup diri ke orang, tetap bisa berdiri sendiri lah.</p>
<p>Ohh oke, kira-kira ada faktor lain ga yang bikin kamu bangkit selain dari dalam dirimu sendiri?</p>	<p>Hm, penguatan teman-teman ku sih, mereka bikin aku sadar, mereka membela, selalu ada juga, terus karna situasi kemarin PLP ya jadi kebantu juga sih, terus ada qoutes juga yang aku baca yang buat aku cukup tersadar. Tapi faktor utamanya sih diri sendiri, karna mau 10 orang yang nasehatin pun kalau diri sendiri belum bisa ya percuma. Tapi aku merasa udah damai lah, soalnya kalau sekarang dibecandain akunya yang yaudah gitu loh. Asal bercandanya pas Cuma kita-kita aja jangan pas ada orang lain.</p>
<p>Iya benar banget, keren sih kamu bisa mencapai titik sekarang secepat itu. Hm kamu sendiri kemarin dari permasalahan tersebut sampai menimbulkan pemikiran irasional ga?</p>	<p>Hm itu sih aku kurangnya apa, terus aku menyalahkan diri karena aku ngga ada disisinya karna kita LDR. Soalnya dia hm love language nya physical touch, dan itu salah satu kesalahan karna aku tidak bisa bersama dia terus, tapi aku udah berusaha kesana terus entah hari jumad/sabtu, minggu. Tapi dia ngga pernah ngertiin aku yang love language nya word of affirmation, aku suka disemangatin, nanya kabar dll tapi dia nya ngga pernah. Jadi kadang aku menyalahkan diri sendiri.</p>
<p>Oh oke, berarti kamu kemarin sempat menyalahkan diri ya. Hmm usaha apasih yang kamu lakukan selain tadi hm</p>	<p>Aku kalau malem itu pasti ngomong sendiri, refleksiin diri ku, terus juga aku berusaha untuk sabar, berusaha lapang</p>

olahraga untuk bisa bangkit dan mengikhlaskan apa yang terjadi?	dada, percaya ke semesta karna pasti semesta akan ganti dengan hal baik.
Oh oke baik, hmm kamu ada penyangkalan di dalam dirimu?	Hmm kalau penyangkalan ngga ada sih, benar-benar ya udah relakan aja.
Oiyaaa oke, hmm bagaimana sih kamu mencapai posisi yang sekarang? Dan apakah masih terlintas memori atau kenangan kalian disuatu tempat begitu?	Lebih ke let it flow aja, terus ya itu berbesar hati, ingat kalau semesta pasti punya cara kok buat kita bahagia meski ada sedihnya dulu, terus kalau yang kenangan jujur ga ada ya sekarang, ga kalau lewat suatu tempat juga biasa aja, walaupun dibecandain juga aku biasa aja.
Ohh oke, oiyaa satu lagi kira-kira nanti ada impact ga ke hubungan yang baru misalkan kemarin kamu benar-benar effort buat datengin, nah kira-kira di hubungan yang baru kami akan berhati-hati atau gimana?	Kalau itu ga sih, karna apa ya mungkin sifat turunan juga dari orang tua, soalnya mereka loyal banget, jadi aku pun gitu, jalanin aja sama sekali ga mandang masa lalu. Kalau aku jalan sama orang lain, si A misalnya, ya aku fokusnya ke dia, sama sekali ga terbayang masa lalu atau merubah sikap ku. Jadi aku tetap bersikap sama dan tidak membedakan dia dengan mantan yang sebelumnya.

Wawancara kedua

Pewawancara	Responden atau narasumber
Hm kemarin kan kamu bilang ya kalau kamu sendiri tidak berubah, tetap jadi diri kamu dan tetap berkomunikasi baik dengan sekitar meskipun ada masalah. Bagaimana kamu bersikap seperti itu?	Hmm kalau itu apa ya, berjalan kayak biasa aja sih. Aku mikirnya kan aku cuman punya masalah sama satu orang, kenapa aku harus lampiasinnya ke orang lain atau mengubah sikap ku ke orang lain. Kalau ngubah sikap ku ke orang itu sih mungkin aja ya, aku ngerasanya juga aku ga se welcome itu sama dia, tapi kalau sama orang lain disekitarku sih ngga ya, karna kan mereka ga ada kaitannya sama masalah ku. Ya bersikap lebih dewasa aja sih, karna pasti orang lain juga males kalo kita suka berubah tanpa alasan yang pasti.
Oh baik berarti kamu tidak mau orang-orang disekitar mu jadi terdampak, karna kamu berpikir bahwa masalah pribadi mu cukup kamu saja yang merasakan, begitu?	Hmm iya sih, karna apa ya, kan mereka gatau apa-apa, jadi ga adil dong kalo sikap ku juga berubah ke mereka. Mereka dalam artian teman-teman ku ya ini.
Hmm oke. Disaat kamu lagi terpuruk atau merasa down itukan kamu bilang kalau kamu ngga makan ya, apa yang kamu rasakan saat berada di situasi tersebut?	Rasanya hampa sih, aku ngisi dengan manis, kayak minuman terus ngemil jajan, ya gak makan berat lah. Itu juga jadi apa ya pengalihan ku sih karna pas seminggu itu kebetulan juga ada masalah keluarga dan masalah sama kating. Itu bener-bener

	di saat yang sama pas aku putus. Jadi tiga masalah tadi akhirnya buat aku jadi down banget dan gak nafsu makan. Ibaratnya aku putus aja itu udah bikin aku sedih, apalagi 2 masalah diatas. Tapi itu cuma faktor eksternalnya aja sih kenapa aku sampe seminggu ga makan nasi.
Sempet sakit perut atau ngerasa tidak nyaman?	Hm kalo ga nyaman ada sih tapi ketutup sama perasaan sedihnya.
Ohh berarti kurang ternotice ya sama kamu. Hm oke selanjutnya, hmm perasaan sedih itu kamu rasakan berapa lama dari puncaknya sampai perlahan memudar?	Wah itu kan kejadiannya di bulan juli. Hm seminggu awal tu bener-bener sedih banget yang sakit banget lah, aku nyalahin diri ku terus, aku juga selalu kepikiran, ga bisa mikir lain, pokoknya stuck. Sampe akhirnya ya dikuat-kuatin sama teman dan sekitar ku, diminggu kedua itu aku udah oke, ya maksudnya bisa berpikir ulang, bisa beraktivitas walaupun tetap kepikiran. Ya kayaknya 1 bulan deh, aku ngerasa udah bisa enjoy itu pas di agustus deh, dan pelan-pelan ngelakuin hal baru.
Ohhh oke, jadi sebulan ya baru bisa pelan-pelan bangkit dan sadar. Hmm untuk olahraga yang kamu jalani sendiri apakah masih sampe sekarang?	Nah kalau olahraga itukan dari bulan Juli sampai hmm September itu aku setiap hari, non stop tiap hari. Entah itu tiap pagi, atau kalau pas PLP ya jadinya lari sore, tapi pas oktober itu aku berhenti, karena udah mulai happy dan ga ada keinginan buat lari. Kalau sekarang kan udah November tu nah aku sekarang kayaknya sebulan Cuma jadi 2x deh. Kalau alasan ga lari nya ya karna itu ngerasa udah lumayan happy dan bisa menerima, ya anggapannya aku gak perlu nyiksa diriku lagi sih sekarang.
Oh berarti sekarang ga intens lagi ya olahraganya?	Iya bener heheh sekarang jadi males banget
Hm kalau aktivitas lain apalagi yang kamu lakukan sekarang?	Paling cuma kuliah sih, terus nongkrong sama teman-teman, main game, hm sama itu sih yang ngomong sendiri hehehe itu masih aku lakuin
Ohhh aktivitas kayak biasa ya. Hehe itu ngomongnya dalam hati apa bersuara keras, hm maksudnya kayak ngomong biasa?	Iya aku ngomong nya bersuara kayak gini, sendiri di kamar ku.
Wow, itu perasaannya gimana setelah ngomong sendiri?	Lega sih, kayak ada yang keluar, aku juga sambil nulis di hp tentang refleksi ku itu, jadi sambil aku ketik di notes sambil aku ngomong kayak aku ngomong sama orang. Tapi ya disitu aku cuman sendiri. Aku emang sering gitu karna apa ya perasaannya kayak lega, puas, ga sesak

	atau ketahan lagi, plong, dan beban ku tuh kayak berkurang.
Oh baik, hm berarti banyak perasaan yang timbul ya saat kamu ngomong sendiri dan bikin notes di hp itu	Iyap benar
Lalu dari segala sesuatu yang kamu rasakan nih, makna apa sih yang kamu dapatkan setelah sempat merasa down lalu pada akhirnya perlahan untuk bangkit?	Yang aku dapatkan itu itu, hm hidup itu terus berjalan, jadi jangan terlalu sedih dengan apa yang udah berlalu, dan jangan takut sama yang akan datang. Ibaratnya saat kita lagi dalam masalah dan kita merasa ga adil, kita diam ngga mau melakukan sesuatu. Tapi hidup orang lain terus berjalan, rasanya ga adil kalau kita malah ngga berbuat apa-apa atau bangkit disaat bumi berputar terus, toh orang lain juga ngga akan peduli. Dan aku ngerasa aku berhak bahagia dengan hidupku, jadi aku tidak mau khawatir dengan masa sekarang atau masa depan hanya karna aku tersakiti di masa lalu.
Wow, berarti intinya kamu memaknai hal yang terjadi untuk kamu tidak boleh berhenti disaat dunia masih berputar, begitu ya? Dan jangan khawatir dengan masa yang sekarang ataupun masa depan?	Iya bener, ya ga adil aja sih menurut ku kalau diriku terlalu lama down padahal sekitarku terus berjalan dan berkembang.
Kamu mendefenisikan hidup mu seperti apa?	Hidup itu adalah kebenaran. Menurut ku hidup itu sebuah fakta atau kebenaran yang dihadapi
Hmm mungkin bisa kamu jelaskan maksud dari fakta/kebenaran itu?	Hmmm, gini sih ketika kita menyimpulkan sesuatu secara tergesa-gesa yang kita dapatkan lebih besar ya pasti kekecewaan yang nggak sesuai harapan. Tetapi jika kita cari tau lebih dalam lagi, hal tersebut bisa jadi sebuah jawaban dari kebenaran. Ya aku mendefenisikan hidup kayak gitu sih, hidup itu fleksibel, ngga ada jawaban pasti, yang ada cuma kebenaran atau fakta dari sesuatu yang terjadi, entah itu pengalaman yang bagus ataupun buruk.
Ohh okey, paham. Hmm deep sekali ya heheh	Hahah iya, aku banyak mengambil hal kemarin jadi pembelajaran yang berharga dsih walau menyakitkan ya.

Lampiran 4 hasil kategorisasi dan coding APK QDA Miner (Subjek 2)

Category	Code	Text
Membangun resiliensi	RM 1, S2, P3	Itu aku bener-bener shock ya, seminggu ga makan, terus awal itu juga nangis aku, kepikiran, aku hapus semua fotonya di ig, galeri, dan lainnya ya pokoknya 3 jam-an buat aku hapus semuanya. Aku pagi-pagi dateng ke rumah temen ku hanya untuyk nangis. Dan cara aku lupain ya yah aku olahraga, diet, lari pagi atau ga sore muter-muter sampe bener-bener capek, awal-awal tu ga ada nafsu makan aku, sekarang udah oke tapi masih aku jaga
Membangun resiliensi	RM 1, S2, P5	Disitu aku banyak pertimbangan baget, nanya ke salah satu teman ku, aku bimbang tapi ya gimana lagi, karna kalau lanjut pun rasa kepercayaan ku atas dia bener-bener udah hilang. Dan pada hari itu juga pas dia jujur, disitu kita putus. Tapi belum lega, karna aku menaruh harapan sama dia, tapi kan salah ya jika kita menaruh harapan pada manusia
Membangun resiliensi	RM 1, S2, P14	Aku ngejahuin dia, selain ilfil juga karna dia udah ada yang baru, terus yang bikin aku kesal adalah dia playing victim padahal aku yang terluka
Membangun resiliensi	RM 1, S2, P15	Aku ngerasa ga ada yang berubah ya kalau dari sekitar ku, aku adalah aku, ga akan berubah, aku itu ekstrovert dan hm masalah yang kemarin untungnya tidak membuat aku berubah menjadi pendiam atau apapun sih. Dan aku bisa mendapatkan energi dari hal apapun. Pokoknya hal yang kemarin itu tidak mengubah perilaku ku, walau misalnya aku olahraga dll, tapi aku tidak menutup diri ke orang, tetap bisa berdiri sendiri lah
Membangun resiliensi	RM 1, S2, P18	Aku kalau malem itu pasti ngomong sendiri, refleksiin diri ku, terus juga aku berusaha untuk sabar, berusaha lapang dada, percaya ke semesta karna pasti semesta akan ganti dengan hal baik
Membangun resiliensi	RM 1, S2, P20	Lebih ke let it flow aja, terus ya itu berbesar hati, ingat kalau semesta pasti punya cara kok buat kita bahagia meski ada sedihnya dulu, terus kalau yang kenangan jujur ga ada ya sekarang, kalau

		lewat suatu tempat juga biasa aja, walaupun dibecandain juga aku biasa aja
Membangun resiliensi	RM 1, S2 P21	Hmm kalau itu apa ya, berjalan kayak biasa aja sih. Aku mikirnya kan aku cuman punya masalah sama satu orang, kenapa aku harus lampiasinnya ke orang lain atau mengubah sikap ku ke orang lain? Kalau ngubah sikap ku ke orang itu sih mungkin aja ya, aku ngerasanya juga aku gak se welcome itu sama dia, tapi kalau sama orang lain di sekitarku sih nggak ya, karna kan mereka gak ada kaitannya sama masalah ku. Ya bersikap lebih dewasa aja sih, karna pasti orang lain juga males kalo kita suka berubah tanpa alasan yang pasti.
Membangun resiliensi	RM 1, S2, P26	Wah itu kan kejadiannya di bulan Juli. Hm seminggu awal tu bener-bener sedih banget yang sakit banget lah, aku nyalahin diri ku terus, aku juga selalu kepikiran, ga bisa mikir lain, pokoknya stuck. Sampe akhirnya ya dikuat-kuatin sama teman dan sekitar ku, diminggu kedua itu aku udah oke, ya maksudnya bisa berpikir ulang, bisa beraktivitas walaupun tetap kepikiran. Ya kayaknya 1 bulan deh, aku ngerasa udah bisa enjoy itu pas di Agustus deh, dan pelan-pelan ngelakuin hal baru.
Membangun resiliensi	RM 1, S2, P27	Nah kalau olahraga itukan dari bulan Juli sampai hmm September itu aku setiap hari, non stop tiap hari. Entah itu tiap pagi, atau kalau pas PLP ya jadinya lari sore, tapi pas oktober itu aku berhenti, karena udah mulai happy dan gak ada keinginan buat lari. Kalau sekarang kan udah November tuh nah aku sekarang kayaknya sebulan cuma jadi 2x deh. Kalau alasan gka lari nya ya karna itu ngerasa udah lumayan happy dan bisa menerima, ya anggapannya aku gak perlu nyiksa diriku lagi sih sekarang.
Membangun reliensi	RM 1, S2, P31	Lega sih, kayak ada yang keluar, aku juga sambil nulis di hp tentang refleksi ku itu, jadi sambil aku ketik di notes sambil aku ngomong kayak aku ngomong sama orang. Tapi ya disitu aku cuman sendiri. Aku emang sering gitu karna apa ya perasaannya kayak lega, puas, ga sesak

		atau ketahan lagi, plong, dan beban ku tuh kayak berkurang.
Membangun resiliensi	RM, S1, P33	Yang aku dapatkan itu itu, hm hidup itu terus berjalan, jadi jangan terlalu sedih dengan apa yang udah berlalu, dan jangan takut sama yang akan datang. Ibaratnya saat kita lagi dalam masalah dan kita merasa gak adil, kita diam ngga mau melakukan sesuatu. Tapi hidup orang lain terus berjalan, rasanya gak adil kalau kita malah ngga berbuat apa-apa atau bangkit disaat bumi berputar terus, toh orang lain juga nggak akan peduli. Dan aku ngerasa aku berhak bahagia dengan hidupku, jadi aku tidak mau khawatir dengan masa sekarang atau masa depan hanya karna aku tersakiti di masa lalu.
Membangun resiliensi	RM 1, S2, P34	Iya bener, ya gak adil aja sih menurut ku kalau diriku terlalu lama down padahal sekitarku terus berjalan dan berkembang
Membangun resiliensi	RM 1, S2, P35	Hidup itu adalah kebenaran. Menurut ku hidup itu sebuah fakta atau kebenaran yang dihadapi
Membangun resiliensi	RM 1, S2, P36	Hmmm, gini sih ketika kita menyimpulkan sesuatu secara tergesa-gesa yang kita dapatkan lebih besar ya pasti kekecewaan yang nggak sesuai harapan. Tetapi jika kita cari tau lebih dalam lagi, hal tersebut bisa jadi sebuah jawaban dari kebenaran. Ya aku mendefenisikan hidup kayak gitu sih, hidup itu fleksibel, ngga ada jawaban pasti, yang ada cuma kebenaran atau fakta dari sesuatu yang terjadi, entah itu pengalaman yang bagus ataupun buruk.
Faktor-faktor pendukung mencapai kondisi resilien	RM 2, S2, P5	Hmm aku untungnya pelampiasannya ke hal yang positif tadi, aku olahraga, bangun pagi, jalan sambil mikir aku kurangnya apa ya, untungnya teman-teman ku selalu bilang, kamu ga ada kurangnya, emang dia yang kurang bersyukur”. Itu aku menyakiti diriku ke olahraga. Tapi udah mendingan sih sekarang. Dan untung banget ada PLP-PP, momennya emang ga pas ya, tapi aku bersyukur karna jadi ada kegiatan yang bikin aku sibuk, jadi ga stuck di kamar kost

<p>Faktor-faktor pendukung mencapai kondisi resilien</p>	<p>RM 2, S2, P16</p>	<p>Hm, penguatan teman-teman ku sih, mereka bikin aku sadar, mereka membela, selalu ada juga, terus karna situasi kemarin PLP ya jadi kebantu juga sih, terus ada qoutes juga yang aku baca yang buat aku cukup tersadar. Tapi faktor utamanya sih diri sendiri, karna mau 10 orang yang nasehatin pun kalau diri sendiri belum bisa ya percuma. Tapi aku merasa udah damai lah, soalnya kalau sekarang dibecandain akunya yang yaudah gitu loh. Asal bercandanya pas cuma kita-kita aja jangan pas ada orang lain</p>
<p>Pengaruh hubungan percintaan dimasa lalu dengan masa sekarang</p>	<p>RM 3, S2, P11</p>	<p>Hm apa ya, aku ga pernah mau menyalakan kesempatan yang baru. Ada trust issues tapi apa ya ikhlas aja sih karna semua orang berbeda dan aku percaya dengan pasangan ku yang baru nanti siapapun itu, mau mereka ada apa-apa kan ya pasti bakal terbuka juga. Sekarang juga semsta baik banget ke aku karna aku mulai dekat sama orang, dan prinsiup ku ya kalau itu hal yang baik kenapa nggak</p>
<p>Pengaruh hubungan percintaan dimasa lalu dengan masa sekarang</p>	<p>RM 3, S2, P21</p>	<p>Kalau itu gak sih, karna apa ya mungkin sifat turunan juga dari orang tua, soalnya mereka loyal banget, jadi aku pun gitu, jalanin aja sama sekali gak mandang masa lalu. Kalau aku jalan sama orang lain, si A misalnya, ya aku fokusnya ke dia, sama sekali gak terbayang masa lalu atau merubah sikap ku. Jadi aku tetap bersikap sama dan tidak membedakan dia dengan mantan yang sebelumnya”</p>

Lampiran 5 Verbatim hasil wawancara

Nama Subjek : Gina (Nama Samaran)

Tanggal/waktu : 20 Oktober 2023/16.00 & 28 November 2023 19.00

Pewawancara	Responden atau Narasumber
Hm sebelumnya hubungan mu dengan mantan mu berapa lama terjalannya?	Hmm kita 2 tahun 4 bulan kalau ga salah, dari 2018 sampai ke pertengahan 2021.
Oh oke, hm untuk hubungannya sendiri bagaimana? Awal pertemuan sampai akhir	Kita itu ketemu di salah satu acara gereja, kayak camp remaja. Kita ga satu gereja, tapi hm apa ya di gereja ku ada namanya klasis, nah dalam beberapa klasis itu kita ketemu pas camp itu. Dan kita akhirnya kenalan, deket, deket, terus jadian. Awal hubungan sih biasa aja, ya kayak hubungan normal lainnya, tapi pas sudah setahunan itu mulai berbeda, dia manipulatif, terus apa yah jadi beda banget, disitu aku baru pertama kali pacaran jadi awalnya ga ngeh, seiring berjalannya waktu cowok ini mau lebih mendominasi, dan makin hari ada aja dramanya. Emang ga kasar fisik, tapi dia manipulatif, dan toxic secara verbal, ancaman, jadi dikit-dikit selalu ngancam bunuh diri lah, lompat, atau lukain dirinya. Terus yang puncaknya menurut ku di toxic banget itu pas aku kuliah semester awal, karna dia ga kuliah kan, sedangkan aku kuliah jadi dia ngelarang aku, dia marah-marah kenapa aku kuliah. Dia insecure sama minder katanya jadi ya itu kalau ada masalah dikit aja langsung marah-marah, dikatain. Dan pas february 2021 itu aku udah ga tahan lagi dan akhirnya aku minta putus, tetapi setelah putus malah semakin menjadi ancaman dan gangguan dari dia,
Oke, berarti dari hubungan tersebut, efek apa yang ditimbulkan/impact nya buat kamu?	Wah aku trauma banget, stres, takut. Jadi pas awal-awal putus itu kita masih chatan beberapa kali, chatnya juga masih aku simpan sampe sekarang karna chatnya itu isinya ancaman semua, dia selalu bilang “kalau kau putusin aku, aku lompat dari jembatan ini” itu dia kirimin foto juga, terus “kalau kami kayak gini blablabla besok kamu ga lihat aku lagi”, itu bener-bener setiap hari. Karna aku gak tahan di

	<p>ancam, akhirnya di bulan April aku blokir dia, terus aku buka lagi krna pikir ku mungkin udah ngga lagi, eh ternyata masih sama dan dia bahkan ngancam lewat sms juga, dan dia kirim foto tangannya yang berdarah kayak patah gitu. Dan disitu aku cuma bisa nangis, karna gak tau mau cerita ke siapa, karna menurut ku orang-orang pasti akan menganggap aku bodoh. Disitu aku trauma berat, dan bikin aku jadi susah buat buka hati, karna aku takut hal tersebut bakal terulang kalau aku punya pasangan baru.</p>
<p>Ohh oke, waw sampe segitunya ya. Hm cara kamu untuk menjauh dari dia selain ngeblok kira-kira apa lagi?</p>	<p>Aku cuma ngeblok sih, soalnya kan ldr juga, hm aku blok via WA sama instagram, aku bener-bener tutup akses sama dia, sama temen-temennya. Eh tapi dia malah follow teman-teman ku bahkan sampai awal tahun 2023 ini.</p>
<p>Ohh oke, hm yang minta putus kan kamu ya, apa yang kamu rasakan saat itu?</p>	<p>Aku sedih, lega juga. Aku sayang sama dia, tapi hubungan itu sama sekali tidak worth it karna yang berkembang cuma 1 orang, daripada dia terus menyalahkan aku ya lebih baik kita pisah tapi jujur sedih banget, dan aku 1 tahunan itu cuma nangis-nangis aja, galau, kayak malas ngapa-ngapain.</p>
<p>Setelah putus itu apa kegiatan mu? Baik keseharian tau kegiatan kampus mungkin yang diikuti.</p>	<p>Di tahun 2021 itukan semester 3, diistu aku ke Jogja dan untungnya dapat tawaran MC jadi itu salah satu bentuk pelarian ku sih, ikut kepanitiaan, MC terus, jadi ngisi dengan kegiatan kampus terus.</p>
<p>Oke, kan tadi kamu sempat bilang yah, kalau kamu sedihnya cukup lama dan trauma juga, hm bagaimana reaksi orang tua, teman, atau mungkin sahabat dekat dengan kondisi/situasi mu pada saat itu?</p>	<p>Hmm awal putus aku tidak berani bercerita ke orang tua, tapi habis itu aku cerita setelah adanya ancaman-ancaman itu, dan orang tua puji Tuhannya mendukung aku, dan bilang misalkan kayak nanti cowok itu beneran nekat dll, mereka siap menjadi garda terdepan misalnya nanti aku dituntut, mereka siap maju ke ranah hukum, dan teman-teman ku juga selalu dampingin aku. Teman-teman gereja juga kasih dukungan terus, soalnya pada saat itu berat badan ku pun turun 7 kg karna masih sedih terus. Aku juga selalu diajak main biar ga sendiri.</p>
<p>Hm saat itu kamu bisa lupa atau apa ya hm move on nya sendiri berapa lama?</p>	<p>Hm setahunan lah, di tahun 2022 baru aku bisa okay</p>

<p>Pada saat itu apakah perasaan mu yang lebih memegang kendali dibanding pikiran?</p>	<p>Iya, sangat di pegang oleh perasaan. Sata itu aku ga mengandalkan logika ku, jadi ibaratnya aku tau itu hal yang salah tapi tetap aku biarkan karna masih sayang.</p>
<p>Oiya baik, hm apakah setelah putus kamu ada keinginan untuk menghubungi mantan mu?</p>	<p>Hm sempet ya pas awal putus karna waktu itu aku mau berangkat ke Jogja, hehe dan itu salah satu kebodohan ku sih ngapain aku pamit dan WA ke dia. Tapi pas sampe di Jogja aku ga ada niatan atau keinginan untuk hubungin sih, karna saat itu malah dia yang follow temen-temen ku dan mencari tau privasi ku, dan akhirnya aku chat lagi untuk menanyakan kenapa dia harus cari tau tentang aku padahal kita sudah ga ada hubungan, ya aku risih aja disaat itu makanya aku chat buat nanya ke dia.</p>
<p>Ohh oke, hm untuk pada akhirnya kamu bisa mengendalikan perasaan mu itu bagaimana?</p>	<p>Hm aku menyadari bahwa aku sudah salah berpikir terlalu jauh, aku menyalahkan diri ku atas segala yang terjadi. Aku kasih afirmasi positif ke diri ku, biar perasaanya jadi lebih baik.</p>
<p>Hm kalau tarik lagi kebelakang, waktu itu seberapa yakin kamu untuk memutuskan hubungan tersebut?</p>	<p>Aku waktu itu tu sering banget mutusin dia, tapi balik lagi, balik lagi terus, soalnya masih labil. Tapi pas 2021 itu dengan pertimbangan yang matang dan juga dukungan dari teman-teman akhirnya aku berhasil buat mutusin dan pergi, itu 8/10 sih yakinnya.</p>
<p>Oke, hm selanjutnya nih, bagaimana pandangan mu terhadap hubungan yang sebelumnya?</p>	<p>Hubungan yang ga sehat, hubungan yang labil, yang belum dewasa dan belum matang, dan harus banyak belajar banyak.</p>
<p>Oiyaa baik, apa sikap yang kamu tunjukan dalam mengatasi permasalahan yang timbul di dalam dirimu?</p>	<p>Aku lebih mencari tau apa yang aku sukai agar semakin aku tekuni terus lebih terbuka sama orang lain, terus ikut nari, ikut kegiatan gereja, olahraga juga, ya masuknya ke hal-hal positif lah walaupun pelan-pelan bangkitnya.</p>
<p>Ohh oke, dan pada saat itu kamu merasa kamu peka ga dengan perasaan atau dengan kondisi tubuhmu?</p>	<p>Peka banget, aku nyadar dan aku langsung ke psikolog karna aku ga bisa tidur, makan tidak teratur, nangis terus di malam hari, berat badan turun terus, dikejar rasa bersalah, dan aku baru tau kalau mental ku kena karna laki-laki ini.</p>
<p>Oh oke, berarti kamu juga akhirnya pergi mencari bantuan ke psikolog ya pada saat itu?</p>	<p>Iya bener, karna udah ga tahan dan aku negrasa kayaknya ada yang salah dengan diriku akhirnya aku pergi ke psikolog dan bener-bener membantu sih.</p>

<p>Oke, selain kamu ke psikolog, adakah hal-hal lain yang membuat kamu bisa survive dari rasa trauma mu?</p>	<p>Ada, teman gereja ku yang benar-benar sampai ngajak aku kerumahnya terus ngajak liburan, makan, pergi keluar terus selalu bilang kalau aku itu berharga, aku punya banyak bakat, ya mereka selalu memberikan kata-kata yang positif. Teman kuliah juga, ngajak nongkrong, olahraga. Keluarga juga selalu kasih kata-kata yang positif buat aku.</p>
<p>Wah untungnya banyak dikelilingi orang baik ya, hm lalu pada saat itu muncul pikiran irasional ga yang sebenarnya itu merupakan dampak dari masalah yang kamu hadapi kemarin?</p>	<p>Hmm ada, aku mikir semua cowok sama aja, terus aku melihat hubungan orang lain kok sama aja ya toxic nya sama kayak hubungan ku yang kemarin, jadi waktu itu aku menganggap oh semua orang di dunia ini apalagi laki-laki kayaknya sama aja deh, benar-benar ngerusak mental orang. Tapi sekarang aku sudah meninggalkan mindset itu, dan pelan-pelan sudah membuka hati kepada orang baru yang aku yakini pasti berbeda dari yang kemarin, tapi memang ada trust issues nya juga.</p>
<p>Oke, berarti hm apakah berdampak ke hubungan yang nantinya akan dijalani?</p>	<p>Iya sih pasti akan berdampak sedikit ya, aku masih punya sedikit kekhawtiran bagaimana kalau nanti orang yang baru akan sama aja, tetapi hm sekarang masih jalani-jalani aja sih, sambil mencari yang cocok, tapi kejadian kemarin itu juga berdampak ke sudut pandang ku ke orang lain, ke diriku, ada pembelajarannya juga, banyak hal lah yang hm aku bisa jadi lebih kuat juga.</p>
<p>Ohh oke. Lalu menurut mu usaha apa yang paling kamu lakukan/prioritaskan untuk berdamai dengan masa lalu mu dna bisa resilien?</p>	<p>Hmm kayak yang tadi aku bilang sih, olahraga, menyibukan diri ke hal yang positif terus juga kasih afirmasi positif ke diri sendiri jadi tiap hari tanamkan keyakinan kalau aku bisa, hm terus yang nutup akses juga termasuk cara ku untuk berdamai dengan diriku sih.</p>
<p>Oke, tetapi sebelum itu ada penyangkalan ga?</p>	<p>Hm kalau 2023 ini benar-benar udah ga ada ya, sampai sekarang aku udah baikan dengan diriku, berbeda dengan aku di tahun 2022 yang penuh penyangkalan, dendam, marah, dan pikiran yang ga baik. Sekarang aku apa ya ditahao benar-benar sudah melepaskan penyakit dan hal-hal ga baik.</p>

Wawancara kedua

Pewawancara	Responden/narasumber
<p>Hm okey, jadikan kamu butuh waktu yang cukup lama juga ya untuk bisa berada di posisi saat ini, hm apa sih yang pada akhirnya membuat kamu ingin bangkit dari rasa trauma dan kesedihan yang kamu rasakan?</p>	<p>Hm jadi pada satu titik aku tuh sadar bahwa masih banyak yang sayang sama aku, jadi kalo aku terpuruk terus mereka yang malah akan makin sedih. Ya meskipun sampe sekarang aku masih tetap terbayang-bayang yah sama prilaku orang itu yang buat aku sakit banget. Tapi aku mikir ada juga kok hal positif dari kejadian itu, aku makin sadar kalo orang-orang sekitar dan keluarga ku tuh peduli sama aku gitu.</p>
<p>Oh oke, berarti hm kamu tidak mau membuat orang disekitar ku semakin sedih ya dengan kondisi mu sehingga kamu perlahan-lahan bangkit dari masa terpuruk mu.</p>	<p>Iya bener, kan hm gimana ya rasanya ketika ngelihat mereka harus jaga aku terus, dan aku yakin mereka sedih pasti, padahal kan mereka juga punya masalah pribadi.</p>
<p>Hmm iya-iya paham, pasti berat juga ya buat kamu saat melihat mereka. Kan pada saat itu kamu pergi ke psikolog ya untuk meminta bantuan dalam mengatasi masalah mu. Nah kira-kira bagaimana situasinya pada saat itu, apa yang psikolog rekomendasikan pada mu?</p>	<p>Hm jadi saat itu karna drop banget kan ya, berat badan ku menurun, terus jadi ga nafsu makan, menyalahkan diri terus, akhirnya aku menghubungi psikolog namun via daring, nah itu baru satu kali pertemuan. Nah disitu hm aku cerita lah mengenai masalah ku, apa yang menjadi ketakutanku. Karna memang baru pertama kali ketemu yah, jadi hm cuma kasih dukungan, dan memberikan sarannya sih agar aku stop kontak dengan mantan ku dan gak boleh berhubungan lagi khususnya via WhatsApp. Jadi hm harus nutup akses lah biar aku nggak diancam terus. Dan aku ngikutin sih, aku blok semua media sosialnya.</p>
<p>Oh okey, berarti kamu konselingnya itu daring ya?</p>	<p>Iya bener, soalnya kan masih pandemi ya jadi hm agak susah buat nemuin langsung.</p>
<p>Apakah setelah itu kamu konseling lagi?</p>	<p>Hm nggak sih karna susah buat nyesuaikan jadwal dan waktu itu aku udah ikut acara gereja dan lain-lain</p>
<p>Oh baik, hm apakah kamu merasa terbantu dengan bercerita ke psikolog?</p>	<p>Cukup lega sih, karna udah bercerita kan dan aku juga diajarin untuk memberikan kalimat positif ke diri ku, ya emang belum puas banget kan ya karna Cuma sekali pertemuan, tapi aku merasa ada yang mendukung dan mendengarkan aku tanpa di jugde. Jadi lumayan membuat aku lega pada saat itu.</p>
<p>Dari yang sudah terjadi nih, makna apa sih yang kamu dapatkan dalam hidupmu?</p>	<p>Hm kejadian itu membuka mata ku sih, dan juga pastinya melatih mental ku. Makna yang aku dapatkan ini sih hm kita itu tidak</p>

	<p>bisa mengubah orang lain, apalagi sikap dan kepribadian yang sudah terbentuk di dalam dirinya, dan jangan berekspektasi terhadap apapun, meskipun itu orang yang kita sayangi sekalipun. Aku harus bisa mencintai diri ku sebelum aku mencintai orang lain. Mungkin itusih pembelajaran atau makna ya dari apa yang aku alami kemarin.</p>
<p>Oalahh, baik. Jadi kamu mengambil makna nya itu tentang relasi mu dan orang lain ya. Hm lalu menurut mu hidup itu apasih?</p>	<p>Menurut ku hidup itu adalah sebuah proses, dimana kita belajar untuk bisa menemukan pengalaman dan kita menjalani proses penentuan tujuan kita sebagai manusia itu akan seperti apa.</p>
<p>Ohh oke. Hm pertanyaan selanjutnya nih apakah sampai sekarang kamu masih kepikiran kejadian tersebut?</p>	<p>Oww kalo ini sih masih ya, masih terbayang karena ruang lingkup ku masih dekat atau saling berhubungan sama dia jadi masih banyak hal-hal yang diceritakan teman-teman ku tentang dia, ataupun mereka bercerita tentang aku ke dia. Terus kalau lagi sendiri aku juga masih teringat kejadian-kejadian yang kemarin, terus juga ada beberapa teman yang suka gangguin atau godain aku dengan kejadian yang dulu jadi ya aku juga ikut flashback.</p>
<p>Oh berarti hm masih teringat ya karena saling terhubung mungkin karna satu daerah juga ya?</p>	<p>Iya benar, jadi secara tidak langsung tuh walaupun nggak ketemu orangnya, tapi namanya masih sering disebut di sekitar ku.</p>
<p>Ohhh baik, apakah kamu merasa kurang nyaman di situasi tersebut?</p>	<p>Hm kurang nyaman sih, karna apa ya jadi menghambat akunya juga. Terus malah jadi kepikiran ya walaupun gak sampe overthingking tapi kan jadi malah flashback ya.</p>
<p>Hmm pasti berat ya rasanya. Lalu afirmasi positif yang kamu lakukan, itu seperti apa?</p>	<p>Oiyaa aku selalu nanemin itu sih sampai sekarang, misalnya kamu bisa kok keluar dari zona ini, kamu hebat, kamu cukup baik hari ini. Aku juga yakin dan mensugesti diriku kalau aku bisa mengatasinya, dan ini merupakan proses hidup, jadi harus dijalani.</p>

Lampiran 6 hasil kategorisasi dan coding APK QDA Miner (Subjek 3)

Category	Code	Text
Membangun resiliensi	RM 1, S3, P2	Wah aku trauma banget, stres, takut. Jadi pas awal-awal putus itu kita masih chatan beberapa kali, chatnya juga masih aku simpan sampe sekarang karna chatnya itu isinya ancaman semua, dia selalu bilang “kalau kau putusin aku, aku lompat dari jembatan ini” itu dia kirimin foto juga, terus “kalau kamu kayak gini blablabla besok kamu ga lihat aku lagi”, itu bener-bener setiap hari. Karna aku gak tahan di ancam, akhirnya di bulan April aku blokir dia, terus aku buka lagi karna pikir ku mungkin udah ngga lagi, eh ternyata masih sama dan dia bahkan ngancam lewat sms juga, dan dia kirimin foto tangannya yang berdarah kayak patah gitu. Dan disitu aku cuma bisa nangis, karna gak tau mau cerita ke siapa, karna menurut ku orang-orang pasti akan menganggap aku bodoh.....”
Membangun resiliensi	RM 1, S3, P14	Peka banget, aku nyadar dan aku langsung ke psikolog karna aku ga bisa tidur, makan tidak teratur, nangis terus di malam hari, berat badan turun terus, dikejar rasa bersalah, dan aku baru tau kalau mental ku kena karna laki-laki ini
Membangun resiliensi	RM 1, S3, P5	Di tahun 2021 itukan semester 3, diistu aku ke Jogja dan untungnya dapat tawaran MC jadi itu salah satu bentuk pelarian ku sih, ikut kepanitiaan, MC terus, jadi ngisi dengan kegiatan kampus terus
Membangun resiliensi	RM 1, S3, P13	Aku lebih mencari tau apa yang aku sukai agar semakin aku tekuni terus lebih terbuka sama orang lain, terus ikut nari, ikut kegiatan gereja, olahraga juga, ya masuknya ke hal-hal positif lah walaupun pelan-pelan bangkitnya
Membangun resiliensi	RM 1, S3, P19	Hmm kayak yang tadi aku bilang sih, olahraga, menyibukan diri ke hal yang positif terus juga kasif afirmasi positif ke diri sendiri jadi tiap hari tanamkan keyakinan kalau aku bisa, hm terus yang nutup akses juga termasuk cara ku untuk berdamai dengan diriku sih

Membangun resiliensi	RM 1, S3, P20	Hm kalau 2023 ini benar-benar udah gak ada ya, sampai sekarang aku udah baikan dengan diriku, berbeda dengan aku di tahun 2022 yang penuh penyangkalan, dendam, marah, dan pikiran yang ga baik. Sekarang aku apa ya hm ditahap benar-benar sudah melepaskan penyakit dan hal-hal gak baik
Membangun resiliensi	RM 1, S3, P21	Hm jadi pada satu titik aku tuh sadar bahwa masih banyak yang sayang sama aku, jadi kalo aku terpuruk terus mereka yang malah akan makin sedih. Ya meskipun sampe sekarang aku masih tetap terbayang-bayang yah sama prilaku orang itu yang buat aku sakit banget. Tapi aku mikir ada juga kok hal positif dari kejadian itu, aku makin sadar kalo orang-orang sekitar dan keluarga ku tuh peduli sama aku gitu.
Membangun resilien	RM 1, S3, P27	Hm kejadian itu membuka mata ku sih, dan juga pastinya melatih mental ku. Makna yang aku dapatkan ini sih hm kita itu tidak bisa mengubah orang lain, apalagi sikap dan kepribadian yang sudah terbentuk di dalam dirinya, dan jangan berekspektasi terhadap apapun, meskipun itu orang yang kita sayangi sekalipun. Aku harus bisa mencintai diri ku sebelum aku mencintai orang lain. Mungkin itusih pembelajaran atau makna ya dari apa yang aku alami kemarin.
Membangun resilien	RM 1, S3, P28	Menurut ku hidup itu adalah sebuah proses, dimana kita belajar untuk bisa menemukan pengalaman dan kita menjalani proses penentuan tujuan kita sebagai manusia itu akan seperti apa.
Membangun resilien	RM 1, S3, P32	Oiya aku selalu nanemin itu sih sampai sekarang, misalnya kamu bisa kok keluar dari zona ini, kamu hebat, kamu cukup baik hari ini. Aku juga yakin dan mensugesti diriku kalau aku bisa mengatasinya, dan ini merupakan proses hidup, jadi harus dijalani
Faktor-faktor pendukung mencapai kondisi resilien	RM 2, S3, P6	Hmm awal putus aku tidak berani bercerita ke orang tua, tapi habis itu aku cerita setelah adanya ancaman-ancaman itu, dan orang tua puji Tuhannya mendukung aku, dan bilang misalkan

		kayak nanti cowok itu beneran nekat dll, mereka siap menjadi garda terdepan misalnya nanti aku dituntut, mereka siap maju ke ranah hukum, dan teman-teman ku juga selalu dampingin aku. Teman-teman gereja juga kasih dukungan terus, soalnya pada saat itu berat badan ku pun turun 7 kg karna masih sedih terus. Aku juga selalu diajak main biar ga sendiri”
Faktor-faktor pendukung mencapai kondisi resilien	RM 2, S3, P15	Iya bener, karna udah gak tahan dan aku negrasa kayaknya ada yang salah dengan diriku akhirnya aku pergi ke psikolog dan bener-bener membantu sih”
Faktor-faktor pendukung mencapai kondisi resilien	RM 2, S3, P16	Ada, teman gereja ku yang bener-bener sampai ngajak aku kerumahnya terus ngajak liburan, makan, pergi keluar terus selalu bilang kalau aku itu berharga, aku punya banyak bakat, ya mereka selalu memberikan kata-kata yang positif. Teman kuliah juga, ngajak nongkrong, olahraga. Keluarga juga selalu kasih kata-kata yang positif buat aku
Faktor-faktor pendukung mencapai kondisi resilien	RM 2, S3, P23	Hm jadi saat itu karna drop banget kan ya, berat badan ku menurun, terus jadi ga nafsu makan, menyalahkan diri terus, akhirnya aku menghubungi psikolog namun via daring, nah itu baru satu kali pertemuan. Nah disitu hm aku cerita lah mengenai masalah ku, apa yang menjadi ketakutanku. Karna memang baru pertama kali ketemu yah, jadi hm cuma kasih dukungan, dan memberikan sarannya sih agar aku stop kontak dengan mantan ku dan gak boleh berhubungan lagi khususnya via WhatsApp. Jadi hm harus nutup akses lah biar aku nggak diancam terus. Dan aku ngikutin sih, aku blok semua media sosialnya.
Faktor-faktor pendukung resilien	RM 2, S3, P26	Cukup lega sih, karna udah bercerita kan dan aku juga diajarin untuk memberikan kalimat positif ke diri ku, ya emang belum puas banget kan ya karna Cuma sekali pertemuan, tapi aku merasa ada yang mendukung dan mendengarkan aku tanpa di jugde. Jadi lumayan membuat aku lega pada saat itu.
Pengaruh hubungan percintaan dimasa	RM 3, S3, P17	Hmm ada, aku mikir semua cowok sama aja, terus aku melihat hubungan orang lain kok sama aja ya toxic nya sama kayak hubungan ku yang kemarin, jadi

<p>lalu dengan masa sekarang</p>		<p>waktu itu aku menganggap oh semua orang di dunia ini apalagi laki-laki kayaknya sama aja deh, benar-benar ngerusak mental orang. Tapi sekarang aku sudah meninggalkan mindset itu, dan pelan-pelan sudah membuka hati kepada orang baru yang aku yakini pasti berbeda dari yang kemarin, tapi memang ada trust issues nya juga</p>
<p>Pengaruh hubungan percintaan dimasa lalu dengan masa sekarang</p>	<p>RM 3, S3, P18</p>	<p>Iya sih pasti akan berdampak sedikit ya, aku masih punya sedikit kekhawatiran bagaimana kalau nanti orang yang baru akan sama aja, tetapi hm sekarang masih jalani-jalani aja sih, sambil mencari yang cocok, tapi kejadian kemarin itu juga berdampak ke sudut pandang ku ke orang lain, ke diriku, ada pembelajarannya juga, banyak hal lah yang hm aku bisa jadi lebih kuat juga</p>
<p>Pengaruh hubungan percintaan dimasa lalu dengan masa sekarang</p>	<p>RM 3, S3, P29</p>	<p>Oww kalo ini sih masih ya, masih terbayang karena ruang lingkup ku masih dekat atau saling berhubungan sama dia jadi masih banyak hal-hal yang diceritakan teman-teman ku tentang dia, ataupun mereka bercerita tentang aku ke dia. Terus kalau lagi sendiri aku juga masih teringat kejadian-kejadian yang kemarin, terus juga ada beberapa teman yang suka gangguin atau godain aku dengan kejadian yang dulu jadi ya aku juga ikut flashback.</p>
<p>Pengaruh hubungan percintaan dimasa lalu dengan masa sekarang</p>	<p>RM 3, S3, P31</p>	<p>Hm kurang nyaman sih, karna apa ya jadi menghambat akunya juga. Terus malah jadi kepikiran ya walaupun gak sampe overthinking tapi kan jadi malah flashback ya.</p>

Lampiran 7 hasil kategorisasi dan coding APK QDA Miner (Triangulasi

Subjek 1)

Category	Code	Text
Membangun resiliensi	Trgls RM 1, S1	Vivi itu anaknya happy, hm maksudnya tuh ceria, hm clingy juga anaknya, ya baik banget lah, terus dia update banget tentang apapun, sosok teman yang bisa diajak seru-seruan, tapi juga bisa diajak buat deep talk. Walaupun kehalang jarak tapi kita tetep komunikasi.
Membangun resiliensi	Trgls RM 1, S1	Hm ibaratnya bucin sih ya pas awal-awal, apapun yang disuruh tu dia mau-mau aja. Mungkin karna Vivi baru pertama kali pacaran juga ya, jadi anaknya bener-bener yang polos kecintaan gitu. Mantannya juga good looking, terkenal juga di sekolah nya, jadi mungkin Vivi cukup seneng ya saat itu. Kalo aku sih ngelihatnya mereka cocok ya, tapi emang Vivi jadi cuek banget ke orang lain, kalau aku pribadi gak terdampak ya, tapi aku melihatnya dia agak menutup diri sih sama yang lain. Oiya aku beda sekolah sama Vivi, jadi mungkin dinamikanya disekolah aku kurang tau, tapi sering kok diceritain sama dia.
Membangun resiliensi	Trgls RM 1, S1	Hm kalau yang pas pacaran sih itu dia cerita hm yang manisnya, sering juga kalau pas mereka berantem kecil. Awalnya aku gak nyangka ya dengan kepribadian dan face mantannya yang terlihat baik, tapi setelah aku ingat lagi keadaan Vivi saat itu, dan dia jadi diem banget setelah putus, aku langsung menyadari kalau emang ada yang tidak beres. Aku tau banget sih tentang mereka karna pas PDKT juga aku selalu diceritain dan diajak jalan juga waktu itu berempat. Hm jadi ketika tau sifat mantannya tuh aku kayak kaget sih.
Membangun resiliensi	Trgls RM 1, S1	Hm jadi tertutup sih, gak ceria yang bener-bener happy virus gitu. Terus kelihatan banget kalo dia mendem sesuatu, dan dia jadi kayak ukhti banget pada saat itu, padahal sebelumnya nggak. Apalagi pas covid itu dia benar-

		<p>benar jadi diem, jarang ketemu juga sih kita saat itu karna lockdown kan, terus juga chatannya hanya di grup tapi gak sering. Oiyaa dia juga jadi suka make up sih setelah putus itu, dia juga sering warnain rambutnya lucu sih tapi warnanya.</p>
<p>Membangun resiliensi</p>	<p>Trgls RM 1, S1</p>	<p>Hm kalau terlibat langsung nggak juga sih karna kan hm aku ga Cuma beberapa kali ngumpul bareng sama cowok itu, tapi aku tau kalau dia putus karna dia selalu cerita, dan dia fase gelaunya tuh lumayan panjang banget lah. Vivi cerita ke aku, tapi nggak detail banget pada saat itu, tapi raut mukanya gak bisa bohong sih dia, matanya sembab, sayu, hm berbeda banget lah pas dia putus itu, apalagi pas covid ya. Anaknya makin misterius juga karna ini sih ibunya juga strict kan jadi kita gak bebas main kapan aja. Tapi aku bangga sih, dia bisa bertahan walaupun dia ngurung dirinya sendiri di rumahnya, jarang bersosialisasi tapi dia bisa bangkit juga pada akhirnya, dan bisa kayak sekarang.</p>
<p>Faktor pendukung kondisi resilien</p>	<p>Trgls RM 2, S1</p>	<p>Yang lain hampir sama sih, tapi dia lebih dewasa ya aku lihat, gak berharap sama orang lagi, terus juga dia sekarang kayak punya penampilan yang baru yang menurut ku dia nyaman, walaupun kadang anaknya suka ke distract ya tapi jauh lebih better sih dibandingkan pas masa sekolah, aku gak bisa bandingin sama pas smp atau lainnya karna kan fase itu kita lagi seneng-senengnya, belum kebentuk sama kehidupan. Hm dia juga bilang kalau dia seneng banget bisa kuliah di Jogja, jadi ya lega lah pasti, dan itu ngaruh ke dianya juga. Dia juga sekarang anime banget kan anaknya, suka k-pop dan lainnya, jadi lebih ekspresif tapi itu juga tergantung sih dia berhadapan sama siapa.</p>
<p>Pengaruh hubungan percintaan masa lalu dengan masa yang sekarang</p>	<p>Trgls RM 3, S1</p>	<p>Wah itu berdampak sih hehhe, lihat aja anaknya sekarang masih betah sendirian. Waktu itu sempat sih dia punya pacar lagi tapi dia saat itu bener-bener bisa tegas banget, dan akhirnya dia mutusin orang itu, karna memang ada tanda-tanda ini sih toxic juga. Sekarang aku ngelihat dia</p>

		<p>lebih berhati-hati sekali yah dalam percintaan, dia juga selalu kasih nasehat buat aku, buat temen yang lain biar kalo punya pasangan gaboleh yang toxic. Hm mempengaruhi pola pikir dia juga, penampilannya juga sekarang kayak sangar-sangar tapi gemes sih menurut aku hehe soalnya beda banget setelah dia kuliah di Jogja, lebih mature sih sekarang yang paling dominan dari sifatnya, oiya satu lagi sih dia sekarang tuh hm aktif kegiatan kan ya organisasi tapi dia juga membatasi pergaulannya gitu, jadi emang akrabnya sama orang-orang yang menurut dia sesuai sama keadaannya sih.</p>
--	--	--



Lampiran 8 Verbatim Triangulasi Sumber

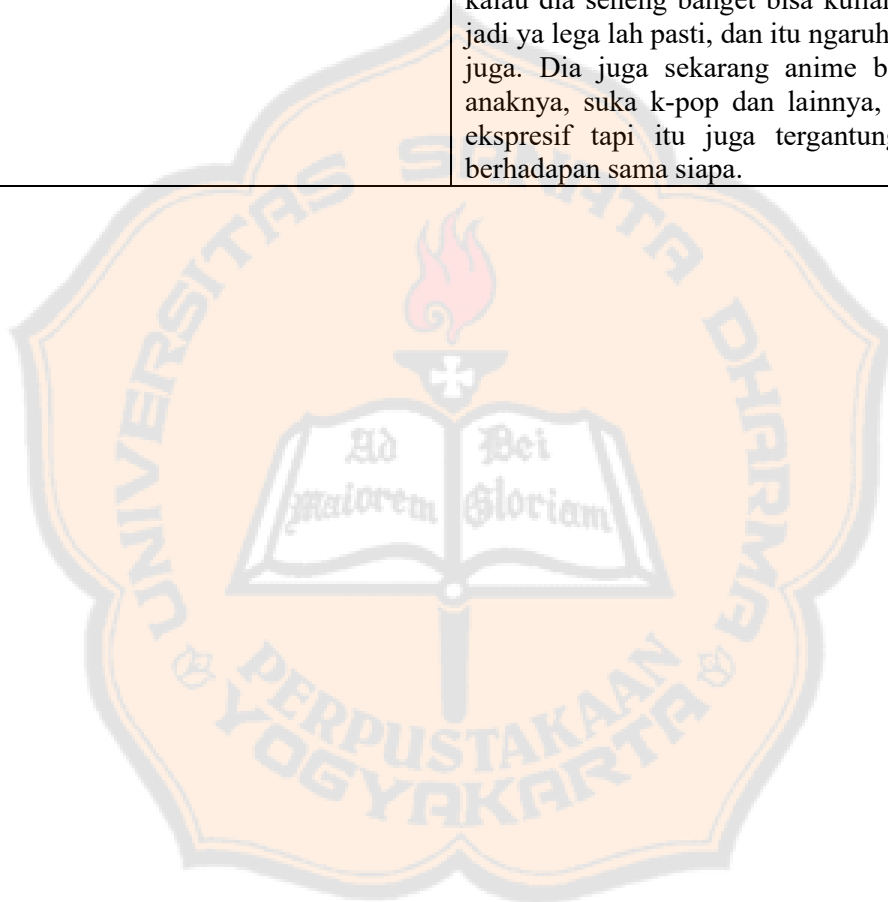
Nama : B (teman Vivi)

Tanggal/waktu : 25 November 2023/18.30

Pewawancara	Narasumber
Sudah berapa lama kamu mengenal Vivi?	Hm kami berdua sih saling mengenal sejak SMP kak
Oh, sudah lama sekali ya berarti, hm menurutmu Vivi sosok teman yang seperti apa?	Vivi itu anaknya happy, hm maksudnya tuh ceria, hm clingy juga anaknya, ya baik banget lah, terus dia update banget tentang apapun, sosok teman yang bisa diajak seru-seruan, tapi juga bisa diajak buat deep talk. Walaupun kehalang jarak tapi kita tetep komunikasi.
Oh baik kalau begitu, hm kalau sudah berteman lama berarti kamu tahu ya tentang mantannya yang saat SMK hehe	Oiyaa itu, tentunya tau sih. Walaupun gak tahu dinamika aslinya ya, karna kan Vivi yang menjalani, aku hanya bisa memberikan perspektif ku sebagai teman dekatnya.
Oh okay, gapapa. Sejujurnya aja sesuai yang kamu rasakan.	Baik kak
Gimana sih saat Vivi masih berpacaran dengan mantannya?	Hm ibaratnya bucin sih ya pas awal-awal, apapun yang disuruh tu dia mau-mau aja. Mungkin karna Vivi baru pertama kali pacaran juga ya, jadi anaknya bener-bener yang polos kecintaan gitu. Mantannya juga good looking, terkenal juga di sekolah nya, jadi mungkin Vivi cukup seneng ya saat itu. Kalo aku sih ngelihatnya mereka cocok ya, tapi emang Vivi jadi cuek banget ke orang lain, kalau aku pribadi gak terdampak ya, tapi aku melihatnya dia agak menutup diri sih sama yang lain. Oiya aku beda sekolah sama Vivi, jadi mungkin dinamikanya disekolah aku kurang tau, tapi sering kok diceritain sama dia.
Ohh oke, jadi emang seperti kisah anak muda biasanya ya? Hm kamu mengenal mantan pacarnya juga kah?	Iya bener kayak bucin-bucin anak muda. Hm aku gak kenal deket as a personal sih, tapi pernah bertemu beberapa kali
Apakah Vivi curhat atau bercerita ke kamu mengenai permasalahan nya saat pacaran dan setelah putus?	Hm kalau yang pas pacaran sih itu dia cerita hm yang manisnya, sering juga kalau pas mereka berantem kecil. Awalnya aku gak nyangka ya dengan kepribadian dan face mantannya yang terlihat baik, tapi setelah aku ingat lagi keadaan Vivi saat itu, dan dia jadi diem banget setelah putus, aku langsung menyadari kalau emang ada yang tidak beres. Aku tau banget sih tentang mereka karna pas PDKT juga aku selalu diceritain dan diajak

	<p>jalan juga waktu itu berempat. Hm jadi ketika tau sifat mantannya tuh aku kayak kaget sih.</p>
<p>Perbedaan apa yang kamu lihat dalam diri Vivi saat itu?</p>	<p>Hm jadi tertutup sih, gak ceria yang bener-bener happy virus gitu. Terus kelihatan banget kalo dia mendem sesuatu, dan dia jadi kayak ukhti banget pada saat itu, padahal sebelumnya nggak. Apalagi pas covid itu dia benar-benar jadi diem, jarang ketemu juga sih kita saat itu karna lockdown kan, terus juga chatannya hanya di grup tapi gak sering. Oiyaa dia juga jadi suka make up sih setelah putus itu, dia juga sering warnain rambutnya lucu sih tapi warnanya.</p>
<p>Oh berarti kamu terlibat langsung ya saat Vivi putus dengan mantan kekasihnya?</p>	<p>Hm kalau terlibat langsung nggak juga sih karna kan hm aku ga Cuma beberapa kali ngumpul bareng sama cowok itu, tapi aku tau kalau dia putus karna dia selalu cerita, dan dia fase gelaunya tuh lumayan panjang banget lah. Vivi cerita ke aku, tapi nggak detail banget pada saat itu, tapi raut mukanya gak bisa bohong sih dia, matanya sembab, sayu, hm berbeda banget lah pas dia putus itu, apalagi pas covid ya. Anaknya makin misterius juga karna ini sih ibunya juga strict kan jadi kita gak bebas main kapan aja.. Tapi aku bangga sih, dia bisa bertahan walaupun dia ngurung dirinya sendiri di rumahnya, jarang bersosialisasi tapi dia bisa bangkit juga pada akhirnya, dan bisa kayak sekarang.</p>
<p>Oke, hm menurut mu kisah masa lalunya itu berdampak nggak ke masa yang sekarang?</p>	<p>Wah itu berdampak sih hehhe, lihat aja anaknya sekarang masih betah sendirian. Waktu itu sempat sih dia punya pacar lagi tapi dia saat itu bener-bener bisa tegas banget, dan akhirnya dia mutusin orang itu, karna memang ada tanda-tanda ini sih toxic juga. Sekarang aku ngelihat dia lebih berhati-hati sekali yah dalam percintaan, dia juga selalu kasih nasehat buat aku, buat temen yang lain biar kalo punya pasangan gaboleh yang toxic. Hm mempengaruhi pola pikir dia juga, penampilannya juga sekarang kayak sangar-sangar tapi gemes sih menurut aku hehe soalnya beda banget setelah dia kuliah di Jogja, lebih mature sih sekarang yang paling dominan dari sifatnya, oiya satu lagi sih dia sekarang tuh hm aktif kegiatan kan ya organisasi tapi dia juga membatasi pergaulannya gitu, jadi emang akrabnya sama orang-orang yang menurut dia sesuai sama keadaannya sih.</p>

<p>Ohh baik, hm kalau dirinya yang sekarang nih, menurut mu gimana?</p>	<p>Yang lain hampir sama sih, tapi dia lebih dewasa ya aku lihat, gak berharap sama orang lagi, terus juga dia sekarang kayak punya penampilan yang baru yang menurut ku dia nyaman, walaupun kadang anaknya suka ke distract ya tapi jauh lebih better sih dibandingkan pas masa sekolah, aku gak bisa bandingin sama pas smp atau lainnya karna kan fase itu kita lagi seneng-senengnya, belum kebetuk sama kehidupan. Hm dia juga bilang kalau dia seneng banget bisa kuliah di Jogja, jadi ya lega lah pasti, dan itu ngaruh ke dianya juga. Dia juga sekarang anime banget kan anaknya, suka k-pop dan lainnya, jadi lebih ekspresif tapi itu juga tergantung sih dia berhadapan sama siapa.</p>
---	---



Lampiran 9 Verbatim Triangulasi Sumber

Nama : V (teman Rio)

Hari/tanggal/waktu : 25 November 2023/20.00

Pewawancara	Narasumber
Hm saat pertama kali Rio putus, bagaimana ia memberitahu mu?	Hm dia datang kerumah ku sih, dia nangis banget disitu, tapi emang aku udah di kasihtau dari malemnya kalo ada sesuatu sama dia, tapi emang belum diberitahu secara detailnya.
Oh baik, jadi Rio pada pagi harinya langsung kerumah mu untuk bercerita langsung, hm selain menangis adakah mungkin yang dibahas?	Ya dia bilang kalau pacarnya yang sekarang udah jadi mantan itu selingkuh, ya istilahnya sampe main belakanglah sama orang lain. Dia nangis, aku ajak kedalem, aku tenangin sih sambil nanya kelanjutannya gimana. Aku lihat dia bimbang sih pada saat itu, kelihatan dari matanya juga. Dia nanya ini mau gimana ya hubungannya. Terus aku jawab “tergantung hatimu, kamu masih mau menerima apa tidak”.
Hm oke, perasaan sedih mendominasi banget ya berarti diawal.	Yang aku lihat sih dia sedih banget, kalut terus kayak orang kebingungan. Disitu aku ngasih nasihat juga karena dia menyalahkan dirinya terus, padahal kan itu bukan salahnya dia.
Oiya disini kan Rio bilang juga kalau dia sempat ga makan ya beberapa waktu, kira-kira itu emang bener ga makan apa gimana?	Hm kalau makan, karna emang kebetulan 2 sampai 3 minggu aku bareng dia terus, ya kita makan sih. Tapi dia nggak makan nasi, bener-bener ga makan nasi, dia Cuma ngemil, sama makan lauknya doang. Jadi misalkan kita ke burjo nah dia cuma pesen ayam aja atau nggak telur doang ga pake nasi, terus nanti minumnya yang manis. Itu sih, ya mungkin lebih ke kurang nafsu makan kali ya.
Oh jadi lebih ke kurang nafsu makan sama ya dimaksud gak makan itu lebih ke nasi atau karbo nya yah.	Iya bener.
Kan tadi juga kamu sempat nyinggung kalau kamu bareng sama Rio selama 2-3 minggu ya, itu di rumah mu apa di kosnya Rio?	Hmm kadang dirumah ku, tapi lebih sering aku yang ke kosnya sih karna khawatir dan juga kasihan kalo dia gak ada yang nemenin, tapi leganya sih karna dia paginya kan lari ya kalau subuh, kalo nggak sih sore-sore pas pulang sekolah, jadi aku nunggu dia sampe di kos baru aku nyusulin.
Oiyaa, berarti Rio juga olahraga terus ya semenjak kejadian itu?	Iya, dan olahraganya lebih ke jogging dan lari itu sih, bener-bener setiap hari ya dari bulan Juli, itu ada beberapa bulan dia bener-bener

	<p>tiap hari, hehe makanya sekarang dia kurus banget kan ya hehe.</p>
<p>Oh okay. Hm kamu menemukan perbedaan nggak dari sifatnya atau pun hal kecil yang berubah dari Rio sebelum dia putus sampai setelah kejadian tersebut?</p>	<p>Hm awal-awal itu dia moodyan sih, mungkin kalau cuma lihat sekilas nggak kelihatan ya, tapi kalau udah diajak ngobrol banyak hal dia banyak diamnya, sama jawabannya singkat. Paham sih aku mungkin saat itu dia lagi sedih dan akhirnya jadi gak terlalu mood, tapi biasanya aku ajak buat keluar sih nongkrong sama muter-muter. Kalo sama aku atau teman-teman yang lain ga terlalu berubah yang drastis sih, tapi kalo sama yang lain mungkin dia agak membatasi dirinya biar ga kelihatan kalo lagi ada masalah.</p>
<p>Ohh baik, hm Rio juga cerita nggak tentang mungkin pandangannya tentang mantannya atau sesuatu tentang mantannya?</p>	<p>Selalu sih, dan kebetulan aku kenal juga mantannya. Hm dia itu sih banyak banget pertimbangannya ya pas awal, karna emang shock dia pas tau hal itu, emang hubungannya lagi ga terlalu baik sih waktu itu, tapi dia gak ada kepikiran buat putus. Makanya dia selalu minta saran sama kita, tapi pas mereka udah ketemu dan cewek itu juga ternyata udah punya pdkt-an yang baru, hm dia ilfiel sih akhirnya, cewek itu juga sering nyinggung dan sindir dia dia media sosialnya, padahal kita yang tau aslinya gimana. Disitu aku lihat dia udah perlahan bangkit sih dari kebingungannya, soalnya emang dia ilfil banget.</p>
<p>Oh begitu, hmm oiya kamu pernah lihat gak kalau Rio dikamarnya sering ngomong sendiri atau menulis sesuatu?</p>	<p>Heheh kalau itu aku pernah lihat langsung, agak kaget sih ngerasa aneh aja, tapi emang anaknya tuh gitu kadang lain sama kita aja dia asyik ngedumel sendiri. Hm untuk notes dia emang punya banyak catatan di hpnya, soalnya anaknya emang suka catet sesuatu yang dia renungkan.</p>
<p>Wow, unik juga ya hehe. Oiya hm kamu ngerasa jadi support system buat Rio nggak?</p>	<p>Hehe kalau itu pasti sih, aku sama anak-anak yang lain, hm khususnya kalau aku ya, aku bener-bener ada terus di sampingnya sih, hehe walau kita cowok ya hehe. Biar dia terhibur terus aku juga selalu ingetin dia kalau itu bukan salahnya dan gak ada yang kurang kok dari dirinya jadi gak perlu insecure. Hm selayaknya seorang sahabat lah. Mungkin aku ga bisa selalu ada yang pas PLP doing sih karna ketemunya cuma pas malem doing. Tapi seneng juga karna adanya PLP juga membantu biar dia sibuk. Hm oiya dia juga suka ngegame kan, game itu juga dia bener-bener lebih sering</p>

	mainin pas putus, kayaknya itu juga pelampiasannya deh.
Oh iyaiya paham. Hm kalau untuk dampaknya sendiri nih, karena kan biasanya ada pengalaman pahit itu bikin seseorang jadi lebih waspada untuk masa depannya. Nah kira-kira Rio punya trust issues atau kena dampaknya nggak dari pengalamannya yang kemarin?	Aku lihatnya sih dia nggak ada trust issues yah soalnya dia juga lagi deket sama orang baru kan sekarang, tapi mungkin ada pertimbangan sih, soalnya dia biasanya to the point kalau sama orang, tapi ini aku perhatikan kok dia agak lama dan dia selalu minta pendapat ku. Mungkin inisih lebih berhati-hati dalam artian harus cari tahu lebih detail orang yang dia deketin sikap nya kayak gimana. Tapi kalau trust issues sih nggak ya menurut ku.
Oh berarti impactnya itu lebih ke ada pertimbangan dan jadi was-was ya dalam artian nggak mau memulai terllau cepat sebelum tahu orang yang dideketin itu gimana aslinya?	Iya bener, mungkin pembelajarannya dia sih untuk tidak terburu-buru. Aku lihat dia juga sekarang lebih matang, lebih berhati-hati, terus lebih mikirin dampak kedepannya, disbanding Rio yang dulu yang selalu gercep.
oh oke, hm untuk sikapnya sendiri ke cewek gimana ni menurut kamu, kan kamu kenal mantanya, dan yang sekarang juga kamu tahu ya. Apakah ada perbedaan sikap Rio?	Oiya kalau yang sekarang aku tahu juga sih. Hm sejauh ini nggak ada ya, dia tetap perhatian dan tetep jadi dirinya sendiri sih. Dinamikanya juga aku lihat sama kok, bedanya di ini sih kalau yang sekarang dia selalu ajak ngedate ke tempat yang baru, bukan ke tempat yang dulu dia pernah datengin.
Oke, terakhir ni ya hmm menurut kamu Rio itu orangnya seperti apa?	Hm yang paling menonjol itu sikap royalnya sih, loyal juga anaknya. Terus hm dewasa, gak pernah terpancing emosinya, ga gampang teralihkan juga, tapi emang dia gampang ilfiel kalo sama orang jadi kadang kitanya juga hati-hati kalau bersikap ke dia, dia juga gampang buat memposisikan diri ke orang lain. Mungkin orang-orang ngelihat mukanya dia tuh kayak playboy atau suka becanda, tapi aslinya dia setia dan soft banget orangnya, terus jujur sih anaknya, hm perhatian sama mungkin gak hitung-hitungan kalo sama temen.
Ohh oke, hm menurut kamu ni sebagai temen dekatnya kira-kira Rio sudah move on berapa persen?	Menurut ku 7,5 sih wkwk kalau dari 10. Soalnya kadang dia masih kepikiran kalau mantannya nyindir dia di medos, terus juga kemarin sepatu yang dia pernah dia kasih malah dijual sama mantannya, dan itu dia jadi sedikit badmood pas hari iru, ya walau cuma bentar sih habis itu pas kita hiburan langsung kayak biasa lagi. Ya karna itu beru beberapa bulan juga kan kejadiannya jadi mungkin masih kepiikiran dikit. Yang aku lihat dia juga baru nemuin makna ya karna obrolannya udah beda sih, sekarang dia kayak udah oke dan ikhlas juga, hanya memang belum kelihatan

	banget karna ya itu baru 4 bulan kan kejadiannya.
--	---

Lampiran 10 hasil kategorisasi dan coding APK QDA Miner (Triangulasi Subjek 2)

Category	Code	Text
Membangun resiliensi	Trgls RM 1, S2	Hm dia datang kerumah ku sih, dia nangis banget disitu, tapi emang aku udah di kasihtau dari malemnya kalo ada sesuatu sama dia, tapi emang belum diberitahu secara detailnya. Ya dia bilang kalau pacarnya yang sekarang udah jadi mantan itu selingkuh, ya istilahnya sampe main belakanglah sama orang lain. Dia nangis, aku ajak kedalem, aku tenangin sih sambil nanya kelanjutannya gimana. Aku lihat dia bimbang sih pada saat itu, kelihatan dari matanya juga. Dia nanya ini mau gimana ya hubungannya. Terus aku jawab “tergantung hatimu, kamu masih mau menerima apa tidak”.
Membangun resiliensi	Trgls RM 1, S2	Yang aku lihat sih dia sedih banget, kalut terus kayak orang kebingungan. Disitu aku ngasih nasihat juga karena dia menyalahkan dirinya terus, padahal kan itu bukan salahnya dia.
Membangun resiliensi	Trgls RM 1, S2	Hm kalau makan, karna emang kebetulan 2 sampai 3 minggu aku bareng dia terus, ya kita makan sih. Tapi dia nggak makan nasi, bener-bener ga makan nasi, dia Cuma ngemil, sama makan lauknya doang. Jadi misalkan kita ke burjo nah dia cuma pesen ayam aja atau nggak telur doing ga pake nasi, terus nanti minumannya yang manis. Itu sih, ya mungkin lebih ke kurang nafsu makan kali ya.
Membangun resiliensi	Trgls RM 1, S2	Iya, dan olahraganya lebih ke jogging dan lari itu sih, bener-bener setiap hari ya dari bulan Juli, itu ada beberapa bulan dia bener-bener tiap hari, hehe makanya sekarang dia kurus banget kan ya hehe.
Membangun resiliensi	Trgls RM 1, S2	Hm awal-awal itu dia moodyan sih, mungkin kalau cuma lihat sekilas nggak kelihatan ya, tapi kalau udah diajak

		ngobrol banyak hal dia banyak diamnya, sama jawabannya singkat. Paham sih aku mungkin saat itu dia lagi sedih dan akhirnya jadi gak terlalu mood, tapi biasanya aku ajak buat keluar sih nongkrong sama muter-muter. Kalo sama aku atau teman-teman yang lain ga terlalu berubah yang drastis sih, tapi kalo sama yang lain mungkin dia agak membatasi dirinya biar ga kelihatan kalo lagi ada masalah.
Membangun resiliensi	Trgls RM 1, S2	Selalu sih, dan kebetulan aku kenal juga mantannya. Hm dia itu sih banyak banget pertimbangannya ya pas awal, karna emang shock dia pas tau hal itu, emang hubungannya lagi ga terlalu baik sih waktu itu, tapi dia gak ada kepikiran buat putus. Makanya dia selalu minta saran sama kita, tapi pas mereka udah ketemu dan cewek itu juga ternyata udah punya pdkt-an yang baru, hm dia ilfiel sih akhirnya, cewek itu juga sering nyinggung dan sindir dia dia media sosialnya, padahal kita yang tau aslinya gimana. Disitu aku lihat dia udah perlahan bangkit sih dari kebingungannya, soalnya emang dia ilfil banget
Membangun resiliensi	Trgls RM 1, S2	Heheh kalau itu aku pernah lihat langsung, agak kaget sih ngerasa aneh aja, tapi emang anaknya tuh gitu kadang lain sama kita aja dia asyik ngedumel sendiri. Hm untuk notes dia emang punya banyak catatan di hpnya, soalnya anaknya emang suka catet sesuatu yang dia renungkan.
Membangun resiliensi	Trgls RM 1, S2	Menurut ku 7,5 sih wkwk kalau dari 10. Soalnya kadang dia masih kepikiran kalau mantannya nyindir dia di medos, terus juga kemarin sepatu yang dia pernah dia kasih malah dijual sama mantannya, dan itu dia jadi sedikit badmood pas hari iru, ya walau cuma bentar sih habis itu pas kita hiburan langsung kayak biasa lagi. Ya karna itu baru beberapa bulan juga kan kejadiannya jadi mungkin masih kepiikiran dikit. Yang aku lihat dia juga baru nemuin makna ya karna obrolannya udah beda sih, sekarang dia kayak udah

		oke dan ikhlas juga, hanya memang belum kelihatan banget karna ya itu baru 4 bulan kan kejadiannya
Faktor-faktor pendukung resilien	Trgls RM 2, S2	Hehe kalau itu pasti sih, aku sama anak-anak yang lain, hm khususnya kalau aku ya, aku bener-bener ada terus di sampingnya sih, hehe walau kita cowok ya hehe. Biar dia terhibur terus aku juga selalu ingetin dia kalau itu bukan salahnya dan gak ada yang kurang kok dari dirinya jadi gak perlu insecure. Hm selayaknya seorang sahabat lah. Mungkin aku ga bisa selalu ada yang pas PLP doing sih karna ketemunya cuma pas malem doing. Tapi seneng juga karna adanya PLP juga membantu biar dia sibuk. Hm oiya dia juga suka ngegame kan, game itu juga dia bener-bener lebih sering mainin pas putus, kayaknya itu juga pelampiasannya deh.
Pengaruh hubungan percintaan di masa lalu dengan masa sekarang	Trgls RM 3, S2	Aku lihatnya sih dia nggak ada trust issues yah soalnya dia juga lagi deket sama orang baru kan sekarang, tapi mungkin ada pertimbangan sih, soalnya dia biasanya to the point kalau sama orang, tapi ini aku perhatikan kok dia agak lama dan dia selalu minta pendapat ku. Mungkin inisih lebih berhati-hati dalam artian harus cari tahu lebih detail orang yang dia deketin sikap nya kayak gimana. Tapi kalau trust issues sih nggak ya menurut ku.
Pengaruh hubungan percintaan di masa lalu dengan masa yang sekarang	Trgls RM 3, S2	Oiya kalau yang sekarang aku tahu juga sih. Hm sejauh ini nggak ada ya, dia tetap perhatian dan tetep jadi dirinya sendiri sih. Dinamikanya juga aku lihat sama kok, bedanya di ini sih kalau yang sekarang dia selalu ajak ngedate ke tempat yang baru, bukan ke tempat yang dulu dia pernah datengin.

Lampiran 11 Verbatim Triangulasi Sumber

Nama : D (teman Gina)

Hari/tanggal/waktu : 29 November 2023/21.00

Pewawancara	Narasumber
Sejak kapan kamu mengenal Gina?	Hm aku kenal dia dari awal maba sih, setelah inisiasi kayaknya. Terus kita tinggal bareng itu dari September-Desember 2021, terus meskipun setelah itu kita beda kos tapi masih dekat sih.
Hm saat kamu pertama kali bertemu dengan Gina, menurut mu dia tipe orang yang seperti apa?	Dia bisa jadi pendengar yang baik ya, terus hm anaknya ceplas-ceplos, jujur, dan anaknya selalu gerak, jadi bener-bener gak bisa yang cuma diem aja, tapi pas awal-awal tuh dia agak tertutup sih.
Nah kamu kan pernah tinggal bersama nih, apalagi pas tahun 2021 itu yah, kalian juga dekat dari awal maba. Apakah kamu tahu mengenai permasalahan Gina dan mantan pacarnya?	Hm aku tau kalo itu, bahkan aku terlibat juga kok di dalam dinamikanya. Hm pas masih awal kenal kan dia masih pacaran yah sama orang itu, nah pas 2021 itu mereka putus dan disitu mulai timbul masalahnya.
Baik, hm bisa kamu jelaskan mungkin hm situasinya pada saat itu pasca Gina putus dengan mantan kekasihnya.	Disaat itu dia masih galau sih pas 202 full, masih sering cerita tentang mantannya, fotonya juga masih ada belum dihapus sih, hm terus juga hm aku lupa detailnya tapi dia cerita ke aku sambil nangis, cerita tentang mantannya ini. Soalnya mantan nya toxic kan, posesif terus suka marah-maraha tanpa alasan, playing victim dan juga kadang nyalahin Gina tentang kesalahannya.
Oh oke hm berarti pada saat itu Gina juga galau ya setelah putus?	Iya, dia lega sih kelihatannya, tapi yah pasti galau lah pas awal putus, disitu udah ada ancaman sih tapi belum parah banget sampe yang ngancam nyawa dan segala macem. Waktu itu juga Gina di daerah nya dan aku juga belum ke Jogja, jadi Gina selalu cerita lewat chat kalau dia stres dan kepikiran, soalnya anaknya tuh emang suka overthinking.
Berarti ketika Gina sudah di Jogja ancamannya masih ya?	Wah masih, hm bahkan aku di tunjukin juga chatnya, padahal disitu Gina lagi nge MC karna kan dia join kepanitiaan, itu aku inget banget Gina tenangin dirinya ke toilet dan kebingungan. Akhirnya aku nenangin dan ngasih saran balasnya harus gimana. Aku juga pernah saranin dia buat lapor polisi sih, dan lapor orang tuanya, soalnya saat itu dia belum

	terbuka ke orang tuanya. Disitu aku lihat dia bener-bener gemetar ketakutan, padahal lagi ada acara. Untungnya dia bisa nutupin tapi kan kasihan ya.
Oh oke, berarti saat itu kamu juga menenangkan dan memberi saran ke Gina ya?	Iya bener, soalnya dia panik, kelihatan stres juga, ya karna kita tinggalnya bareng jadi aku temenin terus. Gina juga anaknya takut sendirian, jadi apa-apa harus ditemenin, dia juga kalau udah galau tuh pasti bad mood. Aku sering suruh dia berdoa juga biar bisa makin kuat.
Bagaimana proses Gina pada saat itu?	Hm awal-awal tuh dia selalu nyembunyiin yah kalau dia lagi sedih atau nangis, tapi yah aku bisa tau karna aku bisa ngerasain sesuatu yang berbeda dari dia kalau dia lagi sedih, sekitar satu tahun lah ya Gina proses move on nya, dia survive sih. Ikut kepanitiaan, MC, terus hm aktif banget di gereja, jadi dia bener-bener sibuk banget sampe tahun 2022 tuh. Dia terakhir cerita tentang mantannya pas tahun lalu sih di 2022, tahun ini udah gak pernah lagi.
Oh berarti hm Gina banyak kesibukan juga ya dikampus dan luar kampus?	Iya bener banget, anaknya sibuk banget bahkan samoe sekarang sih, dan menurut ku itu yang membantu dia bisa lebih fokus sama dirinya. Terus juga dukungan keluarganya sih kayak adik sama abangnya, terus temen-temennya yang lain selain aku.
Oke, menurut kamu nih, hm Gina apakah sudah move on dari mantannya?	Kayaknya kalo ibaratkan angka, mungkin di angka 8 yah walaupun dia masih bikin snap galau dan juga belum bisa buka hati sampai sekarang.
Hm berarti menurut kamu, Gina masih punya ketakutan atau trust issues kah?	Iya masih, karena dia jadi sangat berhati-hati kan ya sekarang, banyak yang deketin tapi dia masih belum menemukan yang srek sama dia. Dia bener-bener masih terbayang yang kemarin dan masih milih-milih sih sekarang, apalagi kan kemarin sampai ada ancaman dll itu ya, jadi dia kayaknya masih sering terbayang yang bagian situnya deh.
Oke, hm untuk masa sekarang nih kamu melihat Gina sebagai sosok yang seperti apa?	Hm dia makin ceria sih sekarang, terus juga aku senang karna dia sudah tau bakat dan kelebihanannya dimana, dan sekarang dia fokus dengan hal yang membuatnya senang.
Oh berarti ada perbedaan yah Gina yang sekarang dengan yang dulu atau Gina di tahun 2021-2022	Ada perbedaannya, hm itu tadi sih dia lebih ceria, lebih positif kelihatannya, berat badannya juga udah naik, dia makin aktif dalam kegiatannya dan lebih bebas sih, soalnya dulu selalu dikekang mantannya.

<p>Menurut kamu apakah Gina sudah menemukan pembelajaran dalam masalah yang ia hadapi?</p>	<p>Hm menurut ku sudah sih sekarang, hm kelihatan dari caranya berhati-hati dengan orang lain, terus kepribadiannya yang sekarang, walaupun mungkin masih tetap berproses yah, tapi so far okey sih, dia gak stuck di satu tempat.</p>
--	--



Lampiran 12 hasil kategorisasi dan coding APK QDA Miner (Triangulasi

Subjek 3)

Category	Code	Text
Membangun resiliensi	Trgls RM 1, S3	Disaat itu dia masih galau sih pas 2021 full, masih sering cerita tentang mantannya, fotonya juga masih ada belum dihapus sih, hm terus juga hm aku lupa detailnya tapi dia cerita ke aku sambil nangis, cerita tentang mantannya ini. Soalnya mantan nya toxic kan, posesif terus suka marah-marah tanpa alasan, playing victim dan juga kadang nyalahin Gina tentang kesalahannya
Membangun resiliensi	Trgls RM 1, S3	Iya, dia lega sih kelihatannya, tapi yah pasti galau lah pas awal putus, disitu udah ada ancaman sih tapi belum parah banget sampe yang ngancem nyawa dan segala macem. Waktu itu juga Gina di daerah nya dan aku juga belum ke Jogja, jadi Gina selalu cerita lewat chat kalau dia stres dan kepikiran, soalnya anaknya tuh emang suka overthinking.
Membangun resiliensi	Trgls RM 1, S3	Wah masih, hm bahkan aku di tunjukkan juga chatnya, padahal disitu Gina lagi nge MC karna kan dia join kepanitiaan, itu aku inget banget Gina tenangin dirinya ke toilet dan kebingungan. Akhirnya aku nenangin dan ngasih saran balasnya harus gimana. Aku juga pernah saranin dia buat lapor polisi sih, dan lapor orang tuanya, soalnya saat itu dia belum terbuka ke orang tuanya. Disitu aku lihat dia bener-bener gemetar ketakutan, padahal lagi ada acara. Untungnya dia bisa nutupin tapi kan kasihan ya.
Membangun resiliensi	Trgls RM 1, S3	Kayaknya kalo ibaratkan angka, mungkin di angka 8 yah walaupun dia masih bikin snap galau dan juga belum bisa buka hati sampai sekarang.
Membangun resiliensi	Trgls RM 1, S3	Hm dia makin ceria sih sekarang, terus juga aku senang karna dia sudah tau bakat dan kelebihanannya dimana, dan sekarang dia fokus dengan hal yang membuatnya senang.
Membangun resiliensi	Trgls RM 1, S3	Ada perbedaannya, hm itu tadi sih dia lebih ceria, lebih positif kelihatannya, berat badannya juga udah naik, dia makin

		aktif dalam kegiatannya dan lebih bebas sih, soalnya dulu selalu dikekang mantannya
Membangun resiliensi	Trgls RM 1, S3	Hm menurut ku sudah sih sekarang, hm kelihatan dari caranya berhati-hati dengan orang lain, terus kepribadiannya yang sekarang, walaupun mungkin masih tetap berproses yah, tapi so far okey sih, dia gak stuck di satu tempat. Ya tapi itu sih sayangnya dia masih suka terbayang kelihatan dari story ignya sih kadang dia repost kata-kata yang mengarah ke hal itu.
Faktor-faktor pendukung resilien	Trgls RM 2, S3	Hm awal-awal tuh dia selalu nyembunyiin yah kalau dia lagi sedih atau nangis, tapi yah aku bisa tau karna aku bisa ngerasain sesuatu yang berbeda dari dia kalau dia lagi sedih, sekitar satu tahun lah ya Gina proses move on nya, dia survive sih. Ikut kepanitiaan, MC, terus hm aktif banget di gereja, jadi dia bener-bener sibuk banget sampe tahun 2022 tuh. Dia terkahir cerita tentang mantannya pas tahun lalu sih di 2022, tahun ini udah gak pernah lagi.
Faktor-faktor dalam membangun resilien	Trgls RM 2, S3	Iya bener banget, anaknya sibuk banget bahkan samoe sekarang sih, dan menurut ku itu yang membantu dia bisa lebih fokus sama dirinya. Terus juga dukungan keluarganya sih kayak adik sama abangnya, terus temen-temennya yang lain selain aku.
Pengaruh hubungan percintaan di masa lalu dengan masa sekarang	Trgls RM 3, S3	Iya masih, karena dia jadi sangat berhati-hati kan ya sekarang, banyak yang deketin tapi dia masih belum menemukan yang srek sama dia. Dia bener-bener masih terbayang yang kemarin dan masih milih-milih sih sekarang, apalagi kan kemarin sampai ada ancaman dll itu ya, jadi dia kayaknya masih sering terbayang yang bagian situnya deh.

Skripsi Luciane_201114100

ORIGINALITY REPORT

21 %	11 %	4 %	18 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Universitas Sanata Dharma Student Paper	17 %
2	docplayer.info Internet Source	1 %
3	digilib.iain-jember.ac.id Internet Source	<1 %
4	repo.iain-tribakti.ac.id Internet Source	<1 %
5	repository.iainpurwokerto.ac.id Internet Source	<1 %
6	www.scribd.com Internet Source	<1 %
7	id.123dok.com Internet Source	<1 %
8	repository.unpas.ac.id Internet Source	<1 %
9	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %

10	ulilalbabinstitute.com Internet Source	<1 %
11	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
12	Submitted to Universitas Merdeka Malang Student Paper	<1 %
13	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
14	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
15	pubhtml5.com Internet Source	<1 %
16	123dok.com Internet Source	<1 %
17	journal.kurasinstitute.com Internet Source	<1 %
18	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
19	es.scribd.com Internet Source	<1 %
20	repository.uinbanten.ac.id Internet Source	<1 %
21	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %

22	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %
23	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
24	eprints.unmer.ac.id Internet Source	<1 %
25	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
26	Mellisa F. "HUBUNGAN KEBIASAAN BELAJAR DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS TINGGI SDN 05 AIR SANTOK KOTA PARIAMAN", <i>Jurnal Muara Pendidikan</i> , 2021 Publication	<1 %
27	dspace.uii.ac.id Internet Source	<1 %
28	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
29	jurnal.um-tapsel.ac.id Internet Source	<1 %
30	restiuigm2012.blogspot.com Internet Source	<1 %
31	bagawanabiyasa.wordpress.com Internet Source	<1 %
32	coretcoretkuliah.wordpress.com Internet Source	<1 %

33	deeaditya.wordpress.com Internet Source	<1%
34	digilib.uinsa.ac.id Internet Source	<1%
35	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1%
36	etheses.iainponorogo.ac.id Internet Source	<1%
37	journal.uad.ac.id Internet Source	<1%
38	jurnal.ustjogja.ac.id Internet Source	<1%
39	lembarkegiatanbelajar.blogspot.com Internet Source	<1%
40	purwantiwahyuningsih.blogspot.com Internet Source	<1%
41	www.slideshare.net Internet Source	<1%
42	zombiedoc.com Internet Source	<1%
43	lisasaan.wordpress.com Internet Source	<1%