

**REGULASI EMOSI PADA DEWASA AWAL PASCA PUTUS CINTA: STUDI KOMPARATIF  
BERDASARKAN GENDER**

**Stefani Andrea Christie<sup>1\*</sup>, Riza Noviana Khoirunnisa<sup>2</sup>**

<sup>1, 2</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

<sup>\*</sup>[stefani.21042@mhs.unesa.ac.id](mailto:stefani.21042@mhs.unesa.ac.id), [rizakhoirunnisa@unesa.ac.id](mailto:rizakhoirunnisa@unesa.ac.id)

**Abstract**

*Breakups during early adulthood can lead to significant emotional imbalance. This study aims to understand the emotion regulation strategies used by individuals after a breakup and to explore the differences based on gender. The method used is qualitative with an interpretative phenomenological approach, based on the Process Model of Emotion Regulation (Gross, 2007). Four participants (two males and two females) aged 20-25 were interviewed in depth, and the data were analyzed using thematic analysis (Cresswell, 2007). The results show that men tend to use distraction strategies and suppress their emotions, while women more often use reflective strategies and seek social support. These differences are also influenced by cultural norms and the relational experiences of each individual. This study is expected to contribute to the understanding of emotion regulation after breakups and serve as a reference for gender-based psychological interventions.*

**Keyword:** emotion regulation, early adulthood, breakup, gender, fenomenologi.

**Abstrak**

*Putus cinta pada dewasa awal dapat menimbulkan ketidakseimbangan emosional yang signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi regulasi emosi yang digunakan individu pasca putus cinta serta mengeksplorasi perbedaannya berdasarkan gender. Metode yang digunakan adalah kualitatif fenomenologi interpretatif dengan teori Process Model of Emotion Regulation (Gross, 2007). Empat partisipan (dua laki-laki dan dua perempuan) berusia 20-25 tahun diwawancarai secara mendalam dan datanya dianalisis menggunakan analisis tematik (Cresswell, 2007).*

*Hasil menunjukkan bahwa laki-laki lebih sering menggunakan strategi distraksi dan cenderung menekan emosi, sementara perempuan lebih banyak menggunakan strategi reflektif dan mencari dukungan sosial. Perbedaan ini juga dipengaruhi oleh norma budaya dan pengalaman relasional masing-masing individu. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pemahaman tentang regulasi emosi pasca putus cinta dan menjadi referensi bagi intervensi psikologis berbasis gender.*

**Kata kunci:** regulasi emosi, dewasa awal, putus cinta, gender, fenomenologi

**Article History**

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## 1. Pendahuluan

Putus cinta merupakan pengalaman emosional yang umum terjadi pada masa dewasa awal dan kerap menimbulkan ketidakseimbangan emosi yang signifikan. Dewasa awal, yang berada pada rentang usia 20-30 tahun, merupakan fase perkembangan di mana individu mulai membentuk hubungan romantis yang stabil dan bermakna. Kehilangan relasi di fase ini bukan hanya berdampak pada perasaan sedih, tetapi juga dapat mengganggu aspek psikologis seperti harga diri, makna hidup, dan perencanaan masa depan (Arnett, 2016).

Regulasi emosi menjadi aspek penting dalam menghadapi pengalaman emosional seperti putus cinta. Gross (2015) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses sadar atau tidak sadar yang digunakan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan mengubah emosi mereka, baik dalam hal intensitas maupun durasi, agar sesuai dengan tujuan atau tuntutan situasi. Teori *Process Model of Emotion Regulation* (Gross, 2007) mengelompokkan strategi regulasi emosi ke dalam dua jenis utama, yaitu antecedent-focused yang memuat tentang situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, dan response modulation.

Berbeda dari mekanisme koping, regulasi emosi berfokus pada proses internal dalam mengelola emosi, bukan pada penyelesaian masalah eksternal atau stressor yang dihadapi (Aldao dkk., 2015). Oleh karena itu, penelitian ini membatasi ruang lingkupnya hanya pada aspek regulasi emosi tanpa membahas koping secara luas.

Untuk memperoleh gambaran awal, peneliti melakukan wawancara singkat terhadap sepuluh individu dewasa awal yang pernah mengalami putus cinta dalam satu tahun terakhir. Hasil wawancara menunjukkan adanya perbedaan yang cukup mencolok antara laki-laki dan perempuan dalam mengelola emosinya. Sebagian besar partisipan laki-laki mengaku memilih untuk menyibukkan diri melalui aktivitas seperti bekerja, bermain game, atau berolahraga, dan merasa tidak nyaman membicarakan perasaan mereka. Sebaliknya, partisipan perempuan cenderung mengekspresikan emosinya secara terbuka melalui menangis, berbagi cerita bersama teman dekat, atau menulis jurnal. Beberapa dari mereka juga melakukan refleksi atas pengalaman tersebut sebagai upaya untuk memahami dan mengelola perasaannya secara lebih adaptif.

Temuan awal ini menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi yang digunakan individu pasca putus cinta tidak hanya beragam, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor gender. Hal ini sejalan dengan temuan Zimmermann dkk. (2018) yang menyatakan bahwa perempuan cenderung menggunakan strategi reappraisal dan ekspresi emosi, sementara laki-laki lebih banyak menggunakan strategi distraksi dan penekanan emosi. Faktor budaya dan norma sosial juga turut membentuk kecenderungan ini, di mana laki-laki sering kali didorong untuk terlihat "kuat" dan tidak menunjukkan kesedihan, sedangkan perempuan lebih diterima secara sosial untuk mengekspresikan perasaannya (Chaplin dkk., 2013).

Di Indonesia sendiri, studi tentang regulasi emosi pasca putus cinta dengan mempertimbangkan perbedaan gender secara eksplisit masih sangat terbatas, terutama yang menggunakan pendekatan kualitatif dan menggali pengalaman subjektif individu secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan guna memahami bagaimana individu dewasa awal mengelola emosinya setelah putus cinta serta bagaimana perbedaan gender memengaruhi pilihan strategi regulasi emosi yang digunakan.

## 2. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi interpretatif (*Interpretative Phenomenological Analysis/IPA*) untuk menggali secara mendalam pengalaman emosional individu dewasa awal setelah mengalami putus cinta, khususnya terkait strategi regulasi emosi yang digunakan oleh laki-laki dan perempuan. Pendekatan IPA dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami makna subjektif dari pengalaman emosional

partisipan melalui sudut pandang mereka sendiri, sekaligus memberikan ruang bagi peneliti untuk menginterpretasi pengalaman tersebut secara reflektif dan analitis (Smith dkk., 2009).

Fenomenologi interpretatif berfokus pada cara individu memberikan makna terhadap pengalaman yang mereka alami, terutama dalam konteks peristiwa kehidupan yang signifikan secara emosional. Dalam konteks ini, putus cinta dipahami bukan hanya sebagai akhir dari sebuah relasi, tetapi sebagai peristiwa emosional yang kompleks yang memerlukan strategi pengelolaan emosi yang berbeda, tergantung pada latar belakang personal dan gender partisipan.

Adapun langkah-langkah dalam pendekatan ini meliputi:

1. Seleksi partisipan

Partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria tertentu, yaitu laki-laki dan perempuan dewasa awal (usia 20-30 tahun) yang mengalami putus cinta dalam kurun waktu 6 bulan hingga 2 tahun terakhir, serta pernah menjalin hubungan romantis selama minimal satu tahun. Pemilihan berdasarkan gender bertujuan untuk mengeksplorasi dan membandingkan strategi regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan.

2. Pengumpulan data

Data akan dikumpulkan melalui wawancara mendalam yang bersifat semi-terstruktur, untuk memungkinkan eksplorasi pengalaman secara terbuka dan fleksibel. Wawancara akan dilakukan secara individual guna menciptakan ruang aman bagi partisipan untuk menceritakan pengalaman emosional mereka secara jujur dan mendalam. Seluruh proses wawancara akan direkam dan ditranskrip verbatim untuk dianalisis lebih lanjut.

3. Analisis Data

Hasil akhir akan disajikan dalam bentuk narasi tematik yang menggambarkan strategi regulasi emosi yang digunakan oleh masing-masing partisipan serta interpretasi mendalam atas makna pengalaman tersebut dalam konteks gender. Penyajian akan berfokus pada perbedaan maupun kesamaan antara laki-laki dan perempuan dalam mengelola emosi pasca putus cinta.

### *Sampel/populasi*

Penelitian ini melibatkan empat partisipan yang dipilih secara cermat untuk menjamin relevansi dan kedalaman data yang diperoleh sesuai dengan tujuan utama, yaitu memahami strategi regulasi emosi pada dewasa awal pasca putus cinta, dengan mempertimbangkan perbedaan gender dalam konteks budaya Indonesia. Komposisi partisipan terdiri atas dua laki-laki dan dua perempuan awal, memungkinkan adanya analisis komparatif dalam mengidentifikasi persamaan maupun perbedaan strategi regulasi emosi yang digunakan berdasarkan gender.

Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu metode pengambilan sampel secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Partisipan direkrut melalui jaringan personal, komunitas, dan platform media sosial. Sebelum berpartisipasi, mereka diberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan penelitian, prosedur wawancara, serta hak-hak partisipan, dan diminta menandatangani informed consent sebagai bentuk persetujuan dan pemahaman terhadap penelitian ini.

Kriteria inklusi meliputi:

1. Individu berusia antara 20 hingga 30 tahun, sesuai dengan kategori usia dewasa awal menurut Arnett (2016).

2. Pernah menjalin hubungan romantis dengan durasi minimal satu tahun, untuk memastikan adanya keterikatan emosional yang signifikan dalam relasi tersebut. Hubungan yang telah berlangsung sel;ama satu tahun atau lebih cenderung menunjukkan keterikatan emosional yang lebih dalam dibandingkan hubungan yang berlangsung dalam waktu singkat (Simpson, 1987)
3. Mengalami putus cinta dalam kurun waktu 6 bulan hingga 1 tahun terakhir, agar pengalaman emosional yang diceritakan masih relevan dan diingat secara akurat.
4. Bersedia berpartisipasi dalam wawancara mendalam dan memberikan persetujuan secara tertulis (informed consent).
5. Berasal dari latar budaya Indonesia, agar konteks regulasi emosi dapat dianalisis dalam kerangka nilai-nilai kolektivistik yang khas dalam budaya lokal.

## Kriteria Eksklusi

1. Individu yang memiliki riwayat gangguan psikologis berat (misalnya: depresi mayor, gangguan kecemasan menyeluruh, atau gangguan kepribadian) yang telah didiagnosis oleh profesional dan atau sedang menjalani terapi intensif. Hal ini bertujuan agar respons emosi yang dikaji mencerminkan proses regulasi emosi sehari-hari, bukan reaksi yang dipengaruhi oleh kondisi klinis.
2. Individu yang tidak dapat menyelesaikan proses wawancara atau menunjukkan ketidakkonsistenan data yang signifikan selama pengambilan data.
3. Partisipan yang mengalami hubungan singkat atau tidak bermakna secara emosional (misalnya hubungan kasual, tanpa komitmen), karena dapat memengaruhi kedalaman respons emosional setelah putus cinta.

Kriteria inklusi dan eksklusi tersebut dirancang untuk memastikan bahwa partisipan yang terlibat benar-benar relevan dengan fokus kajian, serta memungkinkan eksplorasi yang mendalam terhadap strategi regulasi emosi pasca putus cinta dalam konteks perkembangan dewasa awal dan perbedaan gender.

## Pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi interpretatif untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu dewasa awal dalam mengelola emosi setelah mengalami putus cinta, berdasarkan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross. Menurut Gross (2007), regulasi emosi melibatkan proses di mana individu memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional mereka untuk mencapai tujuan tertentu. Untuk mengumpulkan data yang relevan, penelitian ini menerapkan beberapa teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Wawancara mendalam (*In-Depth Interview*)

Wawancara mendalam semi-terstruktur merupakan teknik utama dalam penelitian ini. Wawancara jenis ini memiliki daftar pertanyaan panduan yang disusun berdasarkan teori Process Model of Emotion Regulation (Gross, 2007), namun tetap memberi ruang fleksibilitas bagi partisipan untuk mengeksplorasi pengalaman pribadi mereka secara terbuka. Fleksibilitas ini memungkinkan peneliti untuk menyesuaikan pertanyaan secara spontan sesuai dengan arah percakapan dan respons yang diberikan partisipan, sehingga wawancara menjadi lebih reflektif, alami, dan kontekstual (Cresswell dkk., 2018)

Panduan wawancara mencakup eksplorasi kelima komponen utama regulasi emosi menurut Gross, yaitu:

1. Situation Selection: Bagaimana partisipan memilih untuk menghindari atau mendekati situasi tertentu setelah putus cinta.
2. Situation modification: Apakah dan bagaimana partisipan mencoba mengubah kondisi atau lingkungan sosialnya agar emosi tidak memburuk.
3. Attentional Deployment: Aktivitas atau mekanisme yang digunakan untuk mengalihkan perhatian dari perasaan negatif.
4. Cognitive change: Bagaimana partisipan mengubah cara pandang terhadap perpisahan yang dialami
5. Response modulation: Cara partisipan mengekspresikan, menekan, atau mengelola emosi yang telah muncul.

Wawancara dilakukan secara individual dan bertempat di lokasi yang nyaman bagi partisipan, seperti ruang diskusi atau tempat pribadi yang bebas dari gangguan, untuk menciptakan suasana aman dan mendukung keterbukaan. Seluruh wawancara direkam (dengan persetujuan partisipan) dan ditranskripsikan secara verbatim untuk analisis lebih lanjut.

### *Analisis data*

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) sebagaimana dikembangkan oleh Smith dkk. (2009). IPA digunakan untuk memahami bagaimana partisipan memaknai pengalaman emosional mereka secara subjektif, terutama terkait strategi regulasi emosi yang digunakan pasca putus cinta. Teknik ini menekankan pada analisis mendalam terhadap narasi personal dengan mempertimbangkan konteks sosial, psikologis dan budaya yang membentuk pengalaman tersebut.

IPA juga menempatkan peneliti sebagai bagian aktif dalam proses interpretasi. Peneliti tidak hanya mendeskripsikan pengalaman partisipan, tetapi juga menafsirkan cara partisipan memahami pengalaman tersebut melalui proses yang disebut double hermeneutic-yaitu peneliti berusaha memahami bagaimana partisipan memahami pengalaman hidupnya sendiri (Smith dkk., 2009).

Berikut ini adalah tahapan sistematis dalam analisis data menggunakan model IPA:

1. Membaca dan memahami transkrip secara mendalam

Setelah proses wawancara selesai, seluruh rekaman wawancara ditranskrip secara verbatim. Peneliti membaca transkrip secara berulang-ulang untuk membenamkan diri dalam narasi partisipan, memahami konteks percakapan, dan mengenali nuansa emosional yang muncul. Tujuan tahap ini adalah membangun kedekatan antara peneliti dengan data serta mulai menangkap isi dan nada keseluruhan dari narasi partisipan.

2. Membuat catatan awal (initial noting)

Pada tahap ini, peneliti membuat catatan eksploratif secara rinci pada margin teks. Catatan ini terbagi menjadi tiga jenis utama:

- Deskriptif: Fokus pada isi atau apa yang dikatakan partisipan, termasuk tema kunci, objek, peristiwa, dan pengalaman.

- Linguistik: Mengamati pilihan kata, gaya bahasa, jeda, pengulangan, atau penekanan emosional.
- Konseptual: Catatan awal terhadap makna yang lebih dalam dari narasi partisipan, sebagai cikal bakal interpretasi.

### 3. Mengembangkan tema emergen

Peneliti kemudian mengorganisir catatan awal menjadi tema-tema emergen yang merangkum esensi pengalaman partisipan. Tema emergen berisi gabungan antara isi literal dan interpretasi konseptual dari peneliti. Tema pada tahap ini bersifat ringkas, namun tetap mencerminkan kompleksitas pengalaman partisipan secara psikologis dan emosional.

### 4. Menghubungkan tema-tematik (*Clustering of Themes*)

Setelah semua tema emergen dikembangkan, peneliti mengidentifikasi keterkaitan antar tema, kemudian mengelompokkan tema-tema tersebut ke dalam struktur tematik yang lebih besar atau superordinate themes. Ini dilakukan dengan pendekatan induktif, yaitu berdasarkan pola yang muncul dari data, bukan teori yang sudah ditentukan sebelumnya. Metode yang digunakan antara lain:

- Abstraksi: mengelompokkan tema dengan kesamaan makna konseptual.
- Polaritas: Mengidentifikasi perbedaan atau pertentangan antar pengalaman
- Kontekstualisasi: Mengaitkan tema dengan konteks waktu, sosial, atau budaya partisipan.

### 5. Menganalisis Transkrip Partisipan Lain

Langkah-langkah 1 hingga 4 diulangi untuk setiap partisipan secara idiografis, artinya setiap kasus dianalisis sebagai unit unik dan tidak langsung dibandingkan. Hal ini dilakukan untuk menghargai keunikan pengalaman masing-masing partisipan.

### 6. Mengidentifikasi Tema Lintas Kasus (*Cross-case Analysis*)

Setelah semua transkrip dianalisis secara individu, peneliti melakukan analisis lintas kasus untuk menemukan tema-tema yang berulang dan pola umum, serta mengeksplorasi variasi pengalaman antar partisipan.

Tema akhir akan dibagi ke dalam kategori atau domain berdasarkan lima strategi utama dalam teori Gross (2007), yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation* dengan mempertimbangkan perbedaan berdasarkan gender.

### 7. Penulisan dan Penyajian Hasil

Hasil analisis disajikan dalam bentuk deksripsi tematik naratif yang memuat:

- Nama tema utama dan subtema
- Penjelasan tematik secara konseptual dan interpretatif
- Dukungan data berupa kutipan verbatim dari partisipan
- Catatan reflektif atau interpretasi peneliti

Dengan demikian, narasi hasil penelitian tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga analitis dan reflektif terhadap dinamika emosi yang dialami partisipan pasca putus cinta.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### Hasil

Dalam penelitian ini, data yang diperoleh melalui wawancara mendalam dengan partisipan dewasa awal pasca putus cinta dianalisis menggunakan pendekatan fenomenologi interpretatif. Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan merujuk pada teori Creswell (2007), temuan penelitian ini disajikan dalam 3 tema utama, yaitu sebagai berikut:

*Tabel 4.4 Tabel tematik*

| No | Tema                                                                         | Sub-tema                                                                                                                          |
|----|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Strategi pengelolaan emosi yang digunakan oleh partisipan pasca putus cinta. | a. Situation Selection<br>b. Situation modification<br>c. Attentional deployment<br>d. Cognitive change<br>e. Response modulation |
| 2. | Perbedaan strategi regulasi emosi berdasarkan gender.                        | a. Laki-laki<br>b. Perempuan                                                                                                      |
| 3. | Faktor-faktor yang memengaruhi perbedaan tersebut.                           | a. Internal<br>b. Eksternal                                                                                                       |

#### **Tema 1: Strategi Regulasi Emosi yang Digunakan Oleh Partisipan Pasca Putus Cinta.**

##### **a. Situation Selection**

Salah satu strategi regulasi emosi yang tampak jelas pada partisipan pria adalah pemilihan situasi (situation selection), yakni usaha untuk secara sadar menjauh dari situasi atau stimulus yang dapat memicu emosi negatif. Dalam hal ini, partisipan HA sempat mengalami dorongan untuk tetap mengetahui aktivitas mantan pasangannya melalui media sosial pasca putus cinta. Namun, setelah menyadari bahwa keterpaparan tersebut justru menimbulkan rasa sakit dan memperburuk kondisi emosinya, terutama setelah mengetahui bahwa mantan pasangannya telah menjalin kedekatan baru dalam waktu yang relatif singkat-HA akhirnya memutuskan untuk membatasi akses terhadap media sosial sang mantan. Ia mengatakan:

*"[...] masih sering ngelihat story dia. Masih pengen tau dia lagi ngapain gitu. Tapi akhirnya kok di rasa rasain nggak enak, aku unfollow akhirnya, instagramnya tok, kalau yang lain-lainnya masih ada. Kayak WA, tiktok, gitu. Sakit sih, mbak. Karena ya itu, kok secepat itu loh belum ada sebulan udah ada cowok yang baru dan ternyata kenalnya kan bukan sebulan, udah sebelum-sebelum putus kan juga udah kenal." (P1W1292-302)*

Dalam proses regulasi emosi setelah putus cinta, HA mengalami dilema dan inkonsistensi dalam menjaga jarak dari mantan pasangannya. Ia memilih untuk tidak memulai komunikasi, namun tetap membuka kemungkinan merespons jika mantan menghubungi lebih dulu:

*“Kayaknya enggak sih, mbak. Lebih baik enggak. Tapi kalau semisal tiba-tiba ketemu ya, mungkin ya disapa ... Kecuali kalau dia yang nge-chat duluan.” (P1W1307-312)*

Meskipun berusaha menjaga jarak, HA masih diliputi perasaan kecewa karena alasan perpisahan yang menurutnya tidak jujur. Ia merasa tidak terima jika hubungan berakhir karena orang ketiga, bukan semata karena restu orang tua:

*“Ya nyesek, mbak ... Kalau emang masalah putusnya karena restu, it’s okay lah ... Tapi kalau ada orang baru, ya ngomong gitu loh ... Tapi kenapa kok gitu? Kan nggak terima.” (P1W1314-323)*

HA juga secara sadar memilih untuk menempatkan dirinya dalam situasi yang mendukung pemulihan emosional, seperti menghindari lingkungan yang mengingatkannya pada hubungan masa lalu dan menggantinya dengan pengalaman baru yang menyenangkan. Salah satu bentuk nyatanya adalah dengan rutin bepergian ke tempat wisata alam saat hari libur, baik sendirian maupun bersama teman-teman. Aktivitas ini tidak hanya bertujuan untuk mengalihkan pikiran, tetapi juga menjadi ruang aman bagi HA untuk meluapkan perasaannya dan mendapatkan dukungan sosial. Ia menjelaskan:

*“Kalau libur selalu nge-relax-in pikiran gitu loh, ke tempat wisata, ke air terjun. Iya kadang sendiri kadang sama temen. Terus ya kayak ngajak temen buat ngedengerin curhatku gitu ... barangkali ada solusi atau wejangan gitu.” (P1W1327-336)*

Dalam konteks ini, HA menunjukkan bahwa situation selection tidak terbatas pada tindakan menjauh dari hal yang menyakitkan, tetapi juga mencakup pemilihan aktif terhadap situasi yang memberikan kenyamanan dan dukungan psikologis, sebagai bentuk awal dari proses penyembuhan emosional pasca putus cinta.

Berbeda dengan partisipan HA yang menunjukkan strategi situation selection secara eksplisit, partisipan SF menampilkan bentuk yang lebih tersirat. Ia tidak secara langsung menghindari mantan atau media sosial, bahkan sebaliknya, justru mendekat pada sumber emosi yang sebelumnya pernah menjadi bagian penting dalam kesehariannya. Dalam konteks ini, partisipan tidak memilih untuk menjauh dari hal-hal yang dapat memicu kenangan atau perasaan setelah putus cinta.

*“Kalau dari aku enggak, sih. Justru malah makin kepo dia ngapain. Karena biasanya kan tiap malem berkabar, tiap jam tiap waktu, ya nggak tiap waktu juga sih. Cuman frekuensi kita kabar-kabaran kan lumayan sering, tapi habis putus kan hampa tuh, chat room nggak ada isinya. Itu yang bikin aku kayak ... ngapain ya kira-kira?” (P3W1190-198)*

Sebaliknya, ia tetap mengikuti aktivitas mantan pasangannya melalui media sosial dan bahkan mempertahankan pengaturan notifikasi unggahan. Hal ini mencerminkan

upaya mempertahankan keterhubungan emosional secara tidak langsung, meskipun hubungan telah berakhir.

*“Jadi nggak menghindar, malah mendekat gitu ke sesuatu yang menyangkut dia. IG, story, status lah pokoknya. Di IG kan bisa turn on notification ya kalau misal upload story, memang dari dulu udah on, cuman males matiin aja. Nggak sampai sekarang, setelah tiga bulan itu kayak stop deh, cukup dengan semua bullsh\*t ini.” (P3W1199-206)*

Lebih lanjut, partisipan juga tidak sepenuhnya menghindari komunikasi dengan mantan. Ia mengaku sempat memulai percakapan kembali dengan mantan pasangan tidak lama setelah putus. Meskipun tidak ada tujuan khusus atau alasan rasional yang mendalam, tindakan ini lebih dilandasi oleh dorongan emosional yang sulit dikendalikan pada saat itu.

*“Ya pernah sih, ada ada kok. Ya cuman kayak, ngechat ‘Hi, how are you?’ gitu. Nggak sampai sebulan, mbak, paling seminggu setelah putus. Ya pengen tau lah kabarnya gimana selama seminggu ini, dia sedih juga nggak sih? atau malah udah sama yang lain, gitu sih.” (P3W1211-217)*

*“Sebenarnya nggak ada alasan lebih dalam sih mbak, ya kayak, ah udah lah aku chat lah. Nggak peduli lagi. Ya bisa dibilang kayak gitu. Karena saya udah nggak bisa menahan emosinya lah. Akhirnya meledak, ya ngechat dia itu.” (P3W1228-233)*

Meski demikian, partisipan juga menyebutkan bahwa ia tidak sepenuhnya terpaku pada mantan pasangan dalam proses pengelolaan emosi. Ia tetap mencari situasi yang mendukung perasaan nyaman, seperti berkumpul dengan teman dekat yang sudah dikenal sejak lama.

*“[...] Cuman ya kadang nongkrong sama teman itu ya membantu sih mbak. Sama temen deket pastinya, temen yang memang udah dari SMP, dari SD malah. Yang saya rasa emang nyaman buat saya membagikan cerita cerita saya itu.” (P3W1237-245)*

Kedua partisipan pria menunjukkan strategi situation selection dengan cara yang berbeda. HA aktif menghindari stimulus negatif dan memilih lingkungan yang menenangkan, sedangkan SG awalnya mendekat pada sumber emosi sebelum akhirnya menjauh. Keduanya berupaya mencari situasi yang mendukung pemulihan emosi.

TR secara sadar memilih untuk menjauh dari situasi yang berhubungan dengan mantan pasangannya demi menjaga kestabilan emosi. Ia memutuskan akses di media sosial, membatasi interaksi dengan teman yang berkaitan, dan menghindari hal-hal yang bisa memicu kenangan.

*“Jadi aku block semua medsos, jadi apapun yang berhubungan sama dia itu aku batesin. Even itu pertemanannya.” (P2W1407-410)*

Ia juga menghindari orang-orang atau situasi yang membuatnya tidak nyaman, dan lebih memilih lingkungan yang bisa memberikan ketenangan.

*“Aku lebih tenang sama orang-orang yang menurutku bisa mengerti.”  
(P2W1441-443)*

Di awal, TR sempat mencari pelarian melalui aktivitas euforia sesaat seperti dugem dan minum, namun kemudian menyadari bahwa hal itu tidak menyelesaikan masalah.

*“Malah aku ngerasa stressnya bukan karena putus aja, malah stress nya dua kali lipat.” (P2W1460-462)*

Sebaliknya, kegiatan seperti pergi ke alam justru memberikan efek menenangkan dan reflektif, serta membantu TR lebih menerima dan bersyukur.

*“Kalau ngelihat yang ijo-ijo, pantai-pantai, itu kan nenangin pikiran. Aku pulang-pulang merasa lebih elegan, nggak se kacau waktu berangkat.”  
(P2W1462-470)*

Berbeda dengan TR, partisipan V lebih memilih untuk tetap menjaga hubungan yang baik dengan mantan pasangannya. Ia tidak memutuskan komunikasi dan bahkan masih bisa bersikap santai saat bertemu, menunjukkan bahwa ia merasa sudah cukup stabil secara emosional.

*“Kami sekarang ya biasa aja hitungannya. Udah berteman baik aja... aku cuman, yo wes lah rek, nggakpopo.” (P4W1602-606)*

V juga merasa tidak perlu menghindar karena sudah mampu mengontrol emosinya bahkan ia bisa menjadikan situasi tersebut sebagai bahan tertawaan.

*“Malah aku guyonin, he nggak boleh gitu loh sama mantan. Yaa, mungkin karena aku juga udah bisa mengontrol emosiku.” (P4W1607-611)*

Dalam menghadapi emosi pasca putus, V lebih memilih mempersibuk diri dan mengekspresikan emosi melalui media sosial pribadi daripada jurnaling, karena merasa tidak terbiasa dengan cara tersebut.

*“Ngeluarin emosinya tuh bukan lewat jurnal, ngeluarin emosi tapi di second account gitu.” (P4W1622-624)*

V mengakui bahwa proses penyembuhan butuh waktu, namun pada akhirnya strategi yang ia pilih cukup membantu

*“Kalau efektif sih efektif, cuman memang butuh proses yang lumayan panjang. Ceritamu yang sedih-sedih tuh suatu saat akan jadi guyonan.”  
(P4W1631-632)*

## b. Situation Modification

Pada strategi modifikasi situasi, partisipan HA menunjukkan usaha aktif untuk mengubah kondisi sekitar atau respons terhadap situasi pasca putus cinta agar lebih dapat ditoleransi secara emosional. Salah satu bentuknya adalah berbicara pada diri sendiri dalam bentuk self-talk untuk menenangkan atau memotivasi diri ketika berada dalam situasi emosional yang sulit.

*“Ngomong sama diri sendiri sih mbak, di kamar itu. Kayak emosi-emosi sendiri terus sedih-sedih sendiri. Ngomong sama diri sendiri gitu ‘ayo kamu ga bisa gini terus!’” (P1W1347-350)*

Selain itu, dukungan sosial dari teman menjadi aspek penting dalam strategi modifikasi situasi. Partisipan memilih untuk membuka diri pada teman dekat yang dianggap dapat dipercaya, dan melalui proses bercerita ini, ia mendapat dorongan untuk melihat situasi secara lebih objektif dan realistis.

*“Sebenarnya aku ya nggak pengen cerita kayak yang perkara masalahku yang itu cuman nggak bisa gitu loh menahan sendiri. Yang aku tuju pertama kali ya D itu. Soalnya anaknya kayak bisa dipercaya emang.” (P1W1356-361)*

*“Terus kata D ya kayak ‘Ya udah kamu ngapain masih berat ke dia? Dia udah kayak gitu ke kamu. Kamu juga udah dapet ‘itu’ dari dia, kok malah ditinggal.’” (P1W1361-367)*

Meskipun saran teman-teman cenderung mendorong partisipan untuk segera membuka lembaran baru, ia memilih untuk tetap memproses emosinya terlebih dahulu sebelum mengenal orang lain. Ini menunjukkan adanya kontrol diri dalam mengelola situasi, meskipun dorongan sosial mengarah pada tindakan cepat untuk ‘move on’.

*“Aku pengen menyelesaikan masalahku dulu, setelah enak, baru aku mau kenalan sama orang baru.” (P1W1373-376)*

HA juga menceritakan bahwa meskipun hubungannya dengan keluarga agak renggang, keluarga tetap berusaha memberikan dukungan dengan berbagai cara. Namun, respons dari HA cenderung datar, menunjukkan bahwa ia belum siap menerima bentuk dukungan yang dianggap tidak sesuai dengan kebutuhannya saat itu.

*“Sampai orang tuaku tuh kayak pengen bikin senang aku. Kayak mau dibeliin motor, terus mau dikenalin sama anaknya tetangga... Aku ya tak jawab cuek, ‘Ngapain sih? Nggak penting, udah biarin nanti pasti selesai selesai sendiri.’” (P1W1382-388)*

Yang paling mencolok adalah pengakuan HA tentang pentingnya dukungan sosial sebagai upaya menyelamatkan dirinya dari titik krisis emosional. Ia menyadari bahwa tanpa teman-temannya, ia bisa sampai pada titik pikiran untuk mengakhiri hidup, yang menunjukkan betapa krusialnya peran lingkungan sosial dalam proses modifikasi situasi.

*“Kalau nggak ada temen-temen untuk aku cerita paling ya bunuh diri, mbak. Soalnya suakit banget itu jujur.” (P1W1389-391)*

Sementara itu, dari segi rutinitas, tidak ada perubahan signifikan selain hilangnya kebiasaan bertemu mantan saat hari libur. Partisipan mengaku lebih nyaman menjalani kesehariannya sendiri, tanpa bergantung pada interaksi sosial yang intens seperti nongkrong atau minum-minum.

*“Yang nongkrong sambil minum-minum gitu enggak sih. Kan ada ya yang putus terus mabuk-mabukkan, enggak yang kayak gitu mbak.”(P1W1414-417)*

Sementara itu, SF menunjukkan strategi modifikasi situs dengan mengubah kondisi atau kebiasaan dapat memicu ingatan emosional tentang hubungannya yang telah berakhir. Salah satu tindakan yang dilakukan adalah menghapus foto-foto mantan pasangan dari galeri sebagai bentuk nyata menjauhkan diri dari stimulus visual yang menghambat proses pemulihan emosional.

*“Delete fotonya. Waktu lebih dari tiga bulan setelah putus, kadang buka gallery itu bisa jadi time killer, lah. Mungkin saya terlalu sering buka gallery ya. Jadinya itu juga memperlambat proses move on, jadinya itu mungkin langkah besar bagi saya.” (P3W1249-254)*

Selain itu, partisipan juga berusaha mengalihkan perhatian dari hal-hal yang bersifat distraktif dengan meningkatkan fokus pada kegiatan akademik sebagai bentuk pengalihan situasi emosional ke arah yang lebih produktif.

*“Pokoknya hal-hal yang distracting dari relationship sih. Kayak fokus kuliah, dan lain lain gitu sih, mbak.” (P3W1255-257)*

Dalam hal dukungan sosial, partisipan tidak secara aktif mencari bantuan, tetapi menerima dukungan secara pasif dari teman-teman dekat yang menanyakan kondisinya. Cerita yang dibagikan pun muncul sebagai respon atas pertanyaan, bukan atas inisiatif sendiri.

*“Kalau dibilang meminta, sih, saya nggak meminta yang kayak, tolong bantu aku, gitu enggak. Lebih ke cerita ke temen dekat aja.” (P3W1262-265)*

*“Maksudnya ya, sebenarnya saya nggak pengen cerita, cuman pasti ditanya-tanyain. ‘Yaapa kamu sama ini?’, saya bilang ‘udah putus!’ gitu.” (P3W1264-268)*

Sebaliknya, keterlibatan keluarga dalam proses pengelolaan emosi nyaris tidak ada. Partisipan mengaku tidak terbuka kepada orang tua, meskipun mereka mengetahui bahwa hubungannya telah berakhir.

*“Kalau keluarga enggak, sih mbak. Mereka tau doang kalau aku sama dia, tapi nggak yang terbuka. Ya emang saya yang jarang cerita ke orang tua.” (P3W1269-272)*

Dalam aspek rutinitas, perpisahan juga membawa perubahan pada pola tidur partisipan. Hilangnya kebiasaan sleep call dengan pasangan membuat jadwal tidur menjadi tidak konsisten, yang menunjukkan dampak emosional dari hilangnya rutinitas interpersonal yang sebelumnya menjadi bagian dari kesehariannya.

*“Biasanya kan sleep call, sleep call itu disuruh tidur, ini nggak ada yang nyuruh tidur lagi terus gimana, mbak? Hahaha.” (P3W1278-281)*

*“Biasanya tidur tuh jam 12, jam 11 gitu. Setelah putus tidurnya jam 8, jam 9 malem, jam 3 pagi. Maksudnya nggak konsisten gitu, mbak tidurnya.” (P3W1282-285)*

Para partisipan pria menunjukkan bahwa mereka berusaha menyesuaikan kondisi lingkungan dengan kebiasaan pasca putus cinta untuk mengurangi tekanan emosional, melalui cara seperti self talk, menghapus pemicu visual, fokus pada aktivitas produktif, serta dukungan sosial dari teman. Meskipun ada keterbatasan dalam keterbukaan terhadap keluarga, dukungan dari teman terbukti sangat penting, bahkan menjadi faktor pelindung dari resiko krisis emosional yang ekstrem. Strategi ini juga mencerminkan kontrol diri dan keinginan untuk memproses emosi secara sehat meskipun tidak selalu sesuai dengan harapan lingkungan sosial.

Setelah mengalami putus cinta, TR memilih untuk menyesuaikan dan mengubah situasi agar lebih kondusif bagi pemulihan emosinya. Salah satu langkah awal yang dilakukan adalah memberi jarak dengan lingkungan sekitar saat emosi sedang tidak stabil. TR merasa lebih nyaman menenangkan diri seorang diri sebelum mengambil keputusan.

*“Kalau misalnya lagi tantrum atau kacau gitu aku mengurung diri dulu sih, kayak yaa butuh space gitu. Tapi kalau aku lagi di titik itu ya aku better sendiri.” (P2W1505-509)*

Dalam proses tersebut, ia cenderung menghindari hal hal yang berpotensi memperparah ketidaknyamanan emosionalnya.

*“Kebanyakan keputusanku pasti yang menghindari hal-hal yang membuat aku nggak nyaman.” (P2W1515-517)*

Selain itu, TR juga mencari dukungan sosial yang sesuai dengan kebutuhannya. Ia lebih memilih untuk berbagi dengan teman yang dianggap memiliki pengalaman serupa, dibanding keluarga atau teman yang tidak relevan dengan situasinya.

*“Masalahku adalah masalah keluarga. Jadi aku nyarinya anak-anak yang senasib sama aku... Contoh masalah percintaan, ya aku nanyanya ya ke orang yang tepat.” (P2W1529-534)*

TR juga melakukan perubahan cara ia mempresentasikan dirinya di media sosial. Ia menyebut ini sebagai bentuk “personal branding”, di mana ia mulai lebih terbuka,

menunjukkan aktivitas positif, dan membangun kembali rasa percaya dirinya lewat validasi sosial.

*“Semenjak putus tuh aku lebih show up... Aku upgrade nih bos.” (P2W1547-551)*

*“Aku pengen prove aja kalau enggak ini loh temenku banyak kok... Jadi aku kayak, ya ini aja sih lebih happy aja.” (P2W1559-564)*

Sedangkan V memilih langkah-langkah yang berfokus pada kenyamanan pribadi. Ia secara sadar mencari bantuan profesional seperti psikolog dan psikiater untuk membantu mengatur emosinya, meskipun di sisi lain hal ini memicunya melakukan self-reward yang cukup impulsif.

*“Aku tau kebutuhanku apa, butuh ke psikolog, butuh validasi, dan aku lakukan itu. Tapi self reward terus jadinya, ya Allah. Harus nyari side job akhirnya, beli baju 400 ribu, beli make up 750 ribu.” (P4W1641-645)*

*“Kalau ke psikolog itu lebih nyaman banget sih secara emosional. Malah lebih nyaman dibanding cerita sama ibu.” (P4W1651-654)*

V juga terbuka terhadap pengalaman ini dan tidak ragu berbagi dengan teman-temannya, bahkan mengajak mereka untuk tidak ragu mencari bantuan profesional jika dibutuhkan.

*“Ternyata psikolog dan psikiater tuh bisa jadi life hacks kalau misalkan kamu nggak berani nyeritain ke internal.” (P4W1667-670)*

Dalam hal dukungan sosial, V mendapatkan respons positif dan empatik dari lingkungan pertemanan dan keluarga.

*“Temen-temen ngedengerin-walaupun temen-temenku ikut terisak juga.” (P4W1678-680)*

*“Pernah aku tuh nyeritain ini ke temenku... dan mereka kayak nangis, bahkan ada yang cowok juga dia ikut berkaca-kaca.” (P4W1681-685)*

Perubahan juga terjadi pada lingkungan sekitar dan pola pikirnya. Dari kondisi kamar yang sempit berantakan hingga perubahan dalam kebiasaan meluapkan emosi, seperti menggunakan media sosial sebagai outlet pribadi.

*“Kamarku juga kayak kapal pecah, laundry an nggak dicuci-cuci, barang disana sini.” (P4W1701-703)*

*“Aku suka yappingnya tuh sebenarnya di X (twitter). Aku selalu marah-marah disana karena nggak ada yang tau aku marah-marah disitu.” (P4W1706-709)*

## a. Attentional Deployment

Dalam strategi pengalihan perhatian, partisipan HA menunjukkan upaya untuk mengalihkan fokus dari pikiran dan perasaan menyakitkan pasca putus cinta ke aktivitas-aktivitas yang bersifat menyibukkan atau menyenangkan. Aktivitas seperti bermain gitar, mendengarkan musik, menonton anime, dan bermain game menjadi pilihan utama sebagai bentuk pelarian dari perasaan sedih dan pikiran berlebih terhadap hubungan yang telah berakhir.

*“Kalau kadang tiba-tiba kepikiran gitu, langsung ngambil gitar kalau nggak ya nyetel musik. Tujuannya ya buat melampiaskan, sama supaya nggak mikirin itu lagi.” (P1W2422-426)*

Selain sebagai distraksi, musik bagi partisipan memiliki makna emosional yang mendalam karena dianggap mampu memberikan ketenangan dan ‘jawaban’ atas apa yang dirasakan. Musik tidak hanya menjadi hiburan, tetapi juga bentuk refleksi diri dan pemaknaan emosional yang membantu proses pemulihan.

*“Setiap dengerin musik aku tuh kayak dapet jawaban gitu loh. Kayak ada lagu-lagu yang relate dan bikin relax, jadi semacam dapet jawaban dari situ gitu.” (P1W2444-448)*

Namun, meskipun berbagai upaya pengalihan telah dilakukan, partisipan mengakui bahwa kenangan terhadap mantan pasangan tetap muncul, khususnya ketika dihadapkan pada barang-barang yang masih tersimpan. Dalam hal ini, pengalihan perhatian tampak tidak sepenuhnya efektif jika stimulus emosional masih berada di sekitarnya.

*“Setiap aku berangkat kerja kan pasti ngaca kan, nah di kaca itu ada fotonya. Makanya aku masih belum full sepenuhnya sembuh, karena masih nyimpen itu.” (P1W1471-475)*

Untuk mengatasi hal ini, partisipan berusaha menyimpan foto dan barang kenangan di tempat yang tidak mudah terlihat, seperti di flashdisk, sebagai bentuk kompromi antara melepas dan mempertahankan kenangan. Meski secara sadar mengakui belum sepenuhnya siap untuk melepas semua memori, ia tetap menunjukkan usaha bertahap menuju penyembuhan emosional.

*“Aku kan nggak seneng sih mbak kalau sering hapus-hapus foto itu, ya udah aku simpen buat kenangan, kalau udah sembuh total baru aku hapus.” (P1W1459-462)*

Keterlibatan teman dalam mendukung proses ini juga cukup menonjol, bahkan sampai pada tindakan langsung untuk membantu menghapus kenangan yang dianggap menghambat pemulihan, meskipun tidak selalu diterima sepenuhnya oleh partisipan.

*“Di dompetku kan masih ada fotonya, nah pas temenku lihat langsung diambil, disobek, dibuang ke sampah gitu, ya aku pungut lagi fotonya itu ya karena itu tadi belum selesai.” (P1W1476-480)*

Temuan ini menunjukkan bahwa strategi pengalihan perhatian pada HA lebih berfokus pada aktivitas pribadi yang menenangkan dan bersifat distraktif, namun efektivitasnya sangat bergantung pada sejauh mana individu mampu membatasi akses terhadap stimulus yang mengingatkan pada hubungan masa lalu.

Partisipan lain, yakni SF, menyadari bahwa kemunculan story mantan di media sosial bisa memicu dorongan untuk kembali berinteraksi. Untuk mencegah dirinya melakukan kontak, ia memilih tindakan drastis berupa menghapus aplikasi instagram dari ponselnya.

*“Waktu itu tiba-tiba story-nya muncul, dan saya ke notif. Ternyata dia juga galau. Dia upload story galau juga nih, mbak. Disitu saya jadi pengen kayak, duh chat nggak ya? Chat nggak ya? Lalu saya nggak bisa menahan diri, sampai saya uninstall Instagram.” (P3W1291-301)*

Tindakan ini menunjukkan adanya kesadaran diri terhadap potensi relapse emosional, sekaligus mencerminkan bentuk self-control yang cukup tegas. Selain itu, hiburan seperti mendengarkan musik dan bermain game juga digunakan sebagai mekanisme pengalihan yang cukup efektif untuk menjaga kestabilan emosional.

*“Saya kan pakai hiburan kayak musik sama main game ya, nah itu cukup efektif. Karena memang saya tiap hari melakukan itu. Dengerin lagu tuh sangat memengaruhi emosional saya.” (P3W1306-311)*

Bagi SF, game menjadi bentuk distraksi total yang bisa mengalihkan pikiran secara penuh dari hal-hal yang bersifat emosional, termasuk stress atau kesedihan karena putus cinta. Bahkan, aktivitas ini sudah menjadi bagian dari strategi koping yang lebih luas dan digunakan dalam berbagai kondisi emosional lainnya.

*“Untuk semua hal yang berkaitan dengan emosional kadang pelarian saya memang main game. Jadi nggak cuman waktu putus... kayak my go to coping mechanism gitu.” (P3W2317-322)*

Meski demikian, tidak dapat dipungkiri bahwa perasaan rindu atau keinginan untuk kembali tetap muncul dalam bentuk dorongan untuk mengenang dan membangun kontak ulang dengan mantan pasangan. Partisipan mengakui bahwa mengenang masa lalu cenderung membuat perasaan menjadi lebih buruk karena mendorong keinginan untuk kembali, walaupun di sisi lain ia tetap memilih untuk menghormati komitmen yang telah disepakati bersama mantan pasangannya.

*“Lebih buruk sih. Lebih pengen balikan. Karena emang kalau habis putus dan kontakan terus kan ujung-ujungnya balikan. Saya emang nggak pengen balikan waktu itu... Jadi saya lebih milih buat respect sama pilihannya dia sendiri.” (P3W1327-343)*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa meskipun pengalihan perhatian dilakukan secara aktif, proses internal dalam bentuk pertarungan antara keinginan dan rasionalitas tetap berlangsung. Dengan demikian, strategi pengalihan perhatian tidak hanya berfungsi sebagai pengalihan teknis, melainkan juga menjadi bagian dari proses pengambilan keputusan emosional yang lebih besar dan kompleks.

Strategi pengalihan perhatian (*attentional deployment*) yang dilakukan oleh partisipan pria tampak berfokus kepada aktivitas distraktif seperti musik, game, dan menghindari media sosial, yang bertujuan meredakan emosi negatif pasca putus cinta. Meskipun secara umum strategi ini cukup membantu, efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh keberadaan stimulus emosional di sekitar dan adanya konflik internal antara keinginan untuk melupakan dan kerinduan terhadap hubungan yang telah berakhir.

TR memilih untuk mengalihkan perhatian ke berbagai aktivitas positif. Ia berusaha menghindari pembahasan tentang masa lalu, terutama jika dirasa dapat memicu luka emosional yang belum sepenuhnya sembuh.

*“Kalaupun misalnya ada temenku yang tanya tuh, aku selalu yang kayak, udah ga usah dibahas bisa nggak, aku udah muak.” (P2W1578-581)*

Berbagai bentuk hiburan digunakan untuk membantu mengalihkan fokus, mulai dari olahraga, karaoke, hingga belanja. Dari semua kegiatan tersebut, musik menjadi cara yang paling efektif untuk membantunya merasa lebih baik.

*“Aku nge-gym sama D sama N juga. Terus kayak tiba-tiba aku karaokean. Belanja juga, mungkin itu sih tiga itu.” (P2W1588-591)*

*“Yang paling membantu kayaknya musik sih. Aku suka euphoria, bass dan lain-lain. Aku suka datang ke konser musik yang rame.” (P2W1592-595)*

TR juga secara sadar membatasi pikiran tentang mantan dengan tegas, termasuk menolak ketika orang lain mencoba membuka kembali luka lama. Namun, ia juga mengakui bahwa ketika mencoba menghadapi kenangan secara langsung, justru itu membuat perasaannya memburuk dan memicu kesedihan yang mendalam.

*“Pernah dan sangat efektif sih... tapi kalau orangnya nggak tau sikon, aku bisa yang marah, bisa sensitif tiba-tiba.” (P2W1600-606)*

*“Aku ngelihat foto-foto selama 3 tahun itu, aku jadi kayak nangis, kepikiran, overthinking. Aku mikir kayak oh my god, kita dulu sebahagia ini ya.” (P2W1628-631)*

Akhirnya, TR memilih untuk bersenang-senang dan menjauh dari hal-hal yang berpotensi membuatnya larut dalam kesedihan, terutama setelah menyadari bahwa mengenang masa lalu hanya memperburuk keadaan dan mengganggu aktivitas hariannya.

*“Aku orangnya soalnya denial gitu loh, lebih pilih have fun sama anak-anak nggak mikirin daripada mikirin tapi nangis, ya buat apa kan.” (P2W1632-635)*

Lain halnya dengan V yang berusaha untuk mengalihkan fokusnya dari rasa sedih dan marah dengan berbagai cara, termasuk menghindari konten media sosial yang memperburuk suasana hatinya. Salah satu bentuk usaha V dalam membatasi

eksposur terhadap hal-hal yang mengingatkan pada masa lalu adalah dengan keluar dari akun media sosial pribadinya.

*“Waktu itu sempet log out first account (Instagram). Buka TikTok isinya sedih-sedih, aneh loh kak tau kan? Bahkan aku nggak searching apapun.” (P4W1716-720)*

Selain itu, V juga mencoba metode yang bersifat non konvensional untuk merasa divalidasi, yakni dengan membaca tarot. Meskipun tidak dijadikan sebagai jalan utama, pengalaman ini diakuinya sempat menjadi salah satu bentuk pelarian saat mengalami masa sulit.

*“Gue baca tarot! Eh maaf ya jangan ditiru ini disclaimer ya hahaha... Selama mengalami masa galau itu, ya aku baca tarot... Namanya juga kita divalidasi, kita senang.” (P4W2721-736)*

Hiburan lain yang digunakan V untuk meredakan emosi adalah musik dan tontonan. Meskipun playlist yang ia dengarkan cenderung sedih, musik tetap memberi efek penghiburan. Ia juga menonton drama romantis sebagai bentuk distraksi positif.

*“Playlist-nya jadi sedih-sedih semua. Tapi itu cukup*

*membantu sih, walaupun semuanya sedih.” (P4W1813-818)*

*“Yang bikin aku cukup kembali bahagia adalah gue nonton dracin Hidden Love judulnya. Jadi gue kayak cengar-cengir gitu liatin itu.” (P4W1753-758)*

Dalam menghadapi pikiran tentang mantan pasangan, V awalnya membiarkan dirinya larut dalam kesedihan. Ia mengalami relaps emosional hampir di setiap tempat yang memiliki kenangan bersama mantan, hingga merasa kewalahan secara emosional.

*“Relapsenya sih berasa... Liat tempat makan relapse, liat kesini relapse, liat photobox relapse, kayak 5 langkah relapse-relapse mulu.” (P4W1763-776)*

*“Bahkan di motor loh nangis, padahal nggak ada yang ngapa-ngapain gue di motor. Lewat Jalan Merr doang gue nangis.” (P4W1763-776)*

Namun, setelah menerima dukungan dari orang-orang terdekat yang menyarankan untuk berhenti menyakiti diri sendiri dengan terus mengenang, V mulai mencoba untuk membatasi perilaku seperti stalking atau mengakses kenangan digital.

*“Udah sering dimaki-maki orang-orang untuk stop, jangan seperti itu, hentikan, ya udah mulai stop stalking, kayak gitu.” (P4W1779-782)*

Kenangan dengan mantan tetap membekas dan berdampak emosional besar bagi V. Ia mengakui bahwa mengenang kembali momen-momen berdua justru

memperburuk keadaan dan memunculkan reaksi fisik maupun psikis yang menyakitkan.

*“Terlalu banyak hal-hal yang dilakukan bersama, jadi bohong kalau tidak mengenang... Jadinya malah nangis-geter-nangis-geter.” (P4W1793-800)*

*“Aku pernah makan disitu sama dia. Makan ayam gepreknya aku tangisin... Gepreknya cuman tak puter-puter doang. Nggak tak makan.” (P4W1810-818)*

## **b. Cognitive Change**

Salah satu perubahan yang mencolok adalah pada cara HA mengevaluasi pola relasi yang dijalannya sebelumnya, terutama dalam hal pengeluaran dan pembagian peran dalam hubungan. Setelah menjalin hubungan baru, HA mulai menyadari pola lama yang dinilai tidak sehat atau tidak efisien secara emosional maupun finansial.

*“Dulu tuh pas keluar aku selalu jajan terus. Ternyata pas sama yang ini kayak lebih diatur gitu mbak. Nggak usah lah buang-buang duit, gitu. Kalau sama yang dulu itu buang-buang duit terus.” (P1W1484-489)*

Pernyataan ini menunjukkan adanya pergeseran dari pola hubungan yang konsumtif menjadi lebih rasional dan terkontrol. Selain itu, pengalaman tidak direstui dalam hubungan sebelumnya turut membentuk keyakinan baru bahwa relasi yang tidak didukung oleh lingkungan sosial sebaiknya tidak diteruskan, terutama karena usia yang dianggap sudah waktunya untuk mencari pasangan serius.

*“Sama ini sih, pemikiran kalau kita dari awal nggak direstui mending nggak usah dilanjut sih. Soalnya juga udah umur segini sih mbak, udah waktunya cari yang serius gitu.” (P1W1494-496)*

HA juga mengalami proses pembelajaran emosional melalui feedback dari pasangan baru maupun teman-teman terdekat. Nasihat dan pengamatan dari orang lain menjadi cermin untuk mengevaluasi perilaku dan keputusan dalam hubungan sebelumnya, serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya memperjuangkan hubungan yang pasti dan setara.

*“Sering banget digituin. ‘Kamu loh, hubungannya nggak pasti, ngapain terlalu effort kayak gitu?’” (P1W1507-509)*

Walaupun pengakuan terhadap pertumbuhan personal belum sepenuhnya dirasakan, perubahan kognitif mulai muncul dalam bentuk kontrol diri terhadap perilaku konsumtif, serta peningkatan praktik spiritual sebagai bentuk coping emosional.

*“Paling beda di lebih taat ibadah itu tadi, terus lebih ke kontrol kayak hedon-hedonnya, pengeluarannya.” (P1W1517-519)*

Nilai-nilai pribadi dan religi juga menjadi dasar yang memperkuat proses perubahan kognitif. HA menunjukkan usaha untuk menenangkan diri dan menerima kenyataan secara rasional, bahkan melalui afirmasi internal dan bentuk komunikasi intrapersonal seperti menyadarkan diri sendiri untuk berhenti berharap.

*“Akhirnya ke mindset ya udah cukup lah, ngomong sendiri gitu ke diri sendiri.” (P1W2525-527)*

Transformasi kognitif ini mencapai titik penting saat HA mengetahui bahwa mantan pasangannya telah melibatkan orang tua dalam hubungan barunya. Pada momen tersebut, partisipan memutuskan untuk berhenti berharap dan menerima situasi, menandakan adanya penerimaan yang didasari oleh realitas dan nilai-nilai pribadi.

*“Ini mbak, setelah dikenalin orang tuanya, pacarnya yang baru. Nah sampai situ aku udah cukup berhenti lah mengharapka dia.” (P1W1531-534)*

SF menyatakan bahwa persepsinya terhadap mantan pasangan tidak banyak berubah, namun ia mengakui adanya pergeseran dalam cara pandang secara umum terhadap relasi dan resiko dalam menjalin hubungan.

*“Kalau perubahan cara berpikir secara general ada, tapi kalau perubahan cara berpikir tentang mantan pasangan, kayaknya enggak sih. Tetep aja the way I look at her.” (P3W2347-351)*

Salah satu perubahan kognitif yang menonjol adalah kesadaran terhadap resiko hubungan lintas keyakinan. Meskipun telah menyadari konsekuensinya sejak awal, SF mengakui bahwa pengalaman tersebut memberikan pelajaran penting terkait kesiapan dalam menghadapi resiko emosional.

*“Yang saya ambil hikmahnya dari hubungan ini tuh, ngambil resiko tuh nggakpapa. Tapi harus siap-siap dengan resikonya. Kita memulai hubungan itu kan emang resiko banget, karena kan memang beda agama. Resikonya apa? Resikonya ya hubungan ini nggak akan lanjut.” (P3W1355-363)*

Selain itu, SF mulai menunjukkan perkembangan dalam hal mengelola emosi dan pengambilan keputusan yang lebih rasional. Ia merefleksikan bahwa dalam hubungan sebelumnya, keharusan untuk bersikap lebih dewasa akibat perbedaan usia dengan pasangan membuatnya belajar mengendalikan emosi dan bersikap lebih bijaksana.

*“Mungkin yang kelihatan banget improvenya ya, saya lebih bisa manage emosi sih, mbak... Sebelum putus saya impulsif. Kalau semisal saya nggak suka ya saya nggak menimbang pro dan kontra... Cuma dalam kurun waktu satu tahun saya sama pasangan saya, karena dia lebih muda, saya ngerasa harus bersikap lebih dewasa untuk dia.”(P3W1383-412)*

Pola pikir tersebut terbentuk melalui pengalaman konflik dan penyelesaian masalah yang mengajarkan pentingnya saling mendukung dan menghindari pertentangan frontal dalam hubungan.

*“Kadang aku yang kelewatan, kadang sia yang kelewatan, tapi kita yang saling mendukung satu sama lain lah. Nggak api ketemu api gitu loh.”(P3W1383-412)*

Meski kehilangan pasangan yang selama ini menjadi tempat berbagi cerita membuat hari-harinya terasa lebih berat, SF tetap mencoba melihat peristiwa putus cinta sebagai kesempatan untuk menjadi pribadi yang lebih dewasa dan berkembang secara emosional.

*“Pastinya. Saya percaya sih kalau setiap kejadian yang dikasih ke kehidupan kita tuh bikin kita lebih dewasa setiap harinya... pasti ada suatu hal yang bisa bikin kita improve kedepannya.” (P3W1377-379)*

Selain aspek kognitif yang terbentuk melalui pengalaman relasional, nilai religius juga memainkan peran penting dalam membantu individu mengelola emosi. Meskipun hubungan telah berakhir, partisipan tetap menunjukkan bentuk afeksi spiritual melalui doa, sebagai cara untuk menerima dan merelakan keadaan.

*“Walaupun pas putus itu ya gabisa berdoa untuk kita, tapi saya masih sebut namanya dalam doa saya sih gitu. Karena religion cukup berperan. Karena kan problemnya masalah agama juga, kan.” (P3W1416-424)*

Strategi perubahan kognitif pasca putus cinta mencakup refleksi terhadap pola relasi yang sebelumnya dijalani, kesadaran akan pentingnya efisiensi terhadap pola relasi yang sebelumnya dijalani, kesadaran akan pentingnya efisiensi emosional dan finansial, serta pembentukan pola pikir yang lebih rasional dan dewasa. HA dan SF menunjukkan adanya pertumbuhan dalam pengelolaan emosi, peningkatan kontrol diri, serta internalisasi nilai-nilai pribadi dan spiritual sebagai bagian dari proses menerima kenyataan. Meski tingkat perubahannya berbeda, keduanya mengalami pergeseran pola pikir yang mengarah pada penerimaan dan pembelajaran, baik dari pengalaman pribadi maupun dukungan sosial di sekitar mereka.

TR mengalami perubahan signifikan dalam cara berpikirnya mengenai hubungan dan mantan pasangan. Ia menjadi pribadi yang lebih sulit percaya kepada orang lain, dan mengaku kini lebih pasif dan tidak tahu bagaimana harus memperlakukan pasangan baru. Jika sebelumnya ia sangat perhatian, kini ia memilih untuk tidak terlalu melibatkan emosi. Ia menggambarkan dirinya sekarang sebagai pribadi yang “mati rasa” dan tidak seromantis dulu.

*“Aku biarin dianya nanti nyakitin aku ... aku juga udah mati rasa, lebih ke nggak se lovely dulu ya.” (P2W1651-656)*

TR juga menunjukkan pandangan yang lebih dewasa terhadap mantan pasangannya. Meskipun dikhianati di akhir hubungan, ia tetap menghargai masa lalu yang telah dilalui bersama. Ia memaknai hubungan tersebut sebagai bagian dari hidup, dan memilih untuk berterima kasih atas kebaikan yang pernah ada, lalu melepaskan dengan ikhlas.

*“Aku mandangnya cuman sebagai orang yang udah pergi ... ya thank you so much kebbaikannya, ya udah, bye.” (P2W1665-668)*

Dalam memaknai peristiwa putus cinta, TR melihatnya sebagai proses pembelajaran. Ia belajar untuk tidak terlalu berharap kepada manusia, dan menyadari bahwa rasa percaya yang berlebihan dapat menimbulkan kekecewaan. Ia mengakui bahwa ke depan akan lebih selektif, memiliki standar yang lebih tinggi, dan tidak mudah jatuh hati. Peristiwa ini mendorongnya untuk *upgrade diri*, agar tidak mudah dipermainkan.

*“Aku terlalu trust, dan itu nggak baik sih ... aku udah nggak mau dibodoh-bodohin lagi.” (P2W1689-699)*

Peran nilai spiritual juga cukup besar dalam proses pengelolaan emosi TR. Ia menyampaikan bahwa dirinya banyak berdoa selama masa kebingungan, meminta petunjuk apakah orang tersebut adalah jodohnya atau tidak. Ia mengaitkan proses pemulihannya yang tenang dan terarah sebagai bentuk campur tangan Tuhan. Ia juga menyadari bahwa tanpa kekuatan iman, ia bisa saja menempuh cara pelampiasan yang ekstrem.

*“Aku bisa upgrade diri, aku nggak koar-koar ... menurutku itu juga campur tangan Tuhan, sih.” (P2W1715-717)*

TR juga menggunakan self-talk sebagai bentuk penenangan diri. Meskipun sederhana, seperti mengatakan “nggak papa, it’s okay” sambil menangis, ia menyadari bahwa itu menjadi mekanisme spontan yang membantu dirinya merasa lebih lega, meskipun tidak selalu menyelesaikan emosi secara tuntas.

*“Itu kan kayak penenang atau refleks gitu ya.” (P2W1725-730)*

Sedangkan V menunjukkan adanya perubahan dalam cara berpikirnya terhadap hubungan dan pasangan. Ia menyadari pentingnya menjaga komunikasi dan tidak membiarkan asumsi berkembang tanpa klarifikasi. V merefleksikan bahwa selama ini ia sering menutupi emosi sedihnya, dan bahwa kebutuhan akan validasi mungkin tidak tersampaikan dengan baik dalam hubungan sebelumnya. Ia juga belajar untuk lebih berhati-hati dalam memilih kata-kata dan topik pembicaraan yang sensitif dalam hubungan, seperti membahas kemungkinan perpisahan sejak awal.

*“Kalau aku komunikasikan itu, nggak bakal putus mungkin? Aku sadar aku cuma butuh divalidasi aja.” (P4W2840-843)*

Dalam memaknai peristiwa putus cinta, V mengalami dinamika emosi yang kompleks, termasuk sempat merasa Tuhan tidak adil. Namun seiring waktu, ia menyadari bahwa setiap orang memiliki porsi ujiannya masing-masing, dan bahwa pengalaman ini justru membuatnya lebih sabar serta mendekatkan dirinya pada Tuhan dan ibunya. Ia juga membuka diri terhadap pengalaman-pengalaman baru, dan bahkan memandang kejadian ini sebagai cerita lucu atau bekal untuk membantu orang lain yang mengalami hal serupa.

*“Ternyata Tuhan tuh baik kok ke makhluknya... jadi cerita lucu juga sih, jadi skripsi juga ya kak hahaha.” (P4W1849-855)*

Peran keyakinan dan nilai-nilai pribadi sangat besar dalam membantu V mengelola emosinya. Ia mengaku sering menangis dalam doa, memperbanyak ibadah sunnah sebagai bentuk pelampiasan emosi spiritual, dan percaya bahwa hal tersebut menjadi bentuk

campur tangan Tuhan dalam proses penyembuhannya. Nasihat dan ketenangan dari sang ibu yang lebih banyak mendengarkan daripada menasihati juga menjadi penopang emosional yang penting.

*“Ibuku tuh bilang, ‘Cowok di luar sana masih banyak, jangan kamu ngerasa hidup cuma disini aja.’ (P4W1882-884)*

Dengan adanya pengalaman emosional yang intens ini, V merasa lebih siap jika di masa depan menghadapi situasi serupa. Ia merasa sudah memiliki *warning system* dalam diri, dan menyadari pentingnya mengelola kata-kata serta ekspektasi terhadap pasangan. Keseluruhan pengalaman ini mencerminkan perubahan kognitif yang signifikan, di mana individu tidak hanya menyesuaikan pemikiran dan nilai-nilai, tetapi juga mengembangkan makna baru terhadap peristiwa putus cinta.

*“Aku udah tau lah aku harus ngapain. Jadi punya trigger juga, oh ternyata V jangan sembarangan ngomong.” (P4W2898-902)*

### c. Response Modulation

Pada modulasi respon, HA menunjukkan berbagai bentuk ekspresi emosi yang muncul setelah perpisahan, mulai dari ekspresi langsung seperti menangis dan marah, hingga usaha menyalurkan emosi melalui aktivitas lain atau bahkan membatasi interaksi dengan mantan pasangan sebagai bentuk perlindungan diri

*“Nangis sih, lebih ke nangis. Terus mungkin teriak tapi ya nggak kenceng sih, kayak marah sama diri sendiri gitu. Ya itu tadi, emosi, nangis terus marah. Kayak dia tuh udah nyakitin hatimu banget loh, masa masih dipikirin terus.” (P1W1539-544)*

Ekspresi emosional ini juga dibarengi dengan pola komunikasi yang selektif. Partisipan cenderung lebih terbuka kepada teman dekat, namun tetap menjaga jarak saat berurusan dengan orang tua atau situasi yang terlalu sensitif.

*“Lebih sering cerita malahan mbak, tapi ke temen-temen. Cuma kalau sama orang tua masih renggang... kalau mbahas-mbahas itu kayak meghilang gitu.” (P1W1548-549)*

Menariknya, keinginan untuk bercerita muncul bukan karena inisiatif pribadi, tetapi lebih sebagai respons terhadap momen atau pemicu eksternal, seperti melihat aktivitas mantan di media sosial. Partisipan mengaku bahwa ia baru akan bercerita jika ditanya atau jika ada sesuatu yang memicu kenangan.

*“Cuma kalau aku lagi kepikiran tentang dia aku nggak cerita. Nunggu ditanyain dulu aku baru cerita.” (P1W1558-560)*

Selain bercerita, HA menggunakan aktivitas bermusik sebagai sarana untuk menenangkan diri, meskipun dilakukan dengan cara yang sederhana seperti mendengarkan lagu dan mengulik chord sendiri secara manual, bukan dalam bentuk menulis lirik atau curhat dalam jurnal.

*“Mungkin ini sih, mbak. Lebih ke ngulik-ngulik lagu... Cuman ya bagian itu aja sih, nggak ada yang berubah.” (P1W2569-574)*

Di sisi lain, ekspresi perasaan juga sempat muncul dalam bentuk status media sosial, terutama pada masa-masa awal setelah putus. Namun setelah memiliki pasangan baru, HA mulai menjaga jarak dan menunjukkan sikap yang lebih tegas, seperti menolak kontak dari mantan dan menahan diri untuk tidak bereaksi terhadap perilaku mantan yang dianggap menyakitkan, terutama karena menyangkut keluarganya.

*“Sekarang ini sih, mbak. Prinsipku mungkin kalau semisal dia ngajak balikan... ya aku tolak aja. Udah lah cukup lah masanya... puncaknya aku bener-bener udah males sama dia tuh pas hari raya kemarin... Kaget aku, separah itu ya ternyata dia.” (P1W1583-601)*

HA juga mengakui bahwa keberadaan orang baru berfungsi sebagai distraksi, atau cara untuk mengisi kekosongan yang sebelumnya diisi oleh mantan pasangan. Ia menyadari bahwa niat awalnya bukan untuk menjalin hubungan yang serius, melainkan sebagai pelarian dari kesepian.

*“Kalau soal orang baru kayaknya ini, sih... mengisi kekosongan aja sih. Biar nggak sering-sering mikirin lagi, mengisi kesepian, biar ada yang happy-happy lagi.” (P1W2602-209)*

Meskipun belum sepenuhnya yakin atas efektivitas semua strategi yang ia gunakan, HA merasa bahwa proses-proses tersebut cukup membantu dalam mengelola emosinya dan membantunya untuk tetap berjalan ke depan.

*“Nggak tau ya bener atau nggak, tapi menurut saya ya cukup membantu sih selama ini selama saya proses itu tadi.” (P1W1614-616)*

Sedangkan partisipan SF menunjukkan respon yang cukup unik dalam upayanya pulih dari putus cinta. Alih-alih mencari cara untuk meredam atau mengalihkan perasaan sedih, ia memilih untuk menghadapi dan menerima emosinya secara utuh. Ia tidak langsung mencari distraksi atau pelampiasan, melainkan membiarkan dirinya berada dalam kondisi emosional tersebut dan merenungi kembali perjalanan hubungannya.

*“Hmmm ... saya nggak melakukan kegiatan untuk meredam syok nya sih. Saya embrace ada emotion-nya. Jujur waktu itu saya nggak ngapa-ngapain sih, saya cuman flashback lah ke belakang tentang apa yang sudah terjadi di hubungan ini sampai ke titik ini.” (P3W1429-431)*

Emosi yang dirasakan tidak dilampiaskan dalam bentuk ledakan amarah atau tindakan impulsif, melainkan lebih banyak terwujud dalam bentuk menangis dan diam.

*“Saya nggak marah tapi setelah syok itu lebih ke nangis juga sih, mbak.” (P3W2435-436)*

Dalam hal membagikan emosi, SF cenderung memilih untuk menyimpannya sendiri. Ia cukup jarang menceritakan perasaannya ke orang lain, kecuali jika memang ada yang

bertanya secara langsung. Ia menganggap bahwa ini adalah masalah pribadi yang tidak perlu melibatkan banyak orang.

*“Cukup sering karena itu memang masalah pribadi saya, saya nggak perlu melibatkan orang lain dalam masalah saya itu. Secara spontan nggak ada cerita ke orang lain tentang itu. Lebih ke kalau ditanya aja sih saya cerita.” (P3W1440-445)*

Meskipun begitu, ia mengakui bahwa ada kalanya ia butuh tempat untuk berbagi, terutama kepada sahabat dekat yang dianggap bisa memahami karena sedang mengalami situasi serupa. Obrolan ini bukan bentuk konseling atau curhat mendalam, tapi lebih ke berbagi pengalaman dan saling menguatkan.

*“Kalau ngobrol sama orang, iya. Lebih ke sahabat dekat saya dari SD. Mau berbagi cerita karena kebetulan dia juga ada masalah di hubungannya gitu, jadi saya nimbrung aja.” (P3W2450-454)*

Strategi yang digunakan oleh SF sebenarnya bukan bentuk perencanaan yang terstruktur. Ia lebih untuk mengikuti arus dan membiarkan waktu membantunya memproses kesedihan. Meski begitu, ia merasa bahwa cara ini cukup efektif dalam membantu dirinya meredakan emosi, tidak hanya terkait putus cinta, tapi juga berbagai hal lain yang berat dalam hidupnya.

*“Sebenarnya itu bukan strategi saya sih, lebih ke go with the flow. Yang saya lakuin ya semoga ini bisa menjadi pelajaran saya kayak gitu lah. Tapi kalau seberapa efektif, cukup efektif sih menurut saya. Dengan melakukan hal-hal tersebut saya bisa melupakan kesedihan yang terjadi di kehidupan saya. Nggak cuman putus cinta, tapi hal-hal lain juga sih.” (P3W1459-467)*

TR cenderung memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu dengan cara menyendiri dan menangis. Ia tidak langsung mencari aktivitas tertentu sebagai pelampiasan, tetapi memberi ruang bagi dirinya untuk merasakan emosi secara penuh terlebih dahulu. Menangis menjadi bentuk ekspresi emosional yang paling spontan baginya.

*“Refleks paling cepetnya ya nangis, cuman kegiatannya mau apa tuh aku mikir dulu... kasih aku space gitu.” (P2W1742-746)*

TR juga mengaku sering menekan atau menyembunyikan emosinya dari orang lain. Ia tidak langsung bercerita kepada orang sekitar, terutama karena mempertimbangkan kondisi emosional lawan bicara. Ia khawatir membebani orang lain yang mungkin juga sedang tidak baik-baik saja. Namun, keterbatasan ini bukan berarti ia sepenuhnya mampu menyembunyikan emosinya, karena ekspresi wajahnya tetap menunjukkan kondisi emosionalnya.

*“Aku bisa nyembunyiin omongan tapi aku nggak bisa menyembunyikan mukaku... nggak mungkin kan aku dateng pake topeng.” (P2W1753-754)*

Strategi pengelolaan emosi yang dilakukan TR, seperti mengisolasi diri sementara waktu, ia nilai cukup efektif. Ia merasa dengan menjauh dan menghindari kontak sosial di masa-masa terberat, ia bisa mencegah munculnya reaksi emosional yang merugikan atau tidak terkendali. Ia memastikan dirinya dalam kondisi stabil terlebih dahulu sebelum kembali beraktivitas di luar rumah.

*“Makanya aku ibaratnya mengurung diri biar tenang. Aku pokoknya kalau bisa keluar rumah itu harus udah fine.” (P2W1778-779)*

TR juga pernah mengalami momen kehilangan kendali atas emosinya, terutama saat menyadari kenyataan bahwa mantan pasangannya tidak sebaik yang ia kira. Namun, alih-alih meluapkan amarah secara destruktif, ia lebih memilih untuk menahan diri dan kembali menenangkan diri dalam kesendirian sebelum melanjutkan aktivitas. Hal ini menunjukkan kemampuan regulasi yang berkembang dari dorongan untuk menjaga diri agar tidak bertindak impulsif.

*“Aku butuh waktu buat pulih dulu sendiri, baru aku lampiasin ke hal-hal lain yang nggak merugikan aku tentu aja.” (P2W1791-793)*

Sedangkan V cenderung menahan emosi karena latar belakang keluarga yang tidak harmonis dan kondisi ibunya yang sakit, sehingga tidak ingin membebani keluarga.

*“Ke psikolog sih... lebih ke mencari validasi, ke profesional, psikolog dan psikiater juga.” (P4W2908-910)*

*“Aku anak tunggal... ibuku sakit pas aku baru masuk kuliah... Aku jadi mikir kayak aku nggak bisa membebani ibuku... jadi terbiasa menahan emosi.” (P4W1914-926)*

Meskipun sering menyembunyikan perasaannya, strategi ini dianggap cukup efektif dalam membantu mengatur emosinya.

*“Efektif sih kak.” (P4W2967)*

## **Tema 2: Perbedaan strategi regulasi emosi berdasarkan gender.**

### **a. Laki-laki**

Strategi regulasi emosi merujuk pada berbagai cara yang digunakan individu untuk mempengaruhi emosi yang mereka alami, kapan mereka mengalaminya, serta bagaimana mereka merasakannya dan mengekspresikannya (Gross, 2007). Dalam konteks ini, partisipan HA menunjukkan kecenderungan menggunakan bentuk strategi distraction atau pengalihan perhatian sebagai upaya dalam mengelola emosinya pasca putus cinta. Strategi ini termasuk dalam ranah *attentional deployment*, salah satu komponen dari proses regulasi emosi menurut Gross (2007), yang mencakup upaya mengalihkan fokus dari stimulus emosional ke aktivitas lain.

HA menggambarkan respons terhadap emosi negatif dengan memilih untuk mendengarkan musik, bermain gitar, menonton anime, atau bermain gim sebagai bentuk pelampiasan dan pengalihan perhatian dari pikiran mengenai mantan pasangan. Aktivitas-aktivitas ini dipilih secara sadar sebagai cara untuk menghindari perenungan mendalam atau *rumination*, yang berpotensi memperburuk kondisi emosional. Strategi ini sejalan dengan temuan dari Nolen-Hoeksema (2012), yang menyatakan bahwa laki-laki cenderung menggunakan bentuk pengalihan dan aktivitas eksternal sebagai respons

terhadap tekanan emosional, dibandingkan dengan perempuan yang lebih banyak terlibat dalam perenungan atau ekspresi emosional secara verbal.

Pernyataan HA seperti:

*“Kadang-kadang tiba-tiba kepikiran gitu, langsung ngambil gitar kalau nggak ya nyetel musik, biar nggak merenung diem, akhirnya mikir terus.”*  
(P1W1422-434)

Menunjukkan bahwa strategi yang digunakan bukan bertujuan untuk menyelesaikan perasaan secara langsung, melainkan untuk menunda atau menekan emosi yang muncul. Hal ini mencerminkan pola regulasi emosi *suppression* secara tidak langsung, yakni menekan pengalaman emosional alih-alih mengelolanya melalui proses kognitif yang lebih reflektif (Gross dkk., 2007)

Meskipun strategi tersebut membantu partisipan untuk mengalihkan pikiran dalam jangka pendek, partisipan sendiri menyadari bahwa strategi tersebut tidak sepenuhnya efektif dalam mengatasi beban emosional, sebagaimana dinyatakan,

*“Kalau dibilang efektif sih enggak.”* (P1W1429-430)

Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara usaha pengelolaan emosi dan hasil yang diharapkan, yang dapat berdampak pada proses pemulihan emosional yang lebih lambat.

Selain strategi pengalihan perhatian melalui aktivitas individual seperti bermain musik atau menonton hiburan, partisipan laki-laki juga menunjukkan penggunaan strategi *replacement relationship* atau pengalihan emosional melalui keterlibatan dengan orang baru. Hal ini terlihat dari pernyataan partisipan yang menyebutkan,

*“kalau dibilang jahat ya mbak, ya mengisi kekosongan aja sih. Biar nggak sering-sering mikirin lagi, mengisi kesepian, biar ada yang happy-happy lagi.”* (P1W1602-609)

Strategi ini termasuk dalam bentuk *situation selection* menurut Gross (2007), di mana individu memilih untuk berada dalam situasi sosial atau emosional tertentu demi menghindari atau mereduksi pengalaman emosi negatif sebelumnya.

partisipan juga menyadari bahwa motivasi awal dalam menjalin hubungan baru tidak sepenuhnya murni dari keinginan untuk menjalin komitmen, melainkan lebih ke arah “mengisi kekosongan” dan menciptakan perasaan senang kembali. Kesadaran ini menunjukkan adanya refleksi emosional dan evaluasi terhadap strategi yang digunakan, meskipun secara emosional belum sepenuhnya tuntas. Bahkan HA memberikan catatan kemungkinan hubungan tersebut berkembang lebih lanjut jika ternyata cocok, yang menunjukkan keterbukaan namun tetap berdasarkan pada konteks emosional yang belum sepenuhnya stabil.

Partisipan SF cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang bersifat distraktif dan mengarah pada penghindaran. Salah satunya adalah menghindari stimulus pemicu dengan menghapus aplikasi media sosial, seperti dijelaskan:

*“Lalu saya nggak bisa menahan diri, sampai saya uninstall Instagram... sekalian detox lah.”* (P2W1295-297)

Selain itu, partisipan menggunakan attentional deployment melalui aktivitas seperti bermain game dan mendengarkan musik. Ia menyatakan:

*“Main game itu bener-bener distraction sih. Karena udah nggak kepikiran yang lain selain game-nya.” (P3W1313-316)*

Strategi ini konsisten dengan temuan Nolen-Hoeksema (2012), yang menyebut laki-laki lebih sering menggunakan distraksi sebagai bentuk pengalihan jangka pendek.

Secara keseluruhan, strategi regulasi emosi partisipan laki-laki lebih didominasi oleh pengalihan, penghindaran media sosial, dan keterlibatan dalam hiburan, sebagai bentuk perlindungan diri dari ketidakstabilan emosi pasca putus cinta. Strategi ini mencerminkan kecenderungan laki-laki untuk menghindari pemrosesan emosi secara reflektif, seperti yang digambarkan dalam literatur.

## b. Perempuan

Partisipan TR menunjukkan penggunaan strategi regulasi emosi berbasis *cognitive reappraisal*, yaitu mengubah cara pandang terhadap pengalaman emosional untuk mengurangi dampak negatifnya. Ia merefleksikan pengalaman masa lalunya sebagai pelajaran hidup dan berusaha memahami bahwa harapan yang terlalu tinggi terhadap manusia bisa menimbulkan kekecewaan. Pendekatan ini menggambarkan pemrosesan emosi yang lebih matang dan bertujuan membangun batasan baru dalam hubungan interpersonal.

*“Ya aku banyak belajar aja sih kayak, hati-hati dan kita nggak boleh berharap sama manusia.” (P2W1672-674)*

TR juga menyadari bahwa pada masa lalu dirinya sempat berada dalam fase *denial* terhadap kenyataan yang mengganggu, khususnya terkait perbedaan keyakinan dalam hubungan. Refleksi ini menunjukkan upaya untuk memahami alasan di balik kegagalan relasi dan menjadikannya pelajaran agar tidak terulang kembali.

*“Dulu aku denial banget kan, udah kita bisa kok walaupun nggak seagama... ya udah kalau misalnya udah feeling nggak enak dari awal kenapa denial gitu loh.” (P2W1674-682)*

Selain itu, TR mengungkapkan bahwa ia menyadari perlunya perubahan dalam cara menjalin hubungan di masa depan, termasuk dalam hal memberi perhatian dan menetapkan batas kepercayaan. Hal ini merupakan bentuk *emotional learning* dari pengalaman sebelumnya, di mana TR belajar memperkuat kontrol diri dalam relasi yang akan datang sebagai bentuk pencegahan terhadap luka emosional yang serupa.

*“Kalau aku punya pasangan lagi, mungkin aku kayak, mengekang itu seharusnya perlu sih. Bukan mengekang ya, minta kepastian gitu. Lebih perhatian itu sebenarnya it's okay. Soalnya sebelumnya itu aku terlalu mengumbar gitu. Aku terlalu trust, dan itu nggak baik sih.” (P2W1684-690)*

Perubahan ini juga ditandai dengan munculnya orientasi pada pengembangan diri. TR menilai bahwa solusi terbaik dari pengalaman masa lalu adalah fokus pada

peningkatan kualitas diri, yang pada akhirnya akan menyaring orang-orang yang benar-benar sepadan untuk hadir dalam hidupnya. Hal ini mencerminkan penggunaan strategi regulasi emosi jangka panjang yang adaptif, yaitu melalui pembentukan makna baru dan perubahan sikap terhadap relasi interpersonal.

*“Mending aku sekarang upgrade diri, nanti kalau misalnya cowok itu bisa ngimbangi aku. Aku udah nggak mau dibodoh-bodohin lah intinya.” (P2W2695-699)*

Partisipan TR menunjukkan proses regulasi emosi melalui dimensi spiritualitas sebagai sumber makna dan ketenangan batin pasca putus cinta. Strategi ini mencerminkan aspek *cognitive change* dalam model regulasi emosi Gross (2007), khususnya melalui reframing atau penilaian ulang terhadap situasi berdasarkan kepercayaan dan nilai-nilai spiritual. Partisipan tidak hanya merefleksikan relasinya, tetapi juga menyerahkan hasil akhirnya pada kehendak Tuhan sebagai bentuk penerimaan.

*“Aku berdoa aku tanya sama Tuhan, Kalau misalnya dia jodohku bantu aku perbaiki... Kalau misalnya emang nggak, ya udah jauhin.” (P2W2707-712)*

TR juga menyadari bahwa proses perubahan dan penguatan diri yang ia alami merupakan bagian dari campur tangan ilahi. Hal ini membantu dirinya untuk menghindari respons destruktif dan lebih fokus pada pertumbuhan personal. Ia mengaitkan kemampuannya untuk tidak bertindak impulsif dengan imannya, yang memperkuat proses regulasi emosi dari dalam.

*“Menurutku itu juga campur tangan Tuhan sih. Kalau banyak setannya aku bisa aja, sorry ya, ini... (cutting) dan lain-lain. Itu kan juga ngaruh sih sama iman.” (P2W1716-720)*

### **Tema 3: Faktor-faktor yang memengaruhi perbedaan tersebut**

#### **a. Internal**

Dalam proses regulasi emosi setelah putus cinta, individu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor situasional eksternal, tetapi juga oleh dinamika internal seperti harga diri, rasa aman dalam hubungan, kebutuhan akan validasi, serta ekspektasi personal. Faktor-faktor internal ini membentuk cara individu memahami, menilai, dan merespons emosinya dalam menghadapi situasi yang menyakitkan. Berikut ini penjabaran faktor internal dari masing-masing partisipan:

Bagi partisipan HA, perasaan rendah diri terhadap kondisi ekonomi keluarganya menjadi faktor signifikan yang memengaruhi caranya mengelola emosi. Ia merasa tidak pantas bersanding dengan mantan pasangannya yang berasal dari latar belakang ekonomi yang lebih tinggi, sehingga membuatnya lebih mudah merasa sedih dan menarik diri.

*“Aku ngerasa kayak ... ya keluarga dia jauh lebih mampu. Kadang aku mikir, aku emang kayaknya nggak pantes kalau sama dia, nggak tau ya, ngerasa nggak selevel aja gitu.” (P1W1264-311)*

Perasaan tidak selevel ini membentuk self-concept negatif yang turut memperparah emosi negatif pasca putus cinta, sehingga menghambat penggunaan strategi regulasi emosi yang adaptif.

Partisipan TR mengalami kedekatan emosional yang sangat intens dalam hubungannya, hingga menciptakan rasa aman yang mendalam. Namun ketika dikhianati, ia merasa kepercayaannya hancur dan menjadi sangat tertutup secara emosional terhadap kemungkinan membangun hubungan baru.

*“Aku tuh udah bener-bener ngerasa secure banget sama dia, terus pas dia gitu tuh aku jadi mikir, buat apa percaya lagi ke orang? Ujung-ujungnya nyakitin juga.” (P2W1315-335)*

Kehilangan rasa aman dan munculnya trauma kepercayaan ini menjadi faktor penghambat dalam penggunaan strategi regulasi emosi jangka panjang, karena emosi negatif dibiarkan menetap tanpa direstrukturisasi secara kognitif.

SF mengalami dilema batin antara keinginannya untuk melupakan hubungan yang telah berakhir dengan hasrat untuk kembali bersama mantan pasangannya. Hal ini menunjukkan adanya konflik internal yang kuat antara logika dan perasaan, yang membuat proses regulasi emosinya tidak stabil.

*“Saya emang nggak pengen balikan waktu itu. Tapi kalau dia reach out duluan saya pasti mau balikan, sampai sekarang pun juga saya masih mau.” (P3W1419-488)*

*“Saya lebih milih buat respect sama pilihannya dia sendiri. Tapi masih ada lah rasa sayang gitu, mbak.” (P3W1488-546)*

Faktor internal berupa ketidakmampuan memutus ikatan emosional dengan mantan menjadi kendala dalam proses mengelola emosi secara sehat dan berkelanjutan.

Bagi partisipan V, ketiadaan validasi perasaan dari pasangannya serta latar belakang pribadi sebagai individu yang terbiasa menjadi unggul di berbagai bidang, menjadi dua faktor internal yang sangat mempengaruhi respons emosionalnya setelah putus cinta. Ia mengungkapkan bahwa ia tidak mendapatkan dukungan emosional dari pasangannya ketika menghadapi masalah, yang membuatnya merasa sendirian dan tidak dimengerti.

*“Mungkin orang-orang ngeliat aku tuh haha hihi, kalau aku komunikasikan kondisiku saat itu, nggak bakal putus mungkin? Kan aku juga sadar kalau aku emang cuman butuh di dengerin, di ngertiin aja gitu.” (P4W1749-811)*

Di sisi lain, standar tinggi terhadap diri sendiri juga membuatnya kesulitan menerima penolakan atau kegagalan dalam hubungan, yang kemudian memicu reaksi fisiologis berlebihan.

*“Aku tuh kan biasa dapet nomor satu, maksudnya juara gitu ya, jadi mungkin pas aku dapet penolakan, aku sampai gemeteran, susah tidur juga. Kayak nggak biasa banget ditolak.” (P4W2981-1007)*

Faktor perfeksionisme ini mempersulit proses penerimaan emosional, karena setiap bentuk kehilangan dipersepsi sebagai kegagalan personal yang harus dihindari.

## b. Eksternal

Faktor eksternal memainkan peranan penting dalam membentuk cara individu merespons dan mengelola emosinya setelah mengalami putus cinta. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, dinamika keluarga, budaya kerja, serta tindakan pasangan turut memengaruhi intensitas serta arah dari regulasi emosi yang dilakukan. Berikut ini uraian faktor eksternal yang memengaruhi masing-masing partisipan:

Partisipan HA mendapatkan tekanan dari lingkungan kerjanya yang menilai bahwa hubungannya tidak sehat dan menyarankan agar ia segera mengakhirinya. Selain itu, munculnya orang ketiga menjadi alasan besar dalam berakhirnya hubungan tersebut. Faktor lain yang turut memperberat situasi emosionalnya adalah ketidaksetujuan orang tua pihak wanita, yang membuatnya merasa tidak diterima dan sering mendapatkan ucapan menyakitkan.

*"Orang-orang di tempat kerja tuh bilang, udah putus aja, nggak sehat gitu. Terus muncul juga orang ketiga, ya dia selingkuh sih sebenarnya, dan itu yang paling berat." (P1W1233-289)*

*"Aku tuh ngerasa ditolak banget. Keluarga dia nggak pernah benar-benar nerima aku. Kata-katanya juga sering nyelekit, bikin aku mikir aku nggak cukup baik." (P1W1410-452)*

Tekanan dari luar ini membuat HA merasa semakin rendah diri dan memperkuat rasa tidak layak dirinya, sehingga memperburuk proses regulasi emosinya.

Partisipan TR menghadapi konflik serius akibat perbedaan keyakinan yang membuat hubungan tidak mendapat restu orang tua. Ia juga merasa dikhianati karena lingkungan kerja mantannya tampak mendukung adanya perselingkuhan. Di sisi lain, teman-temannya justru mengenalkannya pada cara pelampiasan emosi yang destruktif, seperti alkohol dan dunia malam.

*"Sebenarnya udah tahu ya bakal susah karena beda agama, tapi ternyata temen-temen kerja dia tuh kayak ngebolehin banget gitu dia selingkuh. Aku tahunya tuh malah sebelum dia mutusin aku, udah jalan sama cewek lain." (P2W1326-374)*

*"Pas putus tuh, temen-temenku malah ngajakin dugem, minum... kayak disuruh lepasin emosi gitu. Tapi aku malah makin ngerasa kosong sih." (P2W2507-531)*

Partisipan SF merasa kecewa karena mantannya tidak konsisten dalam komitmennya untuk pindah agama demi kelangsungan hubungan. Ketidakpastian ini menciptakan tekanan emosional yang tinggi, terutama ketika hubungan mereka sudah berada dalam tahap serius.

*"Awalnya dia bilang mau pindah agama, tapi lama-lama nggak jelas. Kadang iya, kadang enggak, jadi aku bingung dan capek sendiri." (P3W1233-289)*

Partisipan V merasa sangat terpuuk ketika mantannya tiba-tiba menjauh tanpa penjelasan yang jelas. Situasi ini semakin diperburuk oleh kondisi keluarga yang tidak harmonis, terutama ketika ibunya sedang sakit. Kombinasi tekanan emosional dari dua sumber ini membuatnya kesulitan menenangkan diri dan menyebabkan reaksi stres berlebih.

*"Dia tuh tiba-tiba ghosting, terus kayak nggak ada penjelasan. Aku bener-bener bingung harus ngapain." (P4W1879-921)*

*"Waktu itu juga mamaku sakit, terus suasana rumah juga lagi nggak enak banget. Jadi semua tuh kayak numpuk di kepala aku." (P4W21004-1021)*

Penjabaran ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pasca putus cinta sangat dipengaruhi oleh konteks sosial dan lingkungan sekitar. Dukungan sosial yang kurang, konflik keluarga, ketidakpastian dari pasangan, hingga pengaruh negatif dari teman dan lingkungan kerja menjadi hambatan besar dalam proses pengelolaan emosi secara sehat.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman regulasi emosi pada dewasa awal setelah mengalami putus cinta, dengan meninjau secara khusus perbedaan strategi berdasarkan gender serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Temuan dianalisis berdasarkan pendekatan fenomenologi dan dikaitkan dengan teori dari Gross (2007) tentang *Process Model of Emotion Regulation*, serta hasil-hasil penelitian sebelumnya. Dalam bab ini, pembahasan difokuskan pada tiga aspek utama yang menjadi fokus penelitian: (1) strategi pengelolaan emosi yang digunakan oleh partisipan pasca putus cinta, (2) Perbedaan strategi regulasi emosi berdasarkan gender, dan (3) faktor-faktor yang memengaruhi perbedaan tersebut.

Secara umum, dewasa awal menggunakan kombinasi strategi tersebut untuk mengatasi tekanan emosional setelah putus cinta. Strategi paling menonjol yang banyak ditemukan adalah *attentional deployment* dalam bentuk distraksi atau pengalihan perhatian, seperti menyibukkan diri dalam aktivitas akademik, sosial, pekerjaan, atau hiburan. Penggunaan distraksi ini bertujuan untuk menurunkan intensitas emosi negatif dan mencegah proses ruminasi yang berlarut-larut. Selain itu, strategi *cognitive change* juga sering dimanfaatkan, terutama dalam bentuk *cognitive reappraisal* yang memungkinkan individu memaknai pengalaman putus cinta sebagai proses pembelajaran, refleksi diri, atau dorongan untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih dewasa. Individu berusaha melihat putus cinta bukan sebagai kegagalan mutlak, melainkan sebagai bagian dari proses perkembangan emosional mereka. Penelitian Ford dkk. (2019) dan Suri dkk. (2018) mendukung efektivitas strategi ini dalam meningkatkan kesejahteraan emosional serta mendorong resiliensi jangka panjang.

Di sisi lain, strategi *situation selection* digunakan dalam bentuk menghindari tempat, aktivitas, atau orang yang berhubungan dengan mantan pasangan sebagai bentuk perlindungan diri dari rangsangan emosional. Sementara itu, *response modulation* juga muncul sebagai bentuk ekspresi spontan dari emosi negatif yang muncul pasca putus cinta. Beberapa individu menangis, menyendiri, atau menyalurkan emosinya melalui kegiatan ekspresif seperti menulis

atau berkonsultasi dengan tenaga profesional. Meskipun strategi ini memberikan pelepasan emosional jangka pendek, penggunaannya yang berlebihan tanpa disertai refleksi dapat berpotensi menjadi maladaptif. Bahkan, dalam beberapa kasus, muncul pula bentuk coping negatif seperti perilaku impulsif, konsumsi zat tertentu, atau pelarian sosial yang justru menurunkan efektivitas regulasi emosi dalam jangka panjang (Aldao dkk., 2016).

Ketika dikaji lebih jauh, tampak adanya perbedaan yang cukup signifikan dalam pola strategi pengelolaan emosi antara laki-laki dan perempuan dewasa awal. Perbedaan ini tidak hanya bersifat fungsional, tetapi juga mencerminkan peran sosial, nilai budaya, serta konstruksi psikologis yang melekat pada masing-masing gender. Perempuan cenderung menunjukkan pendekatan yang lebih ekspresif dan reflektif dalam mengelola emosi, terutama ketika berhadapan dengan pengalaman emosional yang intens seperti putus cinta. Mereka lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan, baik melalui jalur komunikasi interpersonal seperti mencurahkan isi hati kepada teman atau anggota keluarga, maupun melalui aktivitas intrapersonal seperti journaling, menulis puisi, menyendiri untuk refleksi diri, atau meditasi emosional.

Keterbukaan ini tidak semata-mata karena karakteristik personal, melainkan juga karena lingkungan sosial yang secara historis lebih menerima ekspresi emosi dari perempuan. Dalam budaya yang lebih permisif terhadap ekspresi afektif perempuan, mereka cenderung merasa lebih aman secara psikologis untuk menampilkan kerentanan. Hal ini menjadi semacam "*buffer sosial*" yang mendukung strategi ekspresif sebagai bagian dari regulasi emosi. Penelitian oleh Zimmermann dkk. (2014) menyatakan bahwa perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi terhadap penggunaan *cognitive reappraisal*, sebuah strategi regulasi yang menekankan kemampuan individu dalam menafsirkan ulang makna suatu peristiwa dengan cara yang lebih positif, rasional, atau konstruktif. Strategi ini merupakan bentuk *antecedent-focused strategy* dalam kerangka Gross (2007), dan dianggap sebagai salah satu strategi regulasi emosi yang paling adaptif karena melibatkan pemrosesan sadar dan pengembangan makna baru dari suatu pengalaman emosional.

Lebih lanjut, dalam penelitian yang dilakukan oleh Morawetz dkk. (2020), ditemukan bahwa aktivitas otak perempuan cenderung menunjukkan aktivasi yang lebih besar di area *prefrontal cortex* saat mereka menggunakan strategi *reappraisal*, dibandingkan laki-laki. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan neuropsikologis dalam cara kedua gender mengatur emosi secara internal. Selain itu, perempuan juga dilaporkan memiliki keterampilan verbal dan emosional yang lebih tinggi sejak masa kanak-kanak, yang dapat berkontribusi pada kematangan dalam mengenali, mengevaluasi, dan mengekspresikan emosi secara efektif (Nolen-Hoeksema, 2012). Faktor ini berperan penting dalam membentuk kecenderungan perempuan untuk lebih banyak menggunakan strategi reflektif dan ekspresif, dibandingkan strategi yang bersifat penekanan atau penghindaran.

Tidak hanya dalam konteks kognitif, perempuan juga lebih cenderung memanfaatkan jaringan sosial sebagai salah satu bentuk dukungan emosional. Mereka mencari, menerima, dan memproses validasi dari lingkungan sosial untuk menenangkan dan menstabilkan kondisi emosinya. Kecenderungan ini memperlihatkan bahwa regulasi emosi perempuan lebih bersifat *relational-based*, yakni melibatkan interaksi dan keterhubungan dengan orang lain dalam proses penyembuhan pasca kehilangan. Hal ini diperkuat oleh temuan Rimé (2018), yang menyatakan bahwa perempuan lebih mungkin melakukan *social sharing of emotion*, yaitu proses membagikan emosi kepada orang lain sebagai bentuk coping alami terhadap distress emosional. Praktik ini terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis karena memberikan ruang untuk validasi pengalaman dan dukungan empatik dari lingkungan sekitar.

Sebaliknya, pendekatan reflektif perempuan juga tampak melalui kegiatan yang bersifat introspektif seperti *journaling* atau menulis *diary*. Menulis secara emosional tidak hanya berfungsi sebagai sarana ekspresi, tetapi juga membantu mengatur alur pikiran dan memperjelas perasaan, yang pada akhirnya mendukung proses reorganisasi kognitif terhadap pengalaman traumatis seperti putus cinta. Penelitian oleh Pennebaker dkk. (2011) menunjukkan bahwa mengekspresikan pengalaman emosional melalui tulisan dapat mempercepat pemulihan psikologis dan meningkatkan daya tahan terhadap stres. Kegiatan semacam ini umumnya lebih dominan digunakan oleh perempuan, karena selain sebagai bentuk pemaknaan diri, ia juga menjadi mekanisme reflektif untuk memahami perubahan relasional yang terjadi.

Sebaliknya, laki-laki cenderung lebih sering mengandalkan strategi *expressive suppression* dan *distraction* dalam mengelola emosi setelah mengalami putus cinta. *Expressive suppression* merujuk pada tindakan menahan atau menghambat ekspresi emosional yang muncul, baik secara verbal maupun nonverbal, yang bertujuan untuk mempertahankan kendali atas emosi yang dianggap lemah atau tidak pantas untuk ditampilkan di hadapan orang lain (Gross dkk., 2003). Dalam konteks ini, laki-laki sering memilih untuk tidak menunjukkan kesedihan, kekecewaan, atau rasa kehilangan mereka secara terbuka, dan justru mengalihkannya ke aktivitas lain yang bersifat fisik atau instrumental. Aktivitas seperti bekerja lebih giat, berolahraga secara berlebihan, bermain gim, atau melibatkan diri dalam kegiatan sosial tanpa keterlibatan emosional sering digunakan sebagai bentuk distraksi untuk menghindari pemrosesan emosional yang mendalam. Distraksi semacam ini, meskipun memberikan efek pelepasan sementara, dalam jangka panjang dapat menghambat pemrosesan emosi yang sehat karena tidak memberikan ruang bagi individu untuk menyadari dan merefleksikan perasaannya sendiri (Nolen-Hoeksema, 2012).

Strategi penekanan atau penghindaran emosional ini sangat berkaitan erat dengan konstruksi sosial mengenai maskulinitas. Dalam banyak budaya, termasuk Indonesia, laki-laki dibentuk untuk menjadi pribadi yang tangguh, rasional, dan tidak emosional. Norma sosial yang melekat ini menciptakan tekanan internal bagi laki-laki untuk tidak menunjukkan kerentanan, karena ekspresi emosi seperti menangis atau mengakui perasaan sedih sering kali dianggap sebagai kelemahan atau bentuk ketidakmampuan mengendalikan diri. Kondisi ini diperparah oleh stereotip gender yang memperkuat peran laki-laki sebagai pelindung dan pengambil keputusan, bukan sebagai individu yang membutuhkan dukungan emosional. Hasil penelitian Wong dkk. (2006) menemukan bahwa laki-laki lebih cenderung menginternalisasi stres emosional mereka, yang sering kali berujung pada peningkatan risiko munculnya gangguan psikologis seperti depresi laten dan agresivitas pasif. Mereka cenderung enggan mencari bantuan profesional atau berbicara tentang masalah emosional mereka, karena hal tersebut dianggap bertentangan dengan identitas gender maskulin yang telah dibentuk sejak masa kanak-kanak.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Chaplin dkk. (2013), ditemukan bahwa strategi *emotion suppression* lebih umum digunakan oleh laki-laki dibandingkan perempuan, terutama dalam situasi yang dianggap menantang harga diri. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki tidak hanya menekan ekspresi emosi mereka karena pengaruh sosial, tetapi juga karena mekanisme psikologis yang terinternalisasi dan berfungsi sebagai perlindungan terhadap ancaman identitas diri. Dalam jangka panjang, pola ini dapat mengarah pada kesulitan dalam membentuk hubungan emosional yang sehat, karena individu tidak terbiasa mengenali dan mengomunikasikan kebutuhan emosional mereka secara terbuka.

Namun demikian, penting untuk dicatat bahwa perbedaan ini bersifat relatif dan tidak absolut. Meskipun laki-laki cenderung menekan atau menghindari emosi secara umum, beberapa individu menunjukkan kapasitas reflektif yang cukup dalam menghadapi pengalaman putus cinta. Dalam konteks tertentu, laki-laki dapat mengalami kesadaran emosional yang kuat,

terutama ketika mereka merasa aman secara psikologis atau berada dalam lingkungan yang tidak menuntut performa maskulinitas konvensional. Mereka mungkin tidak mengekspresikan emosi secara verbal, tetapi melakukan refleksi internal melalui kegiatan pribadi seperti mendengarkan musik, menulis, atau merenung dalam kesendirian. Bahkan, ada pula laki-laki yang secara aktif mencari makna dari pengalaman perpisahan dan berupaya melakukan perubahan diri sebagai bentuk pemulihan emosional.

Selain itu, meskipun strategi distraction dan suppression mendominasi, tidak semua laki-laki sepenuhnya menolak bentuk coping emosional yang lebih terbuka. Dalam penelitian oleh Levant (2011), ditemukan bahwa laki-laki yang memiliki tingkat *emotional self-awareness* yang tinggi cenderung lebih fleksibel dalam memilih strategi pengelolaan emosi, termasuk membuka diri terhadap dukungan sosial. Faktor-faktor seperti pengalaman relasional sebelumnya, kedekatan dengan figur pengasuhan yang suportif, serta pengalaman keberhasilan dalam mengekspresikan emosi secara aman menjadi penentu penting dalam pola regulasi emosi mereka.

Perbedaan strategi pengelolaan emosi antara laki-laki dan perempuan tidak muncul secara kebetulan, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Salah satu faktor utama adalah konstruksi sosial dan norma budaya yang melekat pada identitas gender di masyarakat. Dalam konteks budaya Indonesia yang cenderung kolektivistik dan patriarkal, laki-laki sering diasosiasikan dengan karakter kuat, rasional, dan mandiri, sedangkan perempuan lebih diberi ruang untuk mengekspresikan emosi secara terbuka. Hal ini membentuk ekspektasi sosial tertentu yang pada akhirnya mempengaruhi preferensi strategi regulasi emosi yang digunakan. Penelitian Ezra (2023) menunjukkan bahwa tekanan budaya terhadap norma gender memiliki pengaruh signifikan terhadap cara individu mengekspresikan dan memproses emosi mereka.

Selain faktor budaya, akses terhadap dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam membentuk perbedaan tersebut. Perempuan umumnya memiliki jaringan dukungan emosional yang lebih luas dan intens, seperti teman dekat, kelompok diskusi, atau keluarga yang mendukung, sehingga mereka lebih cenderung menggunakan strategi berbasis komunikasi dan ekspresi. Laki-laki, sebaliknya, lebih sering memproses emosi secara privat dan internal karena keterbatasan atau resistensi terhadap membuka diri, sehingga distraksi menjadi pilihan yang lebih nyaman. Faktor lain yang memengaruhi adalah tingkat refleksi diri dan literasi emosi individu. Mereka yang memiliki kesadaran emosi yang tinggi, baik pria maupun wanita, cenderung mampu mengidentifikasi dan memilih strategi regulasi yang lebih adaptif. Refleksi terhadap pengalaman masa lalu, durasi hubungan, dan intensitas keterikatan juga menjadi variabel yang memperkuat arah penggunaan strategi regulasi emosi tersebut. Penelitian oleh Restubog dkk. (2020) menyebut bahwa tingkat literasi emosi dan *self-awareness* berperan penting dalam keberhasilan proses pemulihan emosional pasca kehilangan hubungan romantik.

Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa strategi regulasi emosi pada dewasa awal pasca putus cinta tidak hanya dipengaruhi oleh preferensi pribadi, tetapi juga oleh peran gender yang dibentuk oleh norma sosial, akses terhadap dukungan emosional, serta tingkat kematangan reflektif individu. Temuan ini tidak hanya memperluas pemahaman teoritis mengenai proses regulasi emosi berdasarkan model Gross (2007), tetapi juga memberikan kontribusi praktis dalam perancangan intervensi psikologis yang peka terhadap perbedaan gender dan kebutuhan individual. Regulasi emosi yang adaptif menjadi kunci penting dalam pemulihan pasca putus cinta, dan pemahaman atas perbedaan strateginya dapat membantu individu dewasa awal menghadapi proses ini dengan lebih sehat secara emosional.

## 4. Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pengalaman putus cinta pada dewasa awal menimbulkan dampak emosional yang intens dan beragam, yang sangat dipengaruhi oleh cara individu mengelola emosinya. Terdapat perbedaan signifikan dalam strategi regulasi emosi antara pria dan wanita dewasa awal, khususnya dalam konteks pengelolaan pasca putus cinta. Pria cenderung menggunakan strategi distraksi, seperti bermain game dan mendengarkan musik, serta penghindaran situasi emosional yang menyakitkan, sesuai dengan pemodelan Gross (1998, 2015) tentang situation selection dan attentional deployment. Sementara itu, wanita lebih terbuka dalam mengekspresikan emosinya dan mencari dukungan sosial sebagai bagian dari proses penyembuhan, serta menggunakan perubahan kognitif untuk melihat peristiwa putus cinta secara reflektif dan lebih adaptif.

Dukungan sosial yang kuat terbukti menjadi faktor pelindung psikologis yang penting, membantu mempercepat pemulihan dan meningkatkan kesejahteraan emosional, sejalan dengan kerangka Gross (2015). Selain itu, dampak jangka panjang dari putus cinta membentuk pola pikir dan kepercayaan individu terhadap hubungan di masa depan, di mana partisipan mengembangkan ketahanan emosional dan selektivitas hubungan yang lebih matang. Hal ini menegaskan bahwa pengelolaan emosi yang adaptif tidak hanya penting untuk proses pemulihan, tetapi juga berperan dalam pertumbuhan pribadi dan kesiapan menjalin hubungan baru yang lebih sehat.

### Saran

Bagi praktisi psikologi, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang intervensi dan konseling yang mempertimbangkan perbedaan strategi regulasi emosi berdasarkan gender, dengan menekankan pentingnya membangun keterampilan pengelolaan emosi yang adaptif serta memfasilitasi dukungan sosial bagi individu pasca putus cinta.

Perlu dilakukan pengembangan program edukasi dan kampanye kesadaran akan pentingnya pengelolaan emosi yang sehat, terutama di kalangan dewasa awal, untuk meningkatkan resiliensi emosional dalam menghadapi putus cinta dan tantangan hubungan interpersonal.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas sampel dan mengikutsertakan variasi gender yang lebih beragam, serta meninjau faktor budaya yang dapat memengaruhi regulasi emosi, agar temuan yang dihasilkan dapat lebih representatif dan aplikatif dalam konteks yang lebih luas.

Individual juga disarankan untuk aktif mencari dukungan sosial dan mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang sesuai dengan kebutuhan pribadi mereka, termasuk teknik kognitif dan distraksi sehat, agar mampu menghadapi pengalaman pahit secara konstruktif dan membangun kualitas hubungan yang lebih baik di masa depan.

### Daftar Referensi

- Aldao, A., Gee, D. G., De Los Reyes, A., & Seager, I. (2016). Emotion regulation as a transdiagnostic factor in the development of internalizing and externalizing psychopathology: Current and future directions. *Development and Psychopathology*, 28(4pt1), 927-946.  
<https://doi.org/10.1017/S0954579416000638>
- Anggraita, A., & Sari, D. R. (2023). Hubungan regulasi emosi dan

subjective well-being pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta.

<https://www.researchgate.net/publication/374265303>

- Arnett, J. J. (2016). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 139(4), 735-765. <https://doi.org/10.1037/a0030737>
- Connell, R. W. (2009). *Gender: In world perspective*. Polity Press.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (2nd ed.). Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2016). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Eatough, V., & Smith, J. A. (2017). Interpretative phenomenological analysis. In Willig, C., & Stainton-Rogers, W. (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research in psychology* (2nd ed., pp. 193-211). SAGE Publications.
- Ezra, A. D. (2023). Gender differences in emotion regulation strategies among university students. *International Journal of Psychology*, 58(2), 112-121.
- Fakih, M. (2013). *Analisis gender dan transformasi sosial*. Pustaka Pelajar.
- Feeney, J., & Noller, P. (2018). *Close relationships: Functions, forms, and processes*. Psychology Press.
- Ford, B. Q., Lam, P., John, O. P., & Mauss, I. B. (2019). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6), 1075-1092. <https://doi.org/10.1037/pspp0000174>
- Gross, J. J. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J. J. (2018). *Emotion regulation: Conceptual and practical issues*. Cambridge University Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Levant, R. F. (2011). *Research in the psychology of men and masculinity*

using the gender role strain paradigm as a framework.

American Psychologist, 66(8), 765-776.

<https://doi.org/10.1037/a0025034>

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.

Morawetz, C., Bode, S., Baudewig, J., & Heekeren, H. R. (2020). Effective amygdala-prefrontal connectivity predicts individual differences in successful emotion regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 15(2), 130-141.

<https://doi.org/10.1093/scan/nsz058>

Morris, M. C., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2018). The impact of breakup distress on emotional regulation strategies in young adults. *Journal of Adolescence*, 68(2), 120-132.

Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage Publications.

Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and gender differences in coping with distress: Theories and findings. *Psychology Press*.

Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161-187.

<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>

Nolen-Hoeksema, S., Aldao, A., & Schweizer, S. (2021). Emotion regulation strategies across gender: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.11.004>

Oakley, A. (1972). *Sex, gender and society*. Temple Smith.

Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 417-437). Oxford University Press.

<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018>

Purba, M. D. R. (2021). *Regulasi emosi pasca putus cinta pada wanita dewasa awal* (Skripsi, Universitas Semarang).

<https://eskripsi.usm.ac.id/files/skripsi/F11A/2017/F.111.17.0042/F.111.17.0042-15-File-Komplit-20210917010653.pdf>

Rimé, B. (2018). Emotion and social sharing. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (2nd ed., pp. 571-576). Academic Press.

<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00030-7>

Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C. G., & Wang, L. (2020). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103440. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103440>

Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (16th ed.). McGraw-Hill Education.

Sari, D. P., & Wulandari, F. (2022). Resiliensi pada dewasa awal pasca putus cinta. *Jurnal Karakter dan Manajemen*, 5(1), 45-56.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/54526/43374>

Sari, D. R., Hidayat, A., & Lestari, F. (2022). Resiliensi pada dewasa awal

pasca putus cinta: Peran dukungan sosial dan regulasi emosi. *Psikodimensia*, 21(2), 78-92.

Simpson, J. A. (1987). The dissolution of romantic relationships:

Factors involved in relationship stability and emotional adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 683-692. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.4.683>

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications.

Sprecher, S. (1999). "I love you more today than yesterday": Romantic partners' perceptions of changes in love and related affect over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 46-53. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.46>

Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.

Wong, Y. J., Pituch, K. A., & Rochlen, A. B. (2006). Men's restrictive emotionality: An investigation of associations with other emotion-related constructs. *Psychology of Men & Masculinity*, 7(2), 113-126. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.7.2.113>

Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182-194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>

Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2019). Emotion regulation from adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 43(1), 1-11. <https://doi.org/10.1177/0165025418765555>