

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

Maria Luciane Wangge<sup>1</sup>, Robertus Budi Sarwono<sup>2</sup>

Universitas Sanata Dharma

ucianewgg@gmail.com

### Abstract

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.

**Keyword: Resiliensi, hubungan beracun, makna hidup, masa lalu, masa depan**

### A. Latar Belakang Masalah

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 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. 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. 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. 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). 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 di dalam dirinya. Menurut

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.

## B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Fenomenologi juga pendekatan filosofis penyelidikan terhadap pengalaman manusia. Peneliti akan melakukan secara langsung dengan menggunakan pengalaman subjek untuk mengetahui gambaran resiliensi mereka. Fenomenologi juga pendekatan filosofis penyelidikan terhadap pengalaman manusia. Peneliti akan melakukan secara langsung dengan menggunakan pengalaman subjek untuk mengetahui gambaran resiliensi mereka. 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 V, R, dan G. Teknik pengumpulan data melalui wawancara. Untuk mengecek keabsahan data peneliti menggunakan triangulasi sumber dan member check. Dalam menganalisis data peneliti membuat transkrip wawancara berupa verbatim, lalu membuat reduksi data untuk menyederhanakan, menggolongkan, dan membuang data yang tidak diperlukan, setelah itu dibuat coding untuk mengkategorisasikan dan mengelompokan data yang sama, menggunakan aplikasi QDA miner Lite. Setelah mereduksi dan menyajikan data, peneliti lalu menganalisis data dan mengambil kesimpulan dari data yang diteliti.

## C. Pembahasan

Peneliti menemukan bahwa dalam membangun resiliensi di dalam diri, subjek 1 lebih dengan fokus pada dirinya sendiri, lebih banyak menghabiskan waktunya untuk berdiam diri di dalam kamarnya sepulang sekolah, membaca buku, komik, menonton serial K-pop atau anime Jepang, subjek 1 juga mengalihkan perhatiannya dengan mencari kesibukan dan kegiatan yang positif salah satunya yaitu mengikuti kepanitiaan di kampus. Subjek 1 memaknai masalah yang di alami sebagai tanda bahwa mereka tidak boleh menjadi pribadi yang ramah dan polos karena akan mudah untuk dipengaruhi oleh orang lain, sehingga ia menaruh mekanisme pertahanan dirinya dengan mengubah penampilannya agar lebih terlihat jutek dan pemberani dengan menggunakan make up/eyeliner, dengan begitu orang lain akan segan dan tidak berani untuk mempengaruhinya lagi, ia juga tidak ingin hidup sesuai pendapat orang lain. Setelah mengalami patah hati dan luka akibat perasaannya yang dimanipulasi, subjek 1 mendefinisikan hidup sebagai kebebasan yang harus ia perjuangkan, jangan sampai orang lain mengambil alih dalam hidupnya. Faktor pendukung bagi seseorang dalam

mencapai keadaan resilien adalah situasi yang dirasa aman oleh individu tersebut, misalnya situasi pandemi covid-19 yang membantunya untuk lebih tenang dan selalu berada dirumah, lalu kepindahannya ke Jogja dan berkuliah yang membuat mereka bisa membuka lembaran baru, pribadi yang baru dan bisa meninggalkan luka nya ketika berada dirumah, lalu teman-teman dan lingkungan sosial yang selalu mendukung agar bisa menjadi pribadi yang lebih baik dan menyadarkan untuk terus hidup didunia. Hubungan percintaannya di masa lalu memiliki dampak terhadap hidup Individu di masa yang sekarang, bersikap lebih tegas, berani, dan sangat memilih orang-orang yang ia jadikan teman ataupun pasangannya nanti, masa lalu seseorang juga mengubah pandangan mengenai kebaikan manusia juga sikap dirinya atas orang lain.

Selain itu, dalam membangun resiliensi di dalam diri, subjek 2 juga melakukannya dengan mengalihkan emosinya kepada hal lain seperti olahraga, diet dan juga lebih aktif untuk berkumpul bersama teman-temannya, subjek 2 juga melakukan perbincangan dengan dirinya sendiri atau *selftalk* di malam hari agar ia bisa merasa lega, dan nyaman. Dalam prosesnya menuju pribadi yang resilien, Individu menemukan makna bahwa ia tidak perlu sedih dengan hal yang sudah terjadi, dan tidak perlu takut dengan hal yang akan datang, mereka menyadari bahwa tidak boleh berhenti disaat dunia masih berputar, ia merasa tidak adil jika dirinya larut dalam keterpurukan sedangkan orang lain diluar sana menikmati kebahagiaan mereka. Dalam menjalani hidup, individu juga mendefenisikan keseharian yang dijalani sesudah patah hatinya seperti sebuah kebenaran, hidup adalah fakta yang harus dijalani olehnya. Dalam mencapai proses resilien, subjek 2 merasa terbantu dengan teman-temannya yang selalu suport, olahraga yang membuat emosinya lebih stabil, dan kegiatan yang ia ikuti sehingga ia punya kesibukan lain dan tidak sendirian. Peneliti menemukan bahwa tidak ada pengaruh hubungan percintaannya di masa lalu dengan masa yang sekarang, hanya saja subjek 2 menjadi lebih detail ketika ingin berkenalan dengan orang lain. Namun sikap dan kepribadiannya masih sama seperti sebelum patah hati. Selain 2 hal diatas, subjek 3 juga membangun resiliensi di dalam dirinya dengan memberikan afirmasi positif di dalam dirinya secara terus menerus, berpindah ke suatu tempat yang baru dan mengikuti berbagai kegiatan kampus dan gereja agar bisa fokus dengan kelebihan diri. Individu mencari kesibukan untuk mengasa dirinya dan juga agar ia tidak teringat lagi dengan mantan pacarnya. Dalam mencapai resilien di dalam dirinya, subjek 3 di dukung oleh keluarga yang selalu sayang dan peduli dengan dirinya, teman kuliah dan teman gereja yang mendampinginya, serta bantuan psikolog meskipun baru satu pertemuan. Individu masih terpengaruh oleh hubungan percintaannya di masa lalu sehingga masih menutup hati, dan masih sangat berhati-hati untuk berkenalan dengan orang baru. Dalam memaknai permasalahan yang dialaminya, Individu belajar bahwa mereka tidak bisa mengubah sikap orang dan kepribadian orang lain, tidak boleh menaruh ekspektasi atau

harapan karena hal tersebut justru akan menyakiti hati. Setelah merasakan momen patah hati, individu mendefinisikan hidupnya sebagai suatu proses yang harus dihadapi sebagai pengalaman untuk mencapai tujuan hidupnya.

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). Subjek 1 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 Subjek 1 tetap bisa melawan rasa putus asanya. Dalam kesendiriannya, Subjek 1 sempat menemukan cara yang bisa membuatnya lega, yakni dengan melukai tangannya dengan jarum kecil. Tetapi Subjek 1 sadar bahwa hal itu malah akan membuat orang lain khawatir dan juga malah merugikan dirinya sendiri. Subjek 1 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 Subjek 1 membangun resiliensi dalam dirinya dengan beradaptasi pada hal yang baru, Subjek 1 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 pencegahan 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. Subjek 1 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 Subjek 1 karena ia merasa sesak saat berada di kota lamanya. Subjek 1 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 Subjek 1 untuk mengembalikan kepercayaan dirinya, sesuai dengan yang dijelaskan oleh Freud mengenai mekanisme

pertahanan diri (Defense Mechanisms) bentuk proyeksi, dimana seseorang akan menciptakan penampilan yang menunjukkan kepercayaan diri yang tinggi sebagai cara untuk menyembunyikan perasaannya yang sebenarnya saat merasa tidak aman. Atau merasa tidak berharga. Cara Subjek 1 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 Subjek 2 yang berolahraga dan melakukan diet pasca putus dari hubungan percintaannya. Subjek 2 berolahraga dan melakukan diet sebagai bentuk penyaluran emosinya. Peneliti juga menyimpulkan bahwa Subjek 1 sebagai subjek 1 sudah memenuhi beberapa aspek dalam mencapai resiliennya sesuai dengan teori dari Reivich dan Shatte (2002), yakni regulasi emosi ditandai dengan Subjek 1 yang bisa tenang dalam situasi yang menekannya. Yang kedua optimisme, ditandai dengan Subjek 1 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, Subjek 1 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 Subjek 1 juga termasuk dalam empati, dan efikasi dirinya dalam mengatasi permasalahan Sedangkan yang belum terlihat ialah pengendalian impuls karena Subjek 1 masih sering teringat dan menjadi gugup saat bertemu mantan kekasihnya, dan reaching out karena Subjek 1 sendiri pun mengakui bahwa ia belum sepenuhnya sembuh dan masih perlahan-lahan belajar merelakan. Dalam menemukan pemaknaan dirinya saat berada disituasi sulit Subjek 1 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. Subjek 1 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. Subjek 2 sebagai subjek kedua membangun resiliensi dalam dirinya dengan menyibukan dirinya dalam berbagai kegiatan seperti olahraga, dan tetap berkumpul bersama teman-temannya. Selain itu Subjek 2 tetap berpikir logis dan mengikhlaskan apa yang terjadi. Subjek 2 setiap malamnya melakukan refleksi dengan berbicara sendiri di kamar agar dapat memaknai setiap kejadian yang ia rasakan pada hari itu, Subjek 2 memotivasi dirinya sendiri meskipun pada awalnya ia menyalahkan dirinya yang tidak bisa menjaga hubungan percintaannya. Subjek 2 menghapus seluruh kenangan dengan mantan

kekasihnya agar ia tidak teringat dengan kenangan saat bersama. Subjek 2 juga memiliki kepercayaan bahwa semesta akan membalas rasa sakitnya, dan semesta menggantikan pengganti yang terbaik untuk dirinya. Peneliti menyimpulkan bahwa Subjek 2 membangun resiliensi dalam dirinya dengan beradaptasi pada perasaan yang baru dan juga mengandalkan logika serta pemikirannya sendiri dibandingkan dengan perasaannya. Subjek 2 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 objektif dalam menilai situasi. Dalam mencapai aspek resiliensi, peneliti menemukan bahwa Subjek 2 sudah memenuhi atau menunjukkan beberapa aspek yakni yang pertama regulasi emosi, Subjek 2 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 Subjek 2 untuk mengendalikan dorongan dan tekanan dalam dirinya, hal ini ditandai dengan Subjek 2 yang bisa mengendalikan perasaannya dan tetap berpegang teguh dengan prinsipnya. Subjek 2 juga memiliki optimisme yang tinggi sehingga ia yakin bahwa masalahnya akan berlalu seiring berjalannya waktu, lalu yang keempat ialah ialah casual analisis dimana Subjek 2 lebih fokus dengan dirinya dibanding harus menyalahkan mantan kekasihnya. Subjek 2 juga sudah memenuhi empati, efikasi diri dan reaching out karena Subjek 2 membangun resiliensi dalam dirinya dengan pikiran yang positif meski awalnya bersedih, namun ia bisa memaknai kesedihannya sebagai cara atau pengalaman untuk dirinya bisa belajar. Subjek 2 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. Subjek 2 mendefinisikan hidup sebagai suatu kebenaran yang harus ia hadapi. Seperti Subjek 2 Subjek 3 sebagai subjek ketiga dalam membangun resiliensinya juga hampir sama dengan Subjek 2 yakni memilih untuk beraktifitas. Subjek 3 mencari kesibukan dengan aktif dalam kegiatan kampus, menjadi MC, berolahraga, mengikuti kegiatan gereja, dan membangun afirmasi positif di dalam dirinya setiap hari. Subjek 3 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 Subjek 3, peneliti mengambil kesimpulan bahwa sikap dan tindakan Subjek 3 sudah memenuhi beberapa aspek seperti regulasi emosi, optimisme, analisis kasual, empati dan efikasi diri. Sedangkan yang belum terlihat ialah pengendalian impuls karena Subjek 3 masih takut untuk membuka diri secara penuh, dan reaching out yang ditandai dengan Subjek 3 yang masih perlahan untuk keluar dari pemikirannya. Subjek 3 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 terpuruknya sebagai penanda bahwa ia melihat banyak orang yang peduli dan sayang padanya. Dalam mencerminkan kekuatan dan ketanggungan seseorang untuk bangkit dari masalah atau pengalaman emosional negatif yang dialaminya, individu memasukan berbagai faktor sosial dalam prosesnya. Subjek 1 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 Subjek 1 bisa berkonsentrasi dan fokus dengan kegiatannya sendiri. Subjek 1 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 Subjek 1 memulai hidup baru yang lebih tenang. Hampir sama dengan Subjek 1, Subjek 2 juga mendapat penguatan dari teman-teman terdekatnya, dan quotes yang sering ia lihat di media sosialnya. Teman-teman Subjek 2 selalu mendampingi dan mendukung Subjek 2 sehingga ia bisa keluar dari pemikirannya yang irasional. Subjek 2 juga sangat terbantu dengan situasinya, dimana saat itu ia sedang PLP-PP sehingga kebetulan ia disibukkan dengan berbagai kegiatan, sehingga ia bisa mengendalikan emosinya dan kesedihannya berkurang. Hal ini pun serupa dengan Subjek 3 yang bisa membangun resiliensi dalam dirinya berkat dukungan orang tua, psikolog, teman-teman gereja, dan teman-teman baru yang ia temui di Jogja. Subjek 3 juga berolahraga dan menyibukkan 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 menyenangkan 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. Karena situasi yang menekan dan pengalaman yang tidak mengenakan maka individu seringkali menghindari kembali tersebut agar tidak merasakan kesedihan.

Subjek 1 sebagai subjek pertama merasakan perubahan di dalam dirinya pasca putus dari hubungan percintaannya di masa lalu. Ia belajar dari pengalamannya dimana ia tidak ingin jatuh cinta lagi karena takut ia akan dipermainkan oleh lelaki. Subjek 1 lebih menutup dirinya dan berhati-hati dengan orang disekitarnya. Subjek 1 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 Subjek 1 berubah, sikapnya pun lebih dingin dibandingkan dengan dirinya saat SMK. Subjek 1 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 Subjek 1 berpengaruh kepada diri Subjek 1 di masa sekarang. Subjek 1 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 berdasar pada domain sosiokultural yang merupakan proses pengubahan perilaku individu dalam menyesuaikan dirinya dengan perubahan lingkungan, atau sebagai respon diri terhadap tekanan sosial yang dialaminya. Berbeda dengan Subjek 1, subjek kedua yakni Subjek 2 lebih santai dalam menanggapi masalahnya. Tidak ada perubahan sikap yang jelas dari keseharian Subjek 2. Hubungan percintaannya di masa lalu dianggapnya sebagai pembelajaran bagi dirinya untuk berlapang dada terhadap sesuatu yang bukan miliknya. Subjek 2 menganggap hubungan percintaannya di masa lalu sebagai pengingat bahwa tidak perlu berharap kepada manusia. Namun, Subjek 2 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. Subjek 2 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 masalah. Subjek 2 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, Subjek 3 tidak percaya pada lelaki dan menganggap bahwa semuanya akan merusak mentalnya. Meski sudah meninggalkan pemikiran tersebut, Subjek 3 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. Subjek 3 juga khawatir dengan hubungan yang akan dijalaninya 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. Subjek 3 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.

## D. 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.

## E. Daftar Pustaka

- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Hendriani, W. (2022). *Resiliensi Psikologi Sebuah Pengantar*. Prenada Media. Jakarta.
- 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.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung