

**STUDI FENOMENOLOGI MEKANISME KOPING PADA INDIVIDU PASCA
PUTUS CINTA*****A PHENOMENOLOGICAL STUDY OF COPING MECHANISMS IN INDIVIDUALS
AFTER A BREAKUP*****Alifah Sanayu Majid***

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: firstauthor@universitasantahberantah.ac.id**Riza Noviana Khoirunnisa**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: secondauthor@universitasantahberantah.ac.id**ABSTRAK**

Putus cinta merupakan pengalaman emosional yang dapat memicu tekanan psikologis, terutama pada individu dewasa awal. Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman subjektif individu pasca putus cinta dan mekanisme koping yang digunakan dalam proses pemulihan emosional. Dengan pendekatan kualitatif fenomenologi deskriptif, lima partisipan berusia 28–33 tahun yang mengalami putus cinta dalam dua tahun terakhir diwawancarai secara mendalam. Hasil analisis tematik menunjukkan dinamika emosi yang kompleks, seperti kesedihan, kemarahan, hingga refleksi diri yang mengarah pada pertumbuhan psikologis. Strategi koping yang digunakan meliputi problem-focused coping, emotion-focused coping, serta pendekatan berbasis makna dan spiritualitas. Pemilihan strategi dipengaruhi oleh kondisi mental, kepribadian, konsep diri, dukungan sosial, dan sumber daya ekonomi. Media sosial berperan ambivalen sebagai sumber dukungan sekaligus pemicu distress. Temuan ini menunjukkan bahwa koping pasca putus cinta tidak hanya bersifat defensif, tetapi juga dapat menjadi proses transformasional menuju post-traumatic growth. Penelitian ini diharapkan memperkaya pemahaman tentang aspek psikologis dari kehilangan relasi intim serta mendukung pengembangan intervensi psikologis yang lebih kontekstual dan empatik.

Kata kunci : Putus cinta; mekanisme koping; fenomenologi; dewasa awal; *post-traumatic growth*

ABSTRACT

A romantic breakup is an emotional experience that can trigger psychological distress, particularly in early adulthood. This study aims to explore individuals' subjective experiences following a breakup and the coping mechanisms they use during emotional recovery. Using a descriptive phenomenological qualitative approach, five participants aged 28–33 who experienced a breakup within the last two years were interviewed in depth. Thematic analysis revealed complex emotional dynamics, including sadness, anger, and self-reflection, which in some cases led to psychological growth. Coping strategies identified include problem-focused coping,

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/)

emotion-focused coping, and meaning- and spirituality-based approaches. The choice of coping strategies was influenced by mental health status, personality traits, self-concept, social support, and economic resources. Social media played an ambivalent role, serving both as a source of support and a trigger for emotional distress. The findings suggest that coping after a breakup is not merely a defensive process but can also be a transformational journey toward post-traumatic growth. This study contributes to a deeper understanding of the psychological aspects of intimate relationship loss and supports the development of more contextual and empathetic psychological interventions for individuals navigating emotional recovery.

Keywords : Breakup; coping mechanisms; phenomenology; early adulthood; post-traumatic growth

PENDAHULUAN

Perpisahan romantis merupakan pengalaman yang umum terjadi dalam kehidupan manusia, namun dampak psikologisnya dapat sangat mendalam, terutama pada individu dewasa awal. Dalam psikologi, putus cinta dipandang bukan sekadar berakhirnya relasi, melainkan peristiwa kehilangan yang kompleks, yang dapat mengguncang aspek identitas, rasa aman emosional, dan harapan relasional (Sbarra & Emery, 2005). Individu yang mengalami putus cinta sering kali melaporkan disorientasi emosional, perasaan terpuruk, serta ketidakseimbangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Respon terhadap putus cinta bersifat sangat subjektif dan kontekstual, dipengaruhi oleh kepribadian, relasi sebelumnya, dan konteks sosial yang melingkupinya. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa dalam menghadapi stresor emosional seperti putus cinta, individu akan menggunakan mekanisme koping yang merupakan proses dinamis antara persepsi dan strategi adaptasi yang digunakan. Strategi koping ini dapat bersifat aktif seperti mencari dukungan sosial, atau pasif seperti menarik diri dan menyalahkan diri sendiri. Namun, strategi tersebut tidak selalu berfungsi adaptif, dan dalam beberapa kasus justru memperburuk kondisi psikologis individu (Mancone et al., 2025). Meskipun secara umum pria dianggap lebih tahan terhadap tekanan emosional, penelitian menunjukkan bahwa mereka justru dapat mengalami reaksi emosional dan fisiologis yang lebih intens pasca putus cinta. Faktor biologis seperti disregulasi stres (Kraemer, 2000), serta norma sosial yang membatasi ekspresi emosional laki-laki (Zinner, 2000), dapat membuat proses pemulihan emosional menjadi lebih kompleks. Pria dengan sensitivitas penolakan tinggi juga cenderung menunjukkan koping disfungsional, seperti agresi atau penyalahgunaan zat (Downey et al., 2000; Davis et al., 2003), bahkan gejala somatik seperti insomnia atau gangguan imun juga dilaporkan (Field, 2011).

Dalam lanskap digital masa kini, media sosial menambah lapisan baru dalam dinamika koping pasca putus cinta. Fenomena seperti *online rumination*, *ghosting*, hingga *rebound relationship* memperkaya cara individu memproses pengalaman emosional mereka, namun belum banyak dikaji dari sudut pandang subjektif (Elphinston & Noller, 2011; Castiglioni et al., 2023). Di ruang virtual, individu dapat secara bersamaan menemukan dukungan dan tekanan sosial, tergantung pada bagaimana mereka mengelola eksistensi digitalnya. Penelitian terdahulu cenderung fokus pada aspek kuantitatif dampak psikologis atau jenis strategi koping yang digunakan. Namun, masih sedikit yang mengeksplorasi secara mendalam bagaimana individu memaknai pengalaman emosional tersebut dan bagaimana strategi koping terbentuk dalam konteks hidup mereka yang unik. Eisma et al. (2022)

menunjukkan bahwa *attachment insecurity* yang dimediasi oleh koping maladaptif dapat meningkatkan risiko depresi. Penelitian lain oleh Sitompul dan Noorizki (2024) pada remaja akhir mengungkapkan variasi strategi koping yang digunakan, mulai dari pendekatan berbasis emosi hingga spiritualitas, yang semuanya berperan dalam pemulihan emosional.

Berangkat dari observasi lapangan selama praktik di poli psikiatri, peneliti menemukan bahwa putus cinta dapat menjadi pemicu gangguan psikologis yang serius. Salah satu partisipan dalam studi ini bahkan menunjukkan gejala keputusasaan akut yang hanya dapat diatasi melalui bantuan profesional. Kasus ini menunjukkan pentingnya memahami pemaknaan individu terhadap pengalaman putus cinta serta strategi koping yang dipilih untuk menghadapi tekanan tersebut. Dengan mempertimbangkan kompleksitas pengalaman dan keterkaitannya dengan faktor sosial, psikologis, dan budaya, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana individu dewasa awal memaknai pengalaman putus cinta serta mekanisme koping yang mereka gunakan. Pendekatan fenomenologis digunakan untuk menggali makna subjektif yang diberikan individu terhadap peristiwa emosional ini, dengan harapan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan intervensi psikologis yang lebih empatik dan kontekstual.

Pendahuluan terutama memuat latar belakang masalah, hasil dari *literature review*, penelitian terdahulu, serta tujuan penulisan. Bagian ini harus menggambarkan status terkini topik yang diangkat (state of the art). Penulis sangat dianjurkan untuk menyertakan kutipan tidak langsung dalam pendahuluan ini. Jelaskan celah tersebut se jelas mungkin untuk membuktikan orisinalitas penelitian. Harus ada rujukan penelitian terdahulu dalam pendahuluan. **(Teks harus ditulis dengan font Times New Roman 12pt, regular, single line spacing dengan spasi before-after 0 pt, dan justify. Bagian ini dapat terdiri dari setidaknya 30% penulisan artikel, sehingga penulis dapat menghindari risiko bias dan redundansi).**

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi interpretatif (*Interpretative Phenomenological Analysis/IPA*) untuk memahami pengalaman subjektif individu pasca putus cinta. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap makna dan emosi yang dialami partisipan dalam konteks kehidupan mereka yang kompleks dan personal (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Dengan metode ini, peneliti berupaya menggali bagaimana individu menginterpretasikan peristiwa perpisahan romantis, merespons tekanan emosional, dan membentuk mekanisme koping sebagai bagian dari proses adaptasi psikologis. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan lima partisipan yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, dan dianalisis menggunakan tahapan IPA untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang mencerminkan dinamika koping pasca putus cinta.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari lima individu dewasa awal berusia 28–33 tahun yang telah mengalami putus cinta dalam dua tahun terakhir. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan beberapa kriteria, antara lain: telah menjalani hubungan minimal satu tahun sebelum berpisah, berada dalam kondisi psikologis stabil, dan bersedia berbagi pengalaman secara terbuka melalui wawancara mendalam. Seluruh partisipan berasal dari wilayah Surabaya dan Malang, dengan latar belakang sosial

dan relasi yang bervariasi. Keikutsertaan mereka bersifat sukarela, dan seluruh proses wawancara dilakukan dengan menjaga prinsip kerahasiaan serta etika penelitian.

Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara mendalam menggunakan format semi-terstruktur. Teknik ini memungkinkan partisipan untuk merefleksikan dan mengungkapkan pengalaman pribadi mereka secara bebas dan mendalam, dengan tetap mengacu pada fokus utama penelitian. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan bersifat terbuka dan fleksibel, sehingga memungkinkan eksplorasi terhadap aspek emosional, kognitif, dan sosial dari pengalaman putus cinta. Setiap wawancara berlangsung selama 45 hingga 90 menit, dan bila diperlukan, dilakukan wawancara lanjutan untuk memperdalam informasi. Seluruh wawancara direkam (dengan persetujuan partisipan) dan ditranskrip secara verbatim untuk dianalisis lebih lanjut. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan narasi yang diperoleh tetap otentik dan mencerminkan pengalaman subjektif partisipan secara utuh.

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) sebagaimana dikembangkan oleh Smith, Flowers, dan Larkin (2009). Proses ini mencakup beberapa tahapan, dimulai dari membaca dan membaca ulang transkrip wawancara untuk memahami narasi partisipan secara menyeluruh, dilanjutkan dengan pencatatan awal yang mencakup komentar deskriptif, linguistik, dan konseptual. Dari hasil pencatatan ini, peneliti mengembangkan tema-tema awal yang merepresentasikan makna pengalaman partisipan, lalu menelusuri keterkaitan antar tema untuk membentuk struktur tematik yang utuh. Analisis dilakukan secara idiografis, yakni setiap partisipan dianalisis secara individual sebelum dilakukan identifikasi pola lintas kasus. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami dinamika psikologis dan mekanisme koping secara mendalam, dalam konteks kehidupan subjektif masing-masing partisipan.

Hasil

Tema 1: Intensitas Dampak Emosional

1. Disorganisasi Afektif

Disorganisasi afektif merujuk pada kondisi ketidakaturan emosional yang muncul secara intens dan mendadak setelah peristiwa putus cinta. Berdasarkan hasil wawancara, kelima partisipan menunjukkan bahwa fase awal pasca perpisahan merupakan periode krisis emosional yang tidak hanya mengganggu stabilitas perasaan, tetapi juga berdampak pada fungsi kognitif dan perilaku sehari-hari. Emosi-emosi yang muncul bersifat menyeluruh dan tidak jarang berlangsung sehari-hari bahkan berminggu-minggu menandakan bahwa perpisahan bukan sekadar pengalaman interpersonal, melainkan juga bentuk “patahnya kontinuitas psikologis” dalam narasi hidup partisipan.

Partisipan RWN secara eksplisit menggambarkan perasaannya sebagai bentuk kehilangan eksistensial yang sangat dalam. Ia mengalami kondisi krisis yang mempengaruhi hampir seluruh aspek kehidupannya.

"Ya sedih, kaget, kecewa, marah. Karena kayak selama ini itu udah tak support semuanya, kubantu semuanya. Hidupnya itu kayak... ya sedikit banyak aku yang, apa namanya, yang handle. Dari pekerjaan juga, ke mana-mana tak antar. Ada kerjaan, tak antar, tak bantu, apa namanya, modal juga. Terus juga keluar materi yang nggak sedikit. Emosi juga banyak, bantu pikiran juga banyak. Tapi kayak dia nggak bisa melihat itu semua. (RWN:P1:W1:B108-118)

"... Waktu itu nggak pengen ngapa-ngapain. Nggak nafsu makan, rasanya lemas, nggak bertenaga, kayak sering lamun, kepikiran." (RWN:P1:W1:B124-127)

Kondisi ini pada akhirnya mengantarkan RWN pada rawat inap di rumah sakit jiwa setelah upaya sebelumnya seperti bekerja, bermain, dan curhat di media sosial tidak cukup meredakan beban emosional yang ia alami. Hal ini menegaskan bahwa

emosi yang dialaminya telah mencapai titik patologis dan membutuhkan intervensi klinis.

Partisipan GGK mengalami bentuk disorganisasi afektif yang lebih didominasi oleh ekspresi marah, kecewa, dan frustrasi. Ia menggambarkan ledakan emosinya dalam bentuk menyalahkan mantan pasangan dan mencoba membangun narasi bahwa dirinya adalah pihak yang benar.

"... sebenarnya mungkin salah satu mekanisme pertahanan diri biar saya itu tidak sakit hati-sakit hati amat itu saya demonisasi lah dia. Saya anggap apa ya? Ya setiap orang kan ada kekurangan dan kelebihan, kek kekurangannya saya ungkit-ungkit" (GGK:P2:W1:B204-209)

"Iya, jadi biar saya bisa mengikhlaskan, bisa menerima kalau dia pergi gitu. Saya anggap dia yang jahat gitu loh." (GGK:P2:W1:B217-219)

Kemarahan dalam hal ini berfungsi sebagai mekanisme defensif untuk melindungi diri dari perasaan inferior atau kehilangan. Namun di saat yang sama, hal ini justru memperpanjang keterikatan emosional terhadap objek kehilangan.

Sebaliknya, partisipan BD memperlihatkan bentuk disorganisasi yang lebih bersifat hipoafektif. Ia tidak mengalami ledakan emosi secara eksplisit, melainkan perasaan hampa, kosong, dan kehilangan makna.

"Ya kaya apa ya, kaya kosong gitu kan, kaya linglung kan, sempat berpikir ini kok terlalu kejam gitu kan, disaat aku serius ternyata, dibalik itu ada sesuatu gitu." (BD:P5:W1:B131-134)

Perasaan kosong yang dialaminya menunjukkan proses shutdown afektif sebagai respon terhadap kehilangan yang belum mampu ditangani secara psikologis. Fenomena ini menunjukkan bahwa tidak semua bentuk distress pasca putus cinta muncul dalam ekspresi yang terbuka; beberapa individu justru menginternalisasi rasa sakit hingga menjadi beban psikologis laten.

Partisipan lain seperti JJG dan RAS juga melaporkan perasaan-perasaan seperti tidak percaya diri, penurunan harga diri, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Mereka mengalami penurunan motivasi dalam melakukan aktivitas harian dan cenderung menghindari pertemuan sosial yang berkaitan dengan pasangan atau lingkaran pertemanan yang saling mengenal.

"Mungkin karena ucapannya, jadi saya akhirnya jadi nggak yakin sama diri sendiri." (JJG:P4:W1:B258-260) "Dulu setelah kejadian, saya nggak berani ke rumahnya. Maksudnya belum berani menampakkan diri ke orang tuanya" (RAS:P3:W1:B283-285)

karena saya lebih suka menyendiri, jarang kumpul sama teman-teman, jarang kumpul sama keluarga dan sebagainya. Itu lebih suka menyendiri." (RAS:P3:W1:B365-368)

Temuan ini menunjukkan bahwa disorganisasi afektif dalam konteks putus cinta tidak hanya mencakup ekspresi emosi yang intens, tetapi juga menyentuh aspek harga diri, motivasi internal, dan integritas identitas. Dari perspektif teori appraisal (Lazarus & Folkman, 1984), pengalaman ini menggambarkan primary appraisal yang menilai putus cinta sebagai ancaman terhadap keberlangsungan eksistensi emosional dan sosial. Hal ini terjadi sebelum individu memiliki kesempatan untuk

melakukan secondary appraisal yang lebih reflektif dan terstruktur.

Fenomena disorganisasi afektif yang ditemukan pada kelima partisipan memperlihatkan bahwa perpisahan romantis, terutama dalam fase dewasa awal, dapat menjadi krisis yang sangat mengganggu kontinuitas psikologis. Krisis ini tidak hanya terjadi karena hilangnya figur pasangan, tetapi juga karena terganggunya struktur makna yang telah dibangun bersama dalam relasi tersebut. Oleh karena itu, fase ini sering menjadi titik awal munculnya berbagai strategi koping yang berupaya menstabilkan kembali kondisi emosi dan eksistensi diri individu.

2. Gangguan Fungsi Fisiologis dan Sosial

Putus cinta tidak hanya meninggalkan luka psikologis, tetapi juga berdampak nyata pada fungsi-fungsi fisiologis dan sosial partisipan. Sebagaimana ditunjukkan oleh data, disorganisasi afektif yang dialami tidak berdiri sendiri, melainkan membawa implikasi konkret terhadap tubuh dan interaksi sosial partisipan dalam kehidupan sehari-hari. Gejala fisik seperti gangguan tidur, penurunan nafsu makan, kelelahan kronis, serta penurunan performa kerja atau studi menjadi manifestasi dari tekanan emosional yang mendalam.

Partisipan RWN menggambarkan bahwa dalam minggu-minggu pertama setelah perpisahan, ia tidak bisa tidur dan kehilangan selera makan, bahkan mengalami penurunan berat badan secara signifikan

“Kesehatan, ya memburuk. Itu tadi sebelum di RSJ ya... sedih, lemas, nggak bisa tidur, nggak nafsu makan, kayak orang tipes.” (RWN:P1:W1:B447-449)

Gejala ini memperlihatkan adanya somatisasi dari distress psikologis, dimana tekanan batin tercermin dalam disfungsi tubuh.

Partisipan GGK mengalami efek serupa, terutama dalam bentuk rasa sakit fisik yang dipengaruhi kondisi psikologis ketika teringat mantan pasangan.

“Misalnya kalau keinget itu sakit banget sih. Dan fisik ya, sakitnya jantung rasanya kayak ada sesak, terus tulang-tulang rasanya linu. Jadi kayak kalau dipikirkan itu ya kayaknya sakitnya tidak cuma hati, fisik juga gitu loh. Jadi ya itu, ya sudah.” (GGK:P2:W1:B197-202)

Situasi ini memperlihatkan bahwa tekanan emosional pasca putus cinta tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga menyusup ke dalam dimensi fisiologis, memunculkan keluhan fisik nyata yang menunjukkan keterhubungan erat antara emosi yang tidak terselesaikan dan respons tubuh yang menegang dalam menghadapi stres akut.

Partisipan JJG dan BD mengalami penurunan aktivitas sosial yang mencolok. Mereka menarik diri dari lingkungan pertemanan, menghindari ajakan hangout, dan merasa tidak nyaman berada di ruang publik.

“Kalo dulu tuh pernah waktu tiba-tiba kaya keinget waktu ada acara organisasi akhirnya memutuskan mundur dari acara organisasi itu daripada merusak suasana di situ.” (JJG:P4:W1:B318-321)

Isolasi sosial ini bukan hanya hasil dari kelelahan emosional, tetapi juga karena adanya rasa malu, rendah diri, dan ketakutan terhadap judgment sosial atas hubungan yang gagal.

Meskipun mayoritas partisipan mengalami penarikan diri sosial dan penurunan fungsi fisiologis pasca perpisahan, tidak semua individu menunjukkan pola yang serupa. Partisipan BD, misalnya, menampilkan respons yang lebih stabil secara sosial dan justru menunjukkan kecenderungan untuk memanfaatkan koneksi interpersonal sebagai sumber regulasi emosional. Alih-alih menghindari orang lain, ia secara aktif menjangkau teman-temannya untuk menenangkan diri, mengolah emosi, dan mendapatkan perspektif yang lebih rasional.

"Ada, aku sering chat sama teman-temanku. Teman-teman itu ada banyak macam-macam ya, ada namanya Firdaus, ada namanya Gaga. Nah kalau aku ingin merasa aku benar, bukan merasa aku benar ya, menenangkan aku, aku chat sama Gaga. Misalkan aku ingin logis aku chat sama si Daus gitu. Aku sering telepon, chatting gitu kan dan aku dikasih nasihat sih seperti itu." (BD:P5:W1:B183-190)

Serupa dengan BD, partisipan RAS juga menunjukkan bentuk adaptasi sosial yang cukup konstruktif di tengah tekanan emosional yang ia alami. Alih-alih menarik diri sepenuhnya, RAS memanfaatkan kehadiran orang-orang di sekitarnya sebagai buffer terhadap kesepian dan kerinduan emosional yang muncul, terutama ketika ia teringat akan sosok mantan pasangan yang telah meninggal dunia. Aktivitas sosial seperti bermain gim atau sekadar bersosialisasi di ruang publik menjadi bentuk pelampiasan yang membantunya menstabilkan emosi

"Kalau dulu, saya ngekos dan nggak bisa bawa TV. Jadi mainnya di rental sama teman. Apalagi dulu kuliah, kan bisa juga main bola di laptop. Nah, mungkin laptop itu jadi sasaran buat main PS. Sama teman, sama dosen, sama siapa pun di lingkungan saya." (RAS:P3:W1:B252-257)

Hal ini menunjukkan bahwa dampak emosional akibat perpisahan tidak hanya mencakup ketidakstabilan afektif, tetapi juga berkorelasi erat dengan menurunnya motivasi intrinsik untuk menjaga ritme hidup yang seimbang dan fungsional. Gejala-gejala seperti gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, kelelahan, serta penurunan partisipasi sosial mencerminkan gangguan pada sistem biopsikososial individu secara menyeluruh. Dalam kerangka teori stres dan koping dari Lazarus & Folkman (1984), kondisi ini dapat dikategorikan sebagai bentuk emotional overload, yaitu ketika intensitas stresor (putus cinta) melampaui kapasitas individu untuk mengatur respons emosi dan fungsinya secara adaptif.

Namun demikian, penting dicatat bahwa tidak semua partisipan menunjukkan pola penarikan diri sosial. Beberapa individu justru menjadikan koneksi sosial sebagai sumber daya psikologis utama dalam menghadapi tekanan emosional. Partisipan BD, misalnya, secara aktif menjangkau teman-teman dengan peran emosional yang berbeda untuk menstabilkan perasaannya, sementara RAS memanfaatkan kehadiran orang di sekitarnya sebagai medium distraksi yang suportif dan menyenangkan. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa respon individu terhadap stressor bersifat unik dan sangat dipengaruhi oleh preferensi serta kapasitas regulasi sosial masing-masing.

Dengan demikian, gangguan fungsi fisiologis dan sosial dapat dipahami bukan sebagai respons tunggal, melainkan sebagai spektrum respons adaptif dan maladaptif yang mencerminkan intensitas krisis emosional serta sumber daya yang tersedia.

3. Disorientasi Identitas dan Makna Diri

Disorientasi identitas dan makna diri merupakan respons emosional mendalam yang muncul ketika individu kehilangan figur relasional yang selama ini menjadi bagian dari narasi psikologisnya. Dalam konteks dewasa awal, relasi romantis sering kali menyatu dengan arah hidup, nilai pribadi, dan proyeksi masa depan. Maka dari itu, ketika relasi tersebut berakhir,

banyak individu mengalami kekosongan struktur identitas, ketidakpastian terhadap diri, serta krisis kebermaknaan yang mempengaruhi motivasi maupun harga diri.

Partisipan RWN mengungkapkan bahwa ia merasa gagal dan penuh penyesalan setelah perpisahan, serta mempertanyakan mengapa pengalaman itu menimpanya:

"Ya sedih, marah, kecewa, itu tadi. Ngerasa gagal juga. Kenapa hal ini menimpaku. Menyesal..." (RWN:P1:W1:B137-138)

Pernyataan ini mencerminkan internalized disappointment dan narasi kehilangan yang belum terselesaikan, yang menandakan adanya disorganisasi dalam persepsi diri. Dalam konteks ini, identitas sebagai pasangan menjadi bagian penting dari stabilitas dirinya, dan saat hal itu runtuh, ia pun kehilangan orientasi afektif dan kognitif terhadap siapa dirinya.

Sementara itu, partisipan GGK menggambarkan kondisi psikologis pasca putus cinta sebagai "momen titik balik", tetapi bukan dalam pengertian pertumbuhan, melainkan keterpurukan. Ia merasa stagnan, hidup tidak berkembang, bahkan menyiratkan ideasi bunuh diri sebagai bentuk akhir dari tekanan eksistensial

"Sekarang yang saya anut kayaknya ya hidup dijalani dulu aja, kalau tidak kuat tinggal bundir gitu sih. Kayak apa ya, momen titik balik, soalnya saya merasa gitu dia sih, sejak itu hidup saya kan enggak ada progres naiknya." (GGK:P2:W1:B266-271)

Pernyataan ini mencerminkan bentuk disorientasi eksistensial, di mana kehilangan pasangan juga berarti kehilangan arah hidup dan rasa kompetensi terhadap masa depan.

Partisipan RAS juga mengalami penurunan harga diri, meskipun dalam narasi yang lebih reflektif dan berlapis. Ia menyatakan bahwa sebelum masa 1000 hari pasca kehilangan, ia sempat menjadi lebih pendiam dan merasakan penurunan harga diri. Namun seiring waktu, ia justru menemukan peningkatan makna diri

"Kayaknya saya sama aja sih. Soalnya dari dulu saya juga extrovert. Setelah putus ya sama aja, cuma sebelum 1000 harinya itu agak sedikit pendiam" (RAS:P3:W1:B297-300)

"Pasti lebih awalnya (harga diri) sempat down, tapi setelah melewati proses tersebut akhirnya lebih tinggi lah." (RAS:P3:W1:B409-411)

Pengalaman ini memperlihatkan bahwa disorientasi identitas bersifat temporer dan dapat diikuti oleh proses reorganisasi nilai diri, yang menjadi fondasi dari post-traumatic growth.

Partisipan JJG juga mengalami penurunan kepercayaan diri setelah hubungan berakhir. Ia menjadi lebih ragu dalam mengambil keputusan dan merasa tidak lagi memiliki kelayakan diri yang utuh

"Akhirnya lebih nggak pede dan kayak mau mengambil suatu tindakan itu harus bener-bener mikir akhirnya sekarang itu"(JJG:P4:W1:B483-385)

"(harga diri) sempat menurun mungkin, Kak ya." (JJG:P4:W1:B491)

Pola ini menggambarkan erosi efikasi diri, yakni hilangnya keyakinan akan kemampuan untuk menjalani hidup secara mandiri dan mantap pasca kehilangan peran relasional.

Sementara itu, BD memaknai identitas dirinya dari perspektif karier dan kemandirian. Ia mengungkapkan bahwa ekspektasi pasangan ideal harus selaras dengan ambisi dan gaya hidup yang produktif. Hubungan sebelumnya yang dianggap pasif justru bertentangan dengan nilai-nilai pribadinya

"Jadi aku orangnya ambisius, aku pengen kalau orang sih pengen punya kerajaan sendiri gitu kan, pengen punya bisnis sendiri yang aku bisa suka aku ngatur entah aku jadi

rektor, entah aku jadi apa kayak gitu... punya pasangan yang seperti mantan kemarin tidak ada kegiatan dan lain-lain itu sangat mengganggu." (BD:P5:W1:B385-392)

Alih-alih kehilangan arah, BD mengalami disonansi nilai, yaitu ketidaksesuaian antara dirinya dan pasangannya yang kemudian menjadi titik evaluasi ulang terhadap konsep relasi yang diinginkan.

Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa disorientasi identitas pasca putus cinta muncul dalam berbagai bentuk: dari penyesalan dan kehilangan arah (RWN, GGK), penurunan harga diri (JJG, RAS), hingga konflik nilai dan ekspektasi relasional (BD). Dalam kerangka Lazarus & Folkman (1984), pengalaman ini merupakan bagian dari primary appraisal terhadap perpisahan sebagai ancaman eksistensial. Namun, seiring waktu dan refleksi, sebagian individu mulai menapaki proses re-appraisal dan pemaknaan ulang, yang membuka ruang bagi rekonstruksi identitas dan narasi diri yang lebih utuh.

Dengan demikian, subtema ini memperlihatkan bahwa perpisahan romantis tidak hanya berujung pada luka emosional, tetapi juga mengguncang fondasi kognitif dan eksistensial individu. Disorientasi ini menjadi landasan krusial bagi munculnya berbagai strategi koping yang bertujuan untuk memulihkan, membangun ulang, atau bahkan menumbuhkan aspek-aspek diri yang sempat terfragmentasi.

Tema 2: Mekanisme Koping yang Digunakan

1. Emotion Focused Coping

Emotion-focused coping merupakan strategi penyesuaian psikologis yang ditujukan untuk meredakan atau mengatur pengalaman emosi negatif akibat situasi stres, dalam hal ini peristiwa putus cinta. Strategi ini umumnya digunakan ketika individu menilai bahwa stresor tidak dapat diubah atau dihindari, sehingga respons diarahkan bukan pada pemecahan masalah, tetapi pada pemulihan keseimbangan emosi internal. Dalam konteks relasi romantis yang kandas, emotion-focused coping menjadi pilihan alami yang pertama kali muncul karena intensitas afek negatif kerap melampaui kapasitas regulasi diri, terutama di tahap awal setelah kehilangan.

Dalam penelitian ini, partisipan menunjukkan variasi penggunaan emotion-focused coping yang mencerminkan spektrum respons psikologis yang sangat beragam: dari strategi adaptif yang menciptakan ruang pemulihan emosional, hingga strategi maladaptif yang justru memperpanjang keterikatan terhadap rasa sakit. Temuan ini sejalan dengan pandangan Lazarus & Folkman (1984), yang menekankan bahwa emotion-focused coping mencakup respons-respons seperti denial, penghindaran, relaksasi, pelampiasan emosi, dan reinterpretasi positif, namun tidak seluruhnya berfungsi secara konstruktif.

Partisipan JJG, misalnya, memanfaatkan aktivitas membaca novel dan menyendiri sebagai bentuk distractive coping yang membantu meredakan gejala emosi pasca perpisahan. Uniknya, kegiatan membaca ini awalnya bukan merupakan bagian dari rutinitasnya, namun justru berkembang menjadi media regulasi emosional baru yang memberikan rasa tenang.

"Lebih keluar sih kak, cari tempat (untuk menyendiri) akhirnya kalau lagi stres itu" (JJG:P4:W1:B314-315) "Itu juga ya, kalau memang sehabisnya putus kayak coba baca-baca novel yang dulunya awalnya emang nggak suka membaca, akhirnya kayak oh bisa dibuat peralihan, akhirnya ini." (JJG:P4:W1:B337-340)

Strategi ini menandakan adanya emotional adaptation, di mana individu mampu mengalihkan fokus ke aktivitas yang relatif netral secara emosional, namun memiliki efek terapeutik secara tidak langsung.

Hal yang berbeda namun tetap dalam ranah emotion-focused coping ditunjukkan oleh RAS, yang mengandalkan aktivitas sosial sebagai media stabilisasi emosional. Ia terlibat

dalam berbagai organisasi dan aktif bersosialisasi dengan teman-teman sebagai cara untuk menjaga agar tidak tenggelam dalam kesedihan.

"Mungkin lebih menyibukkan diri. Main sama teman-teman. Saya lebih aktif di organisasi. Dulu itu saya full organisasi. Kalau ada waktu luang ya ngajak teman-teman main. Soalnya itu yang bisa menstabilkan emosi saya." (RAS:P3:W1:B174-178)

Bentuk coping ini menggabungkan behavioral engagement dan social buffering, di mana dukungan interpersonal dan aktivitas terstruktur berfungsi sebagai penahan terhadap perasaan negatif yang datang secara mendadak.

Namun, strategi yang sama tidak selalu digunakan secara adaptif. Partisipan GGK memperlihatkan bentuk emotion-focused coping yang lebih disfungsional, yang tergolong dalam jenis escape-avoidance coping. Ia menggambarkan hidupnya sebagai stagnan, tidak berkembang sejak perpisahan, dan secara terbuka mengungkapkan ideasi bunuh diri sebagai bentuk penolakan terhadap realitas emosional yang menyakitkan

"Sekarang yang saya anut kayaknya ya hidup dijalani dulu aja, kalau tidak kuat tinggal bundir gitu sih. Kayak apa ya, momen titik balik, soalnya saya merasa gitu dia sih, sejak itu hidup saya kan nggak ada progres naiknya." (GGK:P2:W1:B266-271)

Kondisi ini memperlihatkan bahwa individu bisa menggunakan coping emosional dengan intensitas yang tinggi, namun tidak selalu dalam bentuk yang sehat. Dalam hal ini, emosi yang tidak tersalurkan secara konstruktif justru membentuk ruminasi negatif yang memperdalam perasaan gagal dan tanpa harapan.

GGK juga menunjukkan bentuk ekspresi emosi destruktif melalui tulisan dan kemarahan yang diarahkan kepada mantan pasangan.

"kekurangannya saya ungkit-ungkit (GGK:P2:W1:B208-209) "Saya anggap dia yang jahat gitu loh." (GGK:P2:W1:B218-219)

Meskipun secara superfisial tampak sebagai bentuk ventilasi emosional, strategi ini memiliki risiko memperkuat emotional entrapment, yaitu keterikatan emosi yang tidak sehat terhadap figur masa lalu, yang dapat menghambat proses reorganisasi diri.

Jika dibandingkan, maka dapat dilihat bahwa bentuk emotion-focused coping yang digunakan oleh JJG dan RAS memungkinkan terjadinya jarak emosional sehat antara individu dan objek kehilangan. Sementara pada GGK, coping dilakukan untuk menghindari intensitas emosi, bukan untuk memproses atau menyerap maknanya sehingga yang terbentuk adalah siklus pengulangan rasa sakit.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa emotion-focused coping merupakan mekanisme yang sangat kompleks. Ia dapat menjadi alat bantu transisional yang efektif, jika diarahkan secara reflektif dan adaptif. Namun dalam bentuknya yang maladaptif, ia juga dapat menjadi jebakan afektif yang memperpanjang fase disorganisasi emosional.

Dengan demikian, dalam perspektif Lazarus & Folkman, keberhasilan emotion-focused coping bergantung pada kualitas secondary appraisal, yaitu kemampuan individu menilai emosi yang muncul, mengenali batas dirinya, dan memilih cara yang fungsional untuk memulihkan keseimbangan emosional. Sub-tema ini memperlihatkan bahwa strategi coping bukan hanya soal apa yang dilakukan, tetapi juga bagaimana dan mengapa individu melakukannya. Sebuah proses yang sangat dipengaruhi oleh sumber daya internal, dukungan eksternal, dan struktur narasi personal pasca kehilangan.

2. Problem Focused Coping

Berdasarkan hasil penelitian, dua dari lima partisipan menunjukkan penggunaan problem focused coping sebagai strategi utama dalam merespons peristiwa putus cinta. Dalam kerangka teori Lazarus dan Folkman (1984), problem focused coping didefinisikan

sebagai usaha langsung untuk mengubah atau memperbaiki aspek situasi yang menjadi sumber stres. Strategi ini cenderung muncul ketika individu mengevaluasi situasi sebagai sesuatu yang masih bisa dikendalikan, serta meyakini bahwa perubahan nyata dapat membawa pemulihan psikologis.

Partisipan RWN merupakan contoh nyata dari individu yang menginternalisasi peristiwa putus cinta sebagai krisis personal yang signifikan, kemudian secara aktif memilih langkah pemulihan melalui intervensi medis dan psikologis. Ia tidak hanya mengalami disregulasi afektif, tetapi juga manifestasi somatik dari stres emosional, seperti insomnia, hilang nafsu makan, dan kelelahan ekstrem. Dalam prosesnya, RWN memutuskan untuk mendatangi Rumah Sakit Jiwa (RSJ) sebagai bentuk pertolongan profesional, dengan harapan untuk mendapatkan stabilisasi emosional. Ia menyatakan.

“Sudah ke psikiater juga, nggak ada perubahan. Akhirnya teman menyarankan rawat di RSJ aja.” (RWN:P1:W1:B143-144)

“Saya kan dirawat di RSJ selama dua minggu. Itu dapat pengobatan, minum-minum obat. Yang tadinya nggak bisa tidur, bisa langsung tidur. Tidur aja di sana, di Rumah Sakit Jiwa. Tapi setelah tiga hari itu saya merasa udah sehat, udah punya semangat lagi. Sampai-sampai minta pulang, tapi nggak dibolehin.” (RWN:P1:W1:B160-167)

Langkah ini menggambarkan bentuk *problem focused coping* yang tidak konvensional, namun sangat esensial. RWN tidak memilih untuk menghindari atau menekan emosinya, melainkan mengakui secara jujur kerentanan dirinya dan

mengambil tindakan konkret yang terstruktur. Dalam konteks ini, coping bukan sekadar penyesuaian internal, tetapi juga bentuk *self advocacy* yang mengarah pada perawatan diri aktif.

Sementara itu, partisipan BD menunjukkan strategi *problem focused coping* melalui orientasi masa depan yang kuat. Ia secara eksplisit menyatakan bahwa fokus utamanya pasca perpisahan bukan lagi pada hubungan yang telah kandas, melainkan pada pembangunan ulang karier dan ambisinya yang sempat terganggu akibat dinamika relasional. BD menyampaikan,

“Perpisahan itu sebenarnya tidak memikirkan untuk perpisahan sama dia ya, karena tertutup sama apa yang harus aku lakukan lagi. Karirku sudah hancur loh, bagaimana caranya membangun karir itu aja sih.” (BD:P5:W1:B122-126)

Strategi ini menunjukkan bagaimana coping tidak selalu bersifat emosional atau reflektif, namun juga bisa hadir dalam bentuk *goal reorientation*. Dengan menata ulang prioritas dan merevisi arah hidup, BD menciptakan ruang baru untuk meregulasi stres secara aktif. Dalam konteks teori kepribadian, respons BD juga dapat dikaitkan dengan tingginya *conscientiousness* dan *future orientation*, yang berperan sebagai pelindung psikologis dalam menghadapi kehilangan (Costa & McCrae, 1992).

Keduanya, baik RWN maupun BD, memperlihatkan kecenderungan dominan terhadap teknik *planful problem solving*, yaitu strategi coping yang ditandai dengan upaya sistematis, rasional, dan terstruktur untuk mengatasi masalah secara langsung. Dalam konteks RWN, strategi ini diwujudkan melalui keputusan sadar untuk mengakses layanan psikiatri, sebagai bentuk pengakuan atas keterbatasan diri dan inisiatif untuk mencari pemulihan secara profesional. Ia tidak sekadar meluapkan emosi, tetapi merancang langkah konkret untuk menata kembali kestabilan psikologis dan fisiologis. Hal ini sesuai dengan karakter *planful problem solving* yang menekankan aspek perencanaan dan pengendalian.

Sementara itu, BD menggunakan strategi serupa namun dalam domain yang berbeda, yakni dengan memfokuskan dirinya pada pengembangan karier dan ambisi pribadi. Upayanya

untuk memulihkan arah hidup dengan menyusun tujuan-tujuan baru dan mengaktualisasikan potensi diri mencerminkan proses pemecahan masalah jangka panjang yang logis dan visioner. Tidak ditemukan indikasi bahwa ia terlibat dalam confrontative coping seperti menyalahkan pihak lain, namun sebaliknya, baik BD maupun RWN menunjukkan tingkat kontrol personal yang tinggi dalam merancang pemulihan mereka, mempertegas karakteristik planful problem solving sebagai teknik utama dalam strategi coping berbasis pemecahan masalah.

Kedua partisipan, RWN dan BD, juga menunjukkan bahwa mekanisme problem focused coping yang mereka jalankan tidak bersifat tunggal, melainkan terintegrasi dengan teknik lain yang saling melengkapi. Selain dominan menggunakan planful problem solving, keduanya juga mengaktifkan teknik seeking social support, terutama dalam bentuk dukungan emosional dari orang-orang terdekat. Dalam hal ini, coping menjadi respons multidimensional yang tidak hanya bertumpu pada upaya individual, tetapi juga memanfaatkan keberadaan jaringan sosial sebagai sumber ketahanan psikologis.

Pada kasus RWN, selain mengakses layanan psikiatri secara proaktif, ia juga mendapatkan dukungan emosional dari keluarga yang mendorongnya untuk menjalani proses pemulihan. Meskipun tidak secara eksplisit menyebutkan nama atau bentuk bantuan interpersonal dalam kutipan wawancara, RWN menjelaskan bahwa keputusannya untuk dirawat muncul dari hasil diskusi dan dorongan lingkungan sekitar, termasuk keluarga yang memperhatikan perubahan perilaku dan kesehatannya secara signifikan dan juga dari hasil diskusi dengan temannya yang berprofesi sebagai dokter.

"Itu juga berkat nasihat dari teman yang juga dokter, karena sudah mendapatkan obat-obat dari psikiater tapi kurang manjur. Akhirnya disarankan ke RSJ untuk dapat pengobatan yang lebih manjur." (RWN:P1:W1:B241-246)

Hal ini mengindikasikan bahwa seeking emotional support menjadi fondasi awal dari keputusannya untuk melakukan planful problem solving.

BD, di sisi lain, juga menunjukkan bentuk seeking social support dalam bentuk diskusi dan pertukaran ide dengan teman-temannya. Dalam wawancara sebelumnya, ia menyatakan sering berdiskusi dengan teman-teman dekatnya ketika merasa perlu memperjelas langkah atau mendapatkan penguatan terhadap pilihan hidupnya.

"Aku sering chat sama teman-temanku ... Kalau aku ingin merasa aku benar, bukan merasa aku benar ya, menenangkan aku, aku chat sama Gaga. Misalkan aku ingin logis aku chat sama si Daus." (BD:P5:W1:B183-189)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa proses pemulihan BD tidak hanya berasal dari refleksi internal, tetapi juga melalui interaksi sosial yang fungsional. Ia memanfaatkan jaringan pertemanan sebagai cermin dan penyeimbang emosional, serta sebagai mitra diskusi dalam pengambilan keputusan. Ini menegaskan bahwa seeking social support berperan sebagai buffer yang memperkuat efektivitas strategi problem focused yang ia jalankan.

Kombinasi antara planful problem solving dan seeking social support pada kedua partisipan ini mencerminkan fleksibilitas dan kompleksitas mekanisme coping pada individu dewasa awal. Mereka tidak hanya berusaha mengendalikan situasi melalui perencanaan, tetapi juga mengakui pentingnya kehadiran orang lain dalam proses pemulihan. Integrasi ini mendukung pandangan Skinner et al. (2003) yang menyatakan bahwa coping yang efektif umumnya bersifat pluralistik dan adaptif, bergantung pada konteks stres dan sumber daya yang tersedia.

Dalam pendekatan fenomenologis, tindakan RWN dan BD juga mengindikasikan adanya makna subjektif yang mendalam terhadap pengalaman kehilangan. Mereka tidak hanya berusaha "sembuh", melainkan sedang membentuk ulang identitas melalui tindakan aktif yang diarahkan pada pemulihan dan pencapaian pribadi. Hal ini

menunjukkan bahwa problem focused coping tidak hanya hadir sebagai mekanisme fungsional, tetapi juga sebagai ekspresi dari proses menjadi individu yang dapat menavigasi luka emosional menjadi ruang rekonstruksi eksistensial yang lebih bermakna.

Tema 3: Dinamika Mekanisme Koping

1. Aspek Mekanisme Koping

Mekanisme koping dalam menghadapi putus cinta tidak berlangsung sebagai respons tunggal yang instan, melainkan sebagai proses psikologis yang dinamis, bertahap, dan reflektif. Dalam kerangka teori stres dan koping Lazarus dan Folkman (1984), respons individu terhadap stresor diawali oleh primary appraisal, yaitu penilaian terhadap apakah peristiwa tersebut mengancam kesejahteraan pribadi. Kemudian diikuti oleh secondary appraisal, yakni evaluasi terhadap sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Seiring waktu dan perubahan konteks, proses ini berkembang menjadi reappraisal, yakni pemaknaan ulang terhadap situasi dan diri sendiri. Dengan demikian, mekanisme koping mencerminkan perjalanan adaptasi yang kompleks, yang dipengaruhi oleh emosi awal, narasi diri, serta kemampuan untuk merefleksi dan menyesuaikan strategi secara terus-menerus.

Pada sebagian partisipan, proses koping berlangsung secara bertahap—dimulai dari gejolak emosional yang kuat, hingga bergerak ke fase penerimaan atau restrukturisasi makna. Partisipan RWN, misalnya, menunjukkan reaksi awal berupa perasaan tidak dihargai dan ketidakadilan emosional.

"Sedih, kaget, kecewa, marah. Karena kayak selama ini itu udah tak support semuanya, kubantu semuanya ... Tapi kayak dia nggak bisa melihat itu semua." (RWN:P1:W1:B108-117)

Pernyataan ini merepresentasikan appraisal awal yang menilai peristiwa sebagai bentuk pengkhianatan, disertai dengan krisis kontrol diri. Namun, keputusan untuk menjalani perawatan profesional menunjukkan adanya reappraisal—yakni pengakuan bahwa dirinya tidak bisa menghadapi situasi ini sendiri dan perlu dukungan eksternal untuk memulihkan diri.

Partisipan GGK mengalami appraisal yang sangat dalam secara afektif, terutama karena ia menginternalisasi perpisahan sebagai bentuk kegagalan pribadi.

"Kalau yang ini sangat menyakitkan sekali karena yang bermasalah itu saya. Jadi ya wajar orang pergi dari saya kayak gini." (GGK:P2:W1:B136-139)

Ia memandang dirinya sebagai penyebab utama retaknya hubungan, dan ini memperburuk tekanan psikologis yang ia alami. Namun dalam refleksinya, muncul narasi bahwa pengalaman ini menjadi "momen titik balik" yakni sebuah benih reappraisal yang belum sepenuhnya matang, tetapi menunjukkan kesadaran awal akan kemungkinan transisi makna.

Sebaliknya, partisipan RAS menunjukkan proses appraisal dan reappraisal yang lebih stabil dan cepat. Pada awalnya, ia mengalami kebingungan terhadap situasi yang tidak terduga, namun seiring waktu ia menilai peristiwa tersebut sebagai bentuk jalan terbaik bagi keduanya.

"Mungkin awal-awal masih kepikiran: 'Ini kok bisa kayak gini?' Tapi lama-kelamaan, ya udahlah... ini jalan terbaik bagi kita." (RAS:P3:W1:B139-142)

Hal ini mencerminkan positive reappraisal, yakni upaya mengubah makna dari kehilangan menjadi sesuatu yang lebih dapat diterima dan bahkan memperkaya kapasitas reflektif individu.

Partisipan JJG menunjukkan bahwa appraisal awal terhadap relasi sudah cukup kuat secara kognitif karena ia telah mengalami akumulasi konflik dalam relasi.

"...jadi kayak yaudahlah, kalau dulu-dulu kamu minta putus, yaudahlah sekarang, tak putusin aja." (JJG:P4:W1:B161-163)

Respon ini menunjukkan decisional coping yang cepat, dimana emosi sudah tidak lagi mendominasi karena proses appraisal terhadap dinamika relasional sebelumnya sudah berlangsung lama. Ia tidak merasa perlu melakukan reappraisal yang dalam, karena keputusan telah didasarkan pada logika dan pengalaman masa lalu yang intens.

Partisipan BD memperlihatkan pola appraisal yang tidak fokus pada relasi, tetapi pada dampaknya terhadap orientasi hidupnya.

"Karirku sudah hancur loh, bagaimana caranya membangun karir itu aja sih." (BD:P5:W1:B125-126)

Bagi BD, stressor utama bukan pada kehilangan pasangan secara emosional, tetapi pada kehilangan kestabilan hidup yang selama ini ia bangun. Reappraisal yang ia lakukan tidak bersifat afektif, melainkan strategis yakni mengalihkan fokus dari relasi ke pembangunan kembali identitas profesional.

Dengan melihat narasi dari masing-masing partisipan, terlihat bahwa mekanisme koping berlangsung dalam sebuah spektrum: mulai dari emosi mentah, pencarian dukungan, keterlibatan dalam aktivitas sosial, hingga perubahan orientasi hidup. Proses ini dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai pengalaman tersebut, bagaimana mereka menafsirkan dirinya di dalam pengalaman itu, serta seberapa besar kapasitas reflektif yang dimiliki untuk mengolah makna kehilangan menjadi arah baru dalam hidup.

Dengan demikian, aspek mekanisme koping bukan hanya tentang teknik atau pilihan strategi, melainkan tentang cara individu menghadapi pengalaman emosionalnya, merundingkan realitas melalui proses kognitif, dan menavigasi makna diri dalam situasi yang penuh disrupsi. Penelusuran ini menegaskan bahwa koping bukanlah sesuatu yang dilakukan sekali, melainkan sesuatu yang dijalani, ditafsirkan, dan dirancang ulang seiring dengan tumbuhnya kesadaran diri.

2. Sumber Daya Pendukung Koping

Keberhasilan individu dalam menghadapi pengalaman putus cinta tidak hanya ditentukan oleh strategi koping yang digunakan, tetapi juga sangat bergantung pada ketersediaan dan kualitas sumber daya yang dapat diakses selama proses tersebut. Dalam teori Lazarus & Folkman (1984), sumber daya ini memengaruhi secondary appraisal, yaitu cara individu menilai kemampuannya untuk mengelola stresor. Temuan dalam penelitian ini mengindikasikan adanya lima sumber daya utama yang signifikan: kondisi kesehatan, kepribadian, konsep diri, dukungan sosial, dan aset ekonomi.

a. Kondisi Kesehatan

Kondisi kesehatan menjadi pondasi dalam mendukung efektivitas strategi koping. Ketika kondisi fisik dan psikis terganggu, kapasitas untuk mengelola emosi pun ikut menurun.

RWN mengalami gangguan kesehatan secara menyeluruh pasca putus cinta, baik secara fisik maupun mental.

"Kesehatan ya memburuk. Itu tadi sebelum di RSJ ya... sedih, lemas, nggak bisa tidur, nggak nafsu makan, kayak orang tipes" (RWN:P1:W1:B447-449)

"Mengurung diri di kamar." (RWN:P1:W1:B456)

GGK juga mengalami gangguan somatik yang intens sebagai respons terhadap tekanan emosional.

"Kalau keinget itu sakit banget sih... sakitnya jantung rasanya kayak ada sesak, terus tulang-tulang rasanya linu. Jadi kayak kalau dipikirkan itu ya kayaknya sakitnya tidak cuma hati, fisik juga gitu loh." (GGK:P2:W1:B197-201)

RAS menggambarkan penurunan fisik dan motivasi dalam minggu pertama setelah perpisahan.

"Ya seminggu itu lemas, tidak mood makan, tidak mood ngapa-ngapain, lebih suka menyendiri itu sih untuk seminggu di awal." (RAS:P3:W1:B345-347)

JJG mengalami perubahan signifikan dalam fungsi kognitif dan munculnya gejala kecemasan di tempat ramai.

"kayakn mudah cemas, yang awalnya dulu itu terutama di tempat keramaian, dulu itu saya biasa aja di tempat keramaian, sekarang kayak ada di tempat ramai, terutama sendiri gitu kayak cemas, akhirnya nggak tau apa yang dicemasin.." (JJG:P4:W1:B429-434)

BD mengalami kelelahan fisik, namun dalam durasi yang relatif singkat.

"Mungkin aku sering merasa lelah. Merasa lelah cuman satu minggu sih." (BD:P5:W1:B171-172)

b. Kepribadian

Kepribadian mempengaruhi bagaimana individu merespons tekanan emosional dan memilih strategi koping.

RWN mengalami perubahan drastis dalam gaya kepribadian setelah perpisahan.

"Saya tuh orangnya ekstrovert, tapi sejak putus jadi introvert." (RWN:P1:W1:B461-462)

GGK menunjukkan kecenderungan reflektif dengan penekanan pada rasa bersalah, yang berimplikasi pada self-blame berkepanjangan

"Yang bermasalah itu saya. Jadi ya wajar orang pergi dari saya kayak gini." (GGK:P2:W1:B137-139)

RAS tidak memberikan deskripsi eksplisit tentang kepribadian, namun keterlibatannya dalam organisasi dan sosial mengindikasikan karakter terbuka dan aktif.

JJG menjelaskan bahwa ia sebelumnya cenderung menghindari konflik secara pasif, namun setelah perpisahan justru menjadi lebih sensitif terhadap konflik

"Dulu kalau ada konflik saya nggak menghindar, cuman sehabisnya putus... lebih kayak ada konflik itu lebih baik menghindar akhirnya." (JJG:P4:W1:B456-460)

BD menunjukkan kepribadian yang ambisius dan berorientasi pada kontrol serta kemandirian

"Aku pengen punya kerajaan sendiri, pengen punya bisnis sendiri, entah aku jadi rektor, entah aku jadi apa." (BD:P5:W1:B385-389)

c. Konsep Diri

Konsep diri membentuk cara individu memaknai perpisahan dan menentukan apakah mereka melihat diri sebagai korban, penyebab, atau penyintas.

RWN merasa dirinya telah banyak berkontribusi namun tidak dihargai.

"...tak support semuanya... tapi kayak dia nggak bisa melihat itu semua." (RWN:P1:W1:B109-117)

GGK menginternalisasi perpisahan sebagai bentuk kegagalan personal.

"Saya tidak akan menyesal kalau dia pergi. Tapi kalau yang ini... karena yang bermasalah itu saya." (GGK:P2:W1:B134-138)

RAS menunjukkan konsep diri yang stabil dan mampu menginterpretasi pengalaman sebagai proses yang wajar

"...ini jalan terbaik bagi kita." (RAS:P3:W1:B142)

JJG memandang dirinya lebih tegas dan rasional dalam mengambil keputusan berpisah, tanpa mengalami krisis konsep diri yang berarti

"Yaudahlah sekarang, tak putusin aja." (JJG:P4:W1:B162-163)

BD memusatkan konsep dirinya pada identitas profesional dan nilai produktivitas

"Karirku sudah hancur loh, bagaimana caranya membangun karir itu aja sih." (BD:P5:W1:B125-126)

b) Dukungan Sosial

Dukungan sosial memainkan peran kunci dalam menyediakan validasi emosional, ruang ekspresi, dan penguatan psikologis.

RWN menilai bahwa dukungan sosial berperan krusial dalam fase pemulihan pasca pengobatan

"Ya sangat membantu. Setelah dari RSJ itu teman-teman sama keluarga sangat membantu." (RWN:P1:W1:B519-520)

GGK mendapatkan dukungan sosial secara tidak langsung melalui dunia virtual. Game online yang ia mainkan membuka ruang interaksi dengan orang-orang baru yang memberikan rasa terhubung dan menyenangkan.

"... kebetulan game yang saya mainkan game online ya, Final Fantasy 14. Di situ yang banyak ketemu orang-orang baru ... Jadi menyenangkan sekali. Dan di sana banyak-banyak teman baru." (GGK:P2:W1:B345-347)

RAS secara aktif melibatkan diri dalam lingkungan sosial dan organisasi sebagai penopang emosional.

"Saya lebih aktif di organisasi... ngajak teman-teman main." (RAS:P3:W1:B175-177)

JJG lebih banyak menarik diri, tidak secara langsung mengandalkan relasi sosial, namun tetap menciptakan ruang personal untuk pemulihan.

"Kalo dulu tuh pernah waktu tiba-tiba kaya keinget (mantan) waktu ada acara organisasi akhirnya memutuskan mundur dari acara organisasi itu daripada merusak suasana di situ." (JJG:P4:W1:B318-321)

BD secara strategis memanfaatkan teman-temannya untuk kebutuhan emosi spesifik.

"... kalau aku ingin merasa aku benar, bukan merasa aku benar ya, menenangkan aku, aku chat sama Gaga. Misalkan aku ingin logis aku chat sama si Daus gitu." (BD:P5:W1:B186-189)

c) Aset Ekonomi

Aset ekonomi menyediakan fleksibilitas dan akses terhadap pilihan coping yang lebih luas, meskipun tidak selalu dinyatakan secara eksplisit.

RWN mampu mengakses layanan RSJ, yang mengindikasikan keberadaan dukungan ekonomi atau akses struktural terhadap pelayanan kesehatan.

GGK, JJG, dan RAS tidak menyampaikan informasi ekonomi secara langsung, namun keberlanjutan aktivitas sehari-hari mereka menunjukkan tidak adanya hambatan signifikan terkait akses dasar.

BD, dengan fokus tinggi pada pencapaian dan peran kerja, menggambarkan bahwa ia memiliki kontrol dan stabilitas ekonomi sebagai bagian dari struktur pemulihan

"Bagaimana caranya membangun karir itu aja sih." (BD:P5:W1:B125-126)

Tema 4: Indikasi Post Traumatic Growth

Post-Traumatic Growth (PTG) merupakan transformasi positif yang muncul sebagai hasil dari proses reflektif terhadap peristiwa traumatik, termasuk pengalaman kehilangan hubungan yang bermakna. Tedeschi & Calhoun (1996) menjelaskan bahwa PTG dapat ditandai oleh perubahan dalam

lima dimensi psikologis: peningkatan kekuatan pribadi (personal strength), hubungan sosial yang lebih dalam (relating to others), apresiasi terhadap hidup (appreciation of life), terbukanya kemungkinan baru (new possibilities), dan perubahan perspektif eksistensial (spiritual/existential change). Dalam penelitian ini, seluruh partisipan menunjukkan indikasi PTG, meskipun dalam tingkat dan bentuk yang berbeda-beda.

RWN menunjukkan transformasi personal dari fase disorganisasi emosional menuju afirmasi diri yang lebih kuat. Pernyataannya menggambarkan pergeseran dari krisis harga diri menjadi penghargaan terhadap dirinya sebagai pribadi yang layak bahagia

"Saya mau bilang ke diri sendiri bahwa dirimu tuh berharga. Kamu layak bahagia. Jadi kalau ada yang menyakiti, udah abaikan aja, lupakan, move on, cari kebahagiaan baru." (RWN:P1:W1:B496-499)

Hal ini mengindikasikan aspek personal strength dan existential reorientation, di mana individu mulai menyusun ulang narasi diri yang berpusat pada nilai personal dan batasan emosional yang lebih sehat.

GGK, meskipun pada awalnya mengalami tekanan emosional tinggi, secara reflektif menyadari pentingnya menjalani peran sosial sesuai nilai yang diyakini. Ia menempatkan dirinya sebagai bagian dari masyarakat yang memiliki tanggung jawab relasional, sebuah indikasi dari existential change dan relational maturity

"Saya cuma sebagian dari society... saya harusnya memang berperan sesuai dengan peran-perannya." (GGK:P2:W1:B525-529)

Pernyataan ini mencerminkan proses kontemplatif terhadap makna hubungan dan posisinya dalam dunia sosial, meskipun belum sepenuhnya diartikulasikan dalam bentuk pertumbuhan emosional yang stabil.

RAS menunjukkan peningkatan dalam aspek relating to others dan appreciation of life. Ia mengakui pentingnya pasangan sebagai mitra hidup yang setia di usia dewasa, dan menunjukkan sikap yang lebih perhatian dan selektif dalam membangun relasi

"Kalau sekarang lebih perhatian lagi... teman setia kita itu adalah pasangan kita." (RAS:P3:W1:B332-338)

Refleksi ini menunjukkan bahwa pengalaman perpisahan telah memperkuat visinya tentang cinta, serta membentuk orientasi relasional yang lebih matang dan realistis.

JJG mengalami pertumbuhan dari aspek new possibilities dan personal strength. Ia memutuskan untuk fokus pada pengembangan diri, memilih untuk tidak terburu-buru kembali ke dalam hubungan dan memprioritaskan pencapaian pribadi

"... Oke lah jangan pacaran dulu, penting kamu fokus sama apa yang lagi kamu telan sekarang supaya bisa mencapai hasil yang lebih bagus." (JJG:P4:W1:B502-505)

Ini menunjukkan adanya reclaiming of self, di mana individu mengubah arah hidup dari ketergantungan emosional menjadi penguatan identitas dan kapasitas otonom.

BD menunjukkan dimensi new possibilities dan relational authenticity. Ia mengevaluasi ulang preferensinya dalam memilih pasangan, tidak lagi berdasarkan kriteria superficial, tetapi lebih pada kesesuaian nilai dan keinginan dirinya sendiri

"Kalau cari pasangan itu benar-benar apa yang aku mau... Sekarang aku yang sesuai keinginanku sih sekarang." (BD:P5:W1:B340-346)

Transformasi ini menandakan peningkatan kejelasan nilai dan integritas personal dalam menjalin relasi di masa depan.

Dari keseluruhan narasi, terlihat bahwa post-traumatic growth tidak terjadi sebagai hasil langsung dari kehilangan, tetapi dari proses panjang yang mencakup kejatuhan, refleksi, dan pemulihan. Indikasi PTG pada partisipan memperkuat asumsi bahwa peristiwa traumatik dalam konteks relasional tidak hanya bersifat destruktif, tetapi juga potensial menjadi titik balik bagi perkembangan psikologis, rekonstruksi identitas, dan penemuan arah hidup yang lebih sejati.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman putus cinta pada individu dewasa awal memicu reaksi emosional yang intens, kompleks, dan multidimensional. Dalam perspektif Lazarus & Folkman (1984), kondisi ini mencerminkan fase primary appraisal, di mana individu menilai peristiwa perpisahan sebagai ancaman terhadap kesejahteraan personal, yang mencakup dimensi psikologis, sosial, dan fisik.

Putus cinta dalam fase dewasa awal merupakan krisis emosional yang tak bisa disepelekan. Berdasarkan hasil penelitian ini, para partisipan mengalami dampak psikologis yang intens yang kemudian direspons melalui berbagai mekanisme adaptif maupun maladaptif. Dinamika ini mencerminkan betapa relasi interpersonal yang putus tidak hanya menggugurkan ikatan afeksi, tetapi juga mengguncang struktur identitas, orientasi hidup, dan sistem regulasi emosi individu.

Secara umum, fase awal pasca perpisahan ditandai oleh munculnya gejala-gejala afektif yang tidak teratur, mulai dari kesedihan mendalam, kemarahan, rasa gagal, perasaan tidak berharga, hingga munculnya keluhan psikosomatis. Disregulasi afektif seperti ini memperlihatkan bagaimana kehilangan relasi signifikan dapat mengganggu kestabilan emosi dan fungsi sehari-hari. Dalam kerangka teori Lazarus dan Folkman (1984), kondisi ini berkaitan erat dengan primary appraisal, di mana individu memaknai peristiwa putus cinta sebagai ancaman yang sangat serius terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Ini diperparah oleh kesenjangan antara beban emosional yang dirasakan dengan persepsi terhadap kapasitas pribadi untuk menghadapinya.

Hampir semua partisipan menunjukkan fase krisis ini, meskipun dalam intensitas dan durasi yang bervariasi. Sebagian mengalami gangguan tidur, pola makan yang kacau, hingga rasa lelah fisik tanpa sebab yang jelas. Bahkan beberapa diantaranya sempat kehilangan motivasi terhadap aktivitas yang sebelumnya bermakna. Gejala ini sesuai dengan paparan Gross & Thompson (2007), bahwa ketidakmampuan dalam mengatur emosi secara adaptif dapat memunculkan konsekuensi fisiologis dan kognitif yang nyata. Disregulasi emosi ini, jika tidak direspons secara sehat, berpotensi menjalar menjadi bentuk disorganisasi psikososial.

Dalam konteks identitas, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perpisahan romantis turut mendorong perubahan mendasar dalam cara individu melihat dan mendefinisikan dirinya. Beberapa partisipan mengalami penurunan harga diri yang signifikan. Namun di sisi lain, beberapa justru menjadikan momen ini sebagai awal dari restrukturisasi diri. Erikson (1968) menyebutkan bahwa dewasa awal adalah fase di mana krisis "intimacy vs. isolation" menjadi sentral dan kegagalan membentuk relasi yang stabil sering kali mengarah pada ketidakstabilan identitas. Namun yang menarik, narasi partisipan menunjukkan bahwa identitas bukanlah entitas statis. Ia dapat runtuh, tetapi juga dibangun ulang melalui refleksi dan pengalaman emosional yang otentik.

Sebagai respons terhadap tekanan emosional, para partisipan mengaktifkan berbagai strategi koping. Beberapa menempuh jalur koping emosional seperti menyendiri, membaca, atau menonton sebagai bentuk distraksi. Sementara yang lain mencoba mengubah struktur kehidupan melalui kerja keras dan aktivitas sosial. Lazarus dan Folkman (1984) membedakan dua jenis utama strategi koping emotion-focused dan problem-focused. Dalam penelitian ini, keduanya digunakan secara dinamis tergantung konteks dan kapasitas masing-masing individu. Bahkan strategi maladaptif seperti

escape-avoidance pun muncul, terutama pada mereka yang belum mampu menginternalisasi pengalaman secara reflektif.

Dukungan sosial terbukti menjadi elemen penting yang memediasi antara stres emosional dan strategi pemulihan. Partisipan yang memiliki akses terhadap komunitas, sahabat, atau lingkungan yang suportif memperlihatkan jalur pemulihan yang lebih stabil. Teori dari Cohen dan Wills (1985) menegaskan bahwa dukungan sosial yang efektif bertindak sebagai buffer terhadap dampak negatif stres, tidak hanya melalui bantuan langsung, tetapi juga melalui validasi afektif yang memperkuat kontrol personal.

Selain sosial, sumber daya lain seperti kondisi kesehatan, kepribadian, dan akses ekonomi juga turut mempengaruhi keberhasilan proses coping. Individu dengan struktur kepribadian ambisius dan mandiri, misalnya, tampak lebih mampu memformulasikan ulang arah hidup dan menata kembali sistem makna. Ini selaras dengan teori kepribadian Big Five (Costa & McCrae, 1992), yang menunjukkan bahwa individu dengan conscientiousness dan emotional stability tinggi cenderung memiliki regulasi stres yang lebih efektif.

Dari semua respons dan dinamika yang muncul, terdapat pula indikasi munculnya pertumbuhan psikologis pasca trauma atau yang dikenal sebagai post-traumatic growth (PTG). Konsep ini pertama kali diangkat oleh Tedeschi dan Calhoun (1996), yang menjelaskan bahwa individu tidak hanya pulih dari peristiwa traumatis, tetapi juga dapat mengalami transformasi positif dalam lima aspek yakni peningkatan kekuatan pribadi, hubungan yang lebih bermakna, apresiasi hidup, perubahan spiritual, dan munculnya kemungkinan baru dalam hidup.

Dalam konteks penelitian ini, indikasi PTG muncul dalam bentuk keberanian menyusun ulang prioritas hidup, menjadi lebih selektif dalam memilih pasangan, memperkuat karier, hingga mengembangkan makna hidup yang lebih otentik. Beberapa partisipan mengaku menjadi lebih bijak, realistis, dan terarah setelah melalui fase kehilangan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Tashiro & Frazier (2003), yang menemukan bahwa perpisahan romantis dapat menjadi titik balik yang penting dalam pertumbuhan kepribadian, terutama ketika individu mampu mengevaluasi kembali pengalaman dengan keterbukaan dan refleksi mendalam.

Meski kelima partisipan menunjukkan pola umum berupa disregulasi emosional, penggunaan strategi coping dinamis, serta potensi post-traumatic growth, terdapat perbedaan mencolok dalam cara dan kecepatan tiap individu menavigasi fase pemulihan. Misalnya, RWN menunjukkan pemulihan emosional drastis pasca intervensi medis dan dukungan sosial yang intens, berbeda dengan GKG yang lebih lambat akibat adanya kecenderungan rumination dan trauma relasional yang belum terselesaikan. RAS, yang kehilangan pasangan karena kematian, mengalami proses pemulihan yang lebih spiritual dan transendental dibandingkan partisipan lain yang berpisah karena konflik relasi. Sementara JJG dan BD lebih rasional dan fungsional dalam menyusun ulang kehidupan pasca putus, menunjukkan strategi problem-focused coping yang lebih stabil sejak awal. Variasi ini menunjukkan bahwa meskipun individu merespons pengalaman serupa dengan spektrum reaksi yang mirip secara garis besar, faktor internal (seperti kapasitas reflektif, tipe kepribadian, dan struktur identitas) serta eksternal (dukungan sosial, akses bantuan profesional, dan latar konteks perpisahan) menjadi determinan utama dalam membentuk jalur pemulihan yang unik. Temuan ini memperkuat posisi bahwa pemulihan psikologis tidak bisa dipersempit menjadi satu model linier, melainkan harus dipahami sebagai proses diferensial yang terintegrasi.

Dengan demikian, pengalaman putus cinta dalam masa dewasa awal bukan hanya persoalan kehilangan afeksi, melainkan sebuah proses kompleks yang melibatkan disorganisasi emosional, rekonstruksi diri, aktivasi strategi coping, dan bahkan pertumbuhan psikologis. Perjalanan dari rasa sakit menuju makna membutuhkan ruang, waktu, dan sumber daya psikologis yang tidak sedikit. Namun justru dalam kegetiran emosional itulah, potensi terbesar untuk memahami diri dan membangun kehidupan baru dapat mulai ditemukan.

Temuan ini memperlihatkan adanya benang merah pengalaman esensial yang dialami oleh seluruh partisipan, yaitu kehampaan identitas pasca kehilangan relasi yang bermakna, pencarian makna yang intens, serta dorongan untuk merekonstruksi diri secara lebih otentik. Dalam pendekatan fenomenologi, pengalaman seperti ini disebut sebagai struktur invarian, yakni elemen

pengalaman yang muncul secara konsisten lintas individu meskipun berasal dari konteks relasional yang berbeda (Moustakas, 1994). Rasa kehilangan yang dialami oleh para partisipan bukan hanya berkaitan dengan figur pasangan, tetapi juga terhadap makna diri yang sebelumnya terikat pada relasi tersebut. Proses transisi dari keterpurukan menuju aktualisasi diri menunjukkan bahwa setiap individu mengalami epoche dan transendensi makna, di mana peristiwa putus cinta menjadi medium bagi refleksi mendalam terhadap siapa diri mereka tanpa relasi tersebut. Pendekatan fenomenologi memungkinkan pembacaan pengalaman ini sebagai fenomena eksistensial, bukan semata-mata gejala psikologis, tetapi sebagai proses penyadaran identitas yang bersifat universal dalam keberbedaan.

Selaras dengan dinamika yang muncul dari partisipan, mekanisme koping dalam menghadapi perpisahan juga telah menjadi fokus dari berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa strategi menghadapi stres emosional bersifat dinamis, kontekstual, dan sangat dipengaruhi oleh faktor internal serta eksternal individu. Penelitian oleh Sbarra dan Ferrer (2006) menunjukkan bahwa pasca perpisahan, individu cenderung terlibat dalam proses emotional regulation loop, yaitu pola siklik dari respons emosional dan upaya penyesuaian yang berlangsung seiring waktu. Dalam kerangka ini, mekanisme koping tidak bersifat linier, melainkan siklus adaptasi yang bisa mencakup fluktuasi antara penerimaan, penyangkalan, dan pengalihan, seperti yang juga ditemukan dalam pola respons partisipan penelitian ini.

Strategi koping yang muncul dalam temuan penelitian ini juga memiliki kemiripan dengan tipologi coping yang dijelaskan oleh Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) dalam COPE Inventory. Mereka membagi strategi koping ke dalam beberapa kategori utama, seperti active coping, planning, suppression of competing activities, seeking social support (baik emosional maupun instrumental), serta mental disengagement. JJG dan BD, misalnya, menunjukkan bentuk active coping dan planning dengan fokus pada tujuan personal dan restrukturisasi masa depan. Sementara itu, RAS mengaktivasi seeking social support yang cukup stabil, dan GGK serta RWN sempat menggunakan strategi mental disengagement sebelum beralih ke strategi yang lebih aktif. Keberagaman ini mengafirmasi bahwa mekanisme koping tidak dapat digeneralisasi, melainkan harus dibaca dalam kerangka naratif dan konteks masing-masing individu.

Penelitian oleh Davis et. al. (2003) juga memperlihatkan bahwa bentuk coping yang digunakan pasca perpisahan erat kaitannya dengan intensitas keterikatan dalam relasi yang berakhir. Mereka menemukan bahwa individu yang memiliki attachment style anxious atau ambivalent cenderung menggunakan emotion-focused coping, sementara mereka yang secure lebih cenderung pada problem-focused coping. Temuan ini tercermin dalam perbedaan pendekatan antara partisipan seperti RWN dan GGK yang mengalami distress berat dan awalnya bergantung pada ekspresi emosi, dibandingkan dengan BD dan JJG yang mengadopsi strategi yang lebih konstruktif dan langsung pada penataan ulang hidup.

Dalam ranah psikologi klinis, beberapa studi juga menekankan pentingnya cognitive reappraisal sebagai mekanisme koping jangka panjang. Penelitian oleh Troy, Wilhelm, Shallcross, dan Mauss (2010) menyatakan bahwa kemampuan untuk mengevaluasi ulang makna dari kejadian negatif sangat berkorelasi positif dengan pemulihan emosional yang sehat. Hal ini sangat tampak dalam narasi JJG yang menyatakan bahwa dirinya “memilih tidak pacaran dulu untuk membuktikan bahwa saya bisa” yang merupakan sebuah bentuk reappraisal yang mengarahkan emosi menjadi dorongan aksi positif. Sementara itu, RAS juga menunjukkan bentuk kognitif restrukturisasi dengan memaknai pasangan sebagai mitra masa depan yang lebih realistis dan bukan sekadar pengisi kekosongan afeksi.

Temuan lain yang senada adalah studi longitudinal oleh Park dan Adler (2003), yang menelusuri hubungan antara mekanisme koping berbasis makna (meaning-based coping) dan peningkatan kesejahteraan emosional. Hasilnya menunjukkan bahwa individu yang mampu mengaitkan pengalaman stres dengan sistem nilai, tujuan hidup, atau narasi kebermaknaan menunjukkan pemulihan lebih cepat dan kecenderungan munculnya pertumbuhan personal. Dalam konteks penelitian ini, BD, JJG, dan sebagian besar partisipan yang mampu memformulasikan ulang

tujuan hidup dan merefleksikan peristiwa putus cinta sebagai proses pembelajaran, memperlihatkan jejak kuat dari meaning-based coping ini.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mekanisme koping yang digunakan oleh individu dewasa awal pasca perpisahan bersifat sangat beragam, mencerminkan dinamika psikologis yang kompleks dan tidak linier. Temuan ini konsisten dengan penelitian Tashiro dan Frazier (2003) yang menyoroti bahwa individu yang mampu merefleksikan pengalaman putus cinta dan menyusunnya sebagai pelajaran hidup akan lebih cepat mencapai pemulihan emosional. Dalam penelitian ini, hal tersebut tercermin dalam narasi partisipan seperti JJG dan BD, yang mengubah fokus kehidupan mereka ke arah aktualisasi diri dan pembangunan masa depan secara lebih terencana.

Proses pemulihan ini juga selaras dengan temuan Hebert dan Popadiuk (2008), yang melalui pendekatan grounded theory mengidentifikasi tahapan pemulihan emosional yang meliputi penerimaan, refleksi, pertumbuhan pribadi, dan rekonstruksi diri. Partisipan seperti RWN dan RAS menunjukkan pola serupa, RWN melalui fase keterpurukan hingga akhirnya menumbuhkan self-compassion dan afirmasi diri, sementara RAS menata kembali kehidupan sosial dan organisasionalnya sebagai upaya untuk menjaga kestabilan emosi dan memperluas makna dari pengalaman yang dihadapi.

Penelitian oleh Sitompul dan Noorrizki (2024) yang melibatkan remaja akhir juga memperkuat keberagaman strategi koping yang ditemukan dalam penelitian ini. Temuan mereka mengenai kombinasi strategi koping problem-focused, emotion-focused, dan meaning-focused sesuai dengan pola yang diidentifikasi dalam studi ini. JJG, misalnya, menggunakan emotion-focused coping melalui aktivitas membaca dan menyendiri sebagai distraksi, namun di sisi lain juga menunjukkan makna reflektif dalam memahami kembali dirinya dan relasi yang telah lalu. RAS dan BD lebih dominan menggunakan problem-focused coping melalui pelibatan aktif dalam aktivitas sosial dan pekerjaan sebagai bentuk pengalihan dan penguatan struktur hidup.

Temuan dari Folkman dan Moskowitz (2023) tentang pentingnya positive reappraisal sangat relevan untuk membaca proses pemulihan pada partisipan yang mampu membingkai ulang peristiwa putus cinta menjadi pijakan pertumbuhan pribadi. Misalnya, BD menegaskan bahwa ia kini lebih selektif dalam memilih pasangan dan lebih realistis dalam menyusun harapan hubungan, yang mencerminkan reappraisal kognitif positif yang kuat. Sebaliknya, GGK memperlihatkan dampak rumination yang dipaparkan oleh Hoeksema dan Davis (2020), yaitu kecenderungan berpikir berulang terhadap kesalahan pribadi yang justru memperburuk kondisi psikologisnya dan menghambat proses pemulihan.

Lebih lanjut, penelitian oleh Subramaniam et al. (2024) mempertegas bahwa kelompok usia dua puluhan cenderung mengalami perpisahan sebagai krisis emosional yang intens, namun juga memiliki kapasitas untuk menunjukkan post-traumatic growth (PTG). Dalam penelitian ini, indikasi PTG tampak pada hampir seluruh partisipan dalam bentuk perubahan sikap terhadap diri sendiri, relasi, dan masa depan. RWN mulai membangun self-worth yang lebih sehat, GGK menemukan makna eksistensial dalam relasi sosial yang lebih luas, dan JJG memilih untuk menunda relasi agar dapat fokus pada pengembangan diri. Dimensi PTG yang disebutkan oleh Tedeschi dan Calhoun (1996) seperti kekuatan pribadi, hubungan yang lebih bermakna, dan perubahan persepsi terhadap hidup, muncul secara implisit dalam narasi partisipan dan memperkuat bahwa perpisahan bukanlah akhir dari struktur diri, melainkan ruang rekonstruksi yang berpotensi positif.

Dengan demikian, mekanisme koping pasca perpisahan tidak hanya berfungsi sebagai respons emosional sesaat, tetapi juga sebagai bagian dari proses psikologis jangka panjang yang mencakup rekognisi terhadap krisis, penataan ulang sistem makna, serta pembentukan kembali struktur identitas. Penelitian ini mengafirmasi bahwa pendekatan terhadap kehilangan dalam relasi romantik pada dewasa awal bersifat multiproses dan terintegrasi, mencakup aspek emosional, kognitif, sosial, dan bahkan spiritual. Jika dilihat dari kacamata integratif, temuan ini tidak hanya mengkonfirmasi literatur sebelumnya, tetapi juga menunjukkan bahwa mekanisme koping yang digunakan para partisipan merupakan hasil dari interaksi dinamis antara karakter personal, konteks relasional yang berakhir, serta sistem dukungan sosial dan struktural yang tersedia. Strategi koping

yang terbentuk bukan sekadar reaksi terhadap stres, melainkan konstruksi aktif yang memungkinkan individu untuk membentuk ulang makna, arah, dan identitas dirinya. Proses ini mempertegas bahwa pemulihan pasca perpisahan merupakan pengalaman psikologis yang mendalam, yang dalam intensitas dan reflektivitasnya dapat berkontribusi pada transformasi diri yang lebih dewasa dan resilien. Dengan landasan teoritis tersebut, skripsi ini diharapkan dapat memperluas pemahaman terhadap pemulihan psikologis pasca putus cinta dalam konteks dewasa awal.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif individu dewasa awal dalam menghadapi putus cinta, serta mengidentifikasi mekanisme koping yang digunakan dalam proses pemulihan emosional. Berdasarkan hasil analisis terhadap lima partisipan dengan pendekatan fenomenologi, diperoleh gambaran bahwa putus cinta merupakan peristiwa emosional yang kompleks dan bersifat disorientation, yang memengaruhi keseimbangan psikologis, sosial, dan bahkan eksistensial individu. Setiap partisipan menunjukkan dinamika koping yang unik, namun secara umum ditemukan bahwa strategi koping yang digunakan bersifat kombinatorik, meliputi problem-focused coping dan emotion-focused coping. Proses appraisal dan reappraisal tampak menjadi elemen sentral dalam perjalanan koping partisipan, di mana individu melakukan penilaian ulang terhadap makna relasi, peran diri, dan harapan akan masa depan. Selain itu, ditemukan bahwa sumber daya internal seperti kepribadian resilien, konsep diri yang kuat, serta dukungan sosial yang autentik memainkan peran penting dalam mendukung proses pemulihan. Dukungan dari teman, keluarga, bahkan tenaga profesional, menjadi faktor protektif yang memfasilitasi stabilitas emosi dan reorganisasi makna. Temuan menarik dari penelitian ini adalah munculnya tanda-tanda post-traumatic growth pada sebagian besar partisipan, yang ditandai dengan peningkatan kesadaran diri, kemandirian emosional, dan rekonstruksi makna hidup pasca relasi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pengalaman putus cinta, meskipun menyakitkan, juga membuka ruang bagi rekonstruksi identitas dan pertumbuhan psikologis, selama individu memiliki akses terhadap mekanisme koping yang adaptif dan sumber daya yang mendukung.

Saran

Bagi individu yang mengalami putus cinta, penting untuk memahami bahwa proses penyembuhan emosional bukanlah sesuatu yang bersifat linier dan instan. Mengakui dan memvalidasi emosi yang muncul, melakukan refleksi terhadap diri sendiri, serta mencari makna dari peristiwa yang dialami dapat membantu mempercepat proses pemulihan secara psikologis. Praktik-praktik tersebut berpotensi meningkatkan ketahanan individu dalam menghadapi tekanan emosional yang muncul setelah perpisahan romantis.

Bagi tenaga profesional di bidang psikologi, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang intervensi psikologis yang berfokus pada pendekatan berbasis makna dan naratif. Pendekatan-pendekatan seperti mindfulness, logoterapi, dan terapi berbasis self-compassion dapat menjadi rujukan dalam membantu individu mengatasi dampak emosional dari putus cinta. Intervensi semacam ini diharapkan mampu menyesuaikan dengan konteks pengalaman subjektif dan nilai-nilai personal klien.

Selain itu, peran keluarga dan teman dekat juga menjadi aspek penting dalam proses penyembuhan. Dukungan sosial yang diberikan secara empatik dan tidak menghakimi dapat

menciptakan ruang aman bagi individu untuk mengungkapkan perasaan dan mengelola tekanan emosional. Kehadiran sosial yang stabil berperan sebagai penyangga (buffer) terhadap stres emosional yang dialami pasca perpisahan.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar memperluas cakupan partisipan dengan mempertimbangkan keragaman budaya, status sosial, dan orientasi relasi. Hal ini penting untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman dan mekanisme koping individu pasca putus cinta dalam konteks yang lebih beragam. Selain itu, penggunaan pendekatan longitudinal sangat disarankan agar peneliti dapat menangkap dinamika perubahan koping dan proses pertumbuhan psikologis secara temporal, mulai dari fase krisis hingga integrasi pengalaman. Terakhir, peran media sosial sebagai bagian dari kehidupan emosional generasi saat ini juga layak dieksplorasi lebih lanjut. Platform digital dapat menjadi ruang yang memperkuat atau justru menghambat proses pemulihan emosional, sehingga penting untuk melihatnya secara sistemik dalam kaitannya dengan proses koping pasca putus cinta.

Daftar Pustaka

- Anderson, P., & Clark, D. (2020). Coping strategies and self-reflection after romantic breakup: A qualitative inquiry. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*.
- Atrup, A., & Anisa, Y. P. N. (2018). Hipnoterapi teknik part therapy untuk menangani siswa kecewa akibat putus hubungan cinta pada siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal PINUS*, 4(1), 21–29. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pinus/article/download/12186/982/>
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482–500. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>
- Boals, A., & Banks, J. B. (2020). Coping strategies and emotional recovery after romantic breakup: A longitudinal study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(3), 456–472.
- Carden, L., Jones, G., & Passmore, J. (2021). Defining self-awareness in the context of adult development: A systematic review. *Journal of Management Education*, 45(1), 139–156. <https://doi.org/10.1177/1052562921990065>

- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual review of psychology*, 61, 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Castiglioni, L., Walper, S., & Lux, U. (2023). Resolving relationship dissolution: What predicts emotional adjustment after breakup? *Family Process*, 62(1), 217–233.
- Chung, M. C., Farmer, S., Grant, K., & Newton, R. (2003). Coping with romantic breakup: The role of social support. *Journal of Loss and Trauma*, 8(2), 123–140.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Compas, B. E., Smith, J. K. C., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 6(4), 343–359. <https://doi.org/10.1521/pedi.1992.6.4.343>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Cronin, C. (2024). Phenomenology. In R. Brown (Ed.), *Handbook of qualitative psychology* (pp 150–160). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003381891-19>
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Cognitive and emotional processes in romantic breakup: A longitudinal study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(3), 312–323.

Davis, K. E., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871–884.

<https://doi.org/10.1177/0146167203029007006>

Dias, E. N., & Pais-Ribeiro, J. L. (2019). O modelo de coping de Folkman e Lazarus: Aspectos históricos e conceituais [The model of coping between Folkman and Lazarus: Historical and conceptual aspects]. *Revista Psicologia e Saúde*, 11(2), 55–66.
<https://doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642>

Duck, S. (2007). *The Basics of Communication: A Relational Perspective*. SAGE Publications, Inc.

Downey, G., Feldman, S., & Ayduk, O. (2000). Rejection sensitivity and male violence in romantic relationships. *Personal Relationships*, 7(1), 45–61. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00003.x>

Eisma, M. C., Giesen, M., Zetsche, U., & Rinck, M. (2022). Coping after breakup: The role of attachment, self-punishment, and cognitive avoidance in depressive and anxiety symptoms. *Personality and Individual Differences*, 194, 111674.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111674>

Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631–635. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318>

Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual. *Multi-Health Systems*.

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136.
<https://doi.org/10.1126/science.847460>

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd Ed.). New York: Norton.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.

- Field, T. (2011). Romantic Breakups, Heartbreak and Bereavement—Romantic Breakups. *Psychology*, 02(4), 382–387.
<https://doi.org/10.4236/PSYCH.2011.24060>
- Fisher, H. E., Brown, L. L., Aron, A., Strong, G., & Mashek, D. (2010). Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love. *Journal of Neurophysiology*, 104(1), 51–60.
<https://doi.org/10.1152/jn.00784.2009>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual review of psychology*, 55, 745–774.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2023). Coping with breakup: The role of positive reappraisal and growth mindset. *Journal of Positive Psychology*, 18(2), 345–359.
- Franklin, A. (2015). *The role of psychological factors in post-breakup adjustment* (Doctoral dissertation).
- Frydenberg, Erica. (2008). *Adolescent coping: Advance in theory, research, and practice*. New York: Routledge.
- Gehl, K., Brassard, A., Dugal, C., Lefebvre, A.-A., Daigneault, I., Francoeur, A., & Lecomte, T. (2023). Attachment and Breakup Distress: The Mediating Role of Coping Strategies. *Emerging Adulthood*, 12(1), 41–54.
<https://doi.org/10.1177/21676968231209232>
- Gross, JJ, & Thompson, RA (2007). *Pengaturan Emosi: Landasan Konseptual. Dalam JJ Gross (Ed.), Buku Pegangan Pengaturan Emosi* (hlm. 3–24). The Guilford Press.
- Hebert, L. C., & Popadiuk, N. E. (2008). Healing from infidelity and breakup: A grounded theory study of emerging adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(6), 783–801.
<https://doi.org/10.1177/0265407508096698>
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Salemba Humanika.
- Hoeksema, S. N. (2001). *Abnormal psychology*. Second Edition. New York: McGraw-Hill.

- Hoeksema, S. N., & Davis, C. G. (2020). The impact of rumination on emotional recovery after romantic breakup: A moderated mediation model. *Cognitive Therapy and Research*, 44(1), 76–90.
- Ismail, N., & Kinchin, G. D. (2023). The Construct of Phenomenological Analysis: A case study of Interpretive Phenomenological Analysis (IPA). *Educational Research Journal*, 12(2), 45–60.
- Kraemer, S. (2000). The fragile male. *BMJ*, 321(7276), 1609–1612. <https://doi.org/10.1136/BMJ.321.7276.1609>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Levinson, D. J. (1978). *Seasons of a Man's Life*. New York: Random House.
- Linda, S. (2007). *Membimbing Anak Remaja*. Jakarta: Karisma Publishing Group.
- Maharani, K., Haryani, A. D., Rahmawati, D., Suwardiman, D., Rizkianti, I., & Biteriawati, Y. (2024). *The Relationship of Coping Mechanisms and Mental Health After Breakup*, 2(1), 93-100. <https://doi.org/10.53713/htechj.v2i1.154>
- Mancone, A. G., Pellerone, M., Vacca, M., & Costanzo, G. (2025). Psychological impact of romantic relationship dissolution on adolescents and young adults: The mediating role of coping strategies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(1), 337. <https://doi.org/10.3390/ijerph22010337>
- Marshall, T. C. (2012). Facebook surveillance of former romantic partners: Associations with post breakup recovery and personal growth. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(10), 521–526. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0125>
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan Sumber Dayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107. https://www.researchgate.net/publication/324997235_Strategi_Coping_Teori_Dan_Sumberdayanya

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. Perspectives on psychological science. *A Journal of the Association for Psychological Science*, 3(5), 400–424.

<https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>

Owenz, M. B. (2013). *A Longitudinal Exploration of Stress-Related Growth Following Relationship Dissolution*.
https://scholarlyrepository.miami.edu/oa_dissertations/1097/

Park, C. L., & Adler, N. E. (2003). Coping style as a predictor of health and well-being across the first year of medical school. *Health Psychology*, 22(6), 627–631. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.6.627>

Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 366–374.
<https://doi.org/10.1037/A0023627>

Richards, M., Hardy, R., & Wadsworth, M. E. J. (1997). The effects of divorce and separation on mental health in a national UK birth cohort. *Psychological Medicine*, 27(5), 1121–1128.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185–211.
<https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Sander, S., Strizzi, J. M., Øverup, C. S., Ciprić, A., & Hald, G. M. (2020). When love hurts - mental and physical health among recently divorced danes. *Frontiers in Psychology*, 11, 578083.
<https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.578083>

Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12(2), 213–232.
<https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x>

Sbarra, D. A., & Ferrer, E. (2006). The structure and process of emotional experience following nonmarital relationship dissolution: Dynamic factor analyses of love, anger, and sadness. *Emotion*, 6(2), 224–238. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.2.224>

- Sbarra, D. A., Hasselmo, K., & Bourassa, K. J. (2015). Divorce and Health: Beyond Individual Differences. *Current Directions in Psychological Science*, 24(2), 109-113. <https://doi.org/10.1177/0963721414559125>
- Sitompul, R. N., & Noorrizki, R. D. (2024). Coping mechanism remaja akhir pasca putus cinta. *Flourishing Journal*, 4(2), 59–63. <https://doi.org/10.17977/um070v4i22024p59-63>
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269.
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1993). Appraisal Components, Core Relational Themes, and the Emotions. *Cognition and Emotion*, 7(3–4), 233–269.
- Smith, J., & Jones, L. (2020). The Lived Experience of Romantic Breakup: A Phenomenological Study. *Journal of Humanistic Psychology*.
- Sprecher, S., & Felmlee, D. (2021). Social network pressure on women and men to enter a romantic relationship and fear of being single. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 15(2), 246–261. <https://doi.org/10.5964/ijpr.6139>
- Subramaniam, S. S., Joseph, A., Fitirana, M., Wider, W., & Lajuma, S. (2024). The break-up experience of romantic relationship and post-traumatic growth among vicenarian adults. *Pertanika Journal of Social Science and Humanities*, 32(4), 1247–1265. <https://doi.org/10.47836/pjssh.32.4.01>
- Tashiro, T. Y., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113–128. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00039>
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. *Handbook of Health Psychology* (pp. 189–214). UCLA Social Neuroscience Lab. https://taylorlab.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/5/2014/11/2011_Social-support_A-review.pdf
- Tedeschi, R.G. and Calhoun, L.G. (1996), *The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma*. *J. Traum. Stress*, 9, 455-471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>

- Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion*, 10(6), 783–795. <https://doi.org/10.1037/a0020262>
- Tsuyuki, E., & Yamaguchi, I. (2024). Difference Between the Methods of Natural Science and Methods of Phenomenology. In P. Smith & J. Tanaka (Eds.), *Advances in qualitative research methods* (pp. 33–40). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-97-2192-4_4
- Toksöz, S. (2024). Comparison of phenomenological studies carried out in Turkey and the US. *International Journal of Field Education*. <https://doi.org/10.32570/ijofe.1426681>
- Tóth-Király, I., & Neff, K. D. (2021). Is self-compassion universal? Support for the measurement invariance of the Self-Compassion Scale across populations. *Assessment*, 28(1), 169–185. <https://doi.org/10.1177/1073191120926232>
- Wang, Q., Rice, K. G., Arana, F. G., Wetstone, H., & Bunker, B. (2024). Is social support beneficial after a breakup? A moderation model of social support, depression, emotional volatility, and gender for college students during COVID-19. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(4). <https://doi.org/10.1177/02654075231226377>
- Whewell, E. (2024). Without It I Would Not Have Thought I Had Changed”: Phenomenological Case Study Research as a Methodology for Change. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1–10. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2023-0268>
- Zhao, L., Zhang, J., & Jin, Y. (2023). A longitudinal study of emotional adjustment after romantic relationship breakup: Depressive symptoms and subjective appraisals. *Journal of Affective Disorders*, 24, 50–59. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.004>
- Zinner, E. S. (2000). Being a Man about it: The Marginalization of Men in Grief. *Illness, Crisis, & Loss*, 8(2), 181–188. <https://doi.org/10.1177/105413730000800206>