

## **BAB 4**

### **PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN**

#### **4.01. Orientasi Kancan Penelitian**

Penelitian ini melibatkan subjek yaitu remaja yang mengalami putus cinta pada usia 18-21 tahun. Kancan penelitian pada kediaman subjek dan tempat subjek tinggal. Peneliti mendapatkan subjek yang berdomisili di kota Semarang yang merupakan Ibu Kota Provinsi Jawa Tengah. Kota Semarang terdiri dari Semarang Tengah, Semarang Barat, Semarang Selatan, Semarang Utara dan Semarang Timur. Lokasi kota Semarang terpilih sebagai kancan penelitian dengan mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

1. Lokasi untuk melakukan penelitian dapat dijangkau untuk mempermudah saat melaksanakan penelitian, menghemat waktu, tenaga, maupun biaya.
2. Kriteria pada subjek penelitian yang akan diteliti memenuhi tercapainya tujuan penelitian.
3. Peneliti melakukan observasi awal dan wawancara singkat dengan teman dekat subjek.

Berdasarkan pada pertimbangan tersebut, maka peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di kota Semarang karena untuk kriteria penelitian telah terpenuhi. Berikut rangkuman subjek pada penelitian pada table 4.01.

Tabel 4.01. Rangkuman Subjek Penelitian

IDENTITAS	SUBJEK		
	1	2	3
Nama	KA	MI	FA
Usia	21 tahun	19 tahun	20 Tahun
Pendidikan	Mahasiswa	Mahasiswa	Mahasiswa
Domisili	Semarang	Semarang	Semarang
Anak ke-	2	2	1
Lama berpacaran	1 tahun	1 tahun	1 tahun
Pengalaman putus cinta	1 bulan	1 bulan	2 bulan
Pengalaman berpacaran	2 kali	1 kali	2 kali

#### 4.02. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian merupakan suatu hal yang penting dalam mempersiapkan perolehan data dan informasi yang dibutuhkan pada penelitian. Dalam mempersiapkan penelitian ada beberapa tahap yang perlu dilakukan. Pertama, peneliti membatasi kriteria subjek yang akan diteliti. Kriteria subjek telah ditentukan bersumber pada tujuan penelitian dan survey lapangan yang dilakukan di awal penelitian. Kriteria subjek yang ditetapkan merupakan remaja yang memiliki pengalaman putus cinta maksimal 6 bulan dan berusia 18 sampai 21 tahun.

Setelah subjek penelitian telah ditentukan, maka selanjutnya adalah mencari subjek yang sesuai dengan kriteria. Peneliti kemudian menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada subjek yang bersedia menjadi subjek penelitian. Kemudian masing-masing subjek penelitian menandatangani surat persetujuan menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan.

Pada tahap selanjutnya, peneliti menyiapkan pedoman wawancara. Pedoman wawancara disusun sesuai dengan tema yang diungkap dalam penelitian. Setelah pedoman wawancara selesai dibuat, peneliti menyiapkan sarana yang

dibutuhkan dalam pengambilan data seperti alat untuk merekam (*handphone*), dan alat tulis untuk mencatat jawaban subjek. Pedoman wawancara yang disiapkan oleh peneliti meliputi latar belakang subjek, latar belakang keluarga, faktor penyebab putus cinta, dan dampak psikologis pasca putus cinta bagi subjek.

#### **4.03. Pelaksanaan Penelitian**

Metode penelitian dampak psikologis remaja pasca putus cinta ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Pada masing-masing subjek, peneliti menggunakan dua metode yaitu metode wawancara dan metode observasi. Dalam pertemuan pertama dengan subjek, peneliti melakukan pendekatan dengan subjek terlebih dahulu kemudian melakukan wawancara. Peneliti bertemu dengan subjek selama 3 kali dengan waktu yang berbeda pada setiap subjek.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2018 hingga tanggal 16 Februari 2018. Peneliti sudah sejak lama merasakan penelitian ini sehingga dalam pencarian sasaran penelitian dan pendekatan kepada subjek tidak banyak mengalami hambatan. Peneliti menerima informasi mengenai subjek dari kerabat peneliti mengenai lokasi dan sasaran penelitian. Awalnya, peneliti tertarik dengan berita di media sosial mengenai remaja putus cinta, kemudian memunculkan ide untuk meneliti dampak psikologis pasca putus cinta pada remaja. Dari ide tersebut didukung pula dengan keterangan dari seorang kerabat mengenai subjek yang pernah mengalami putus cinta, kemudian peneliti mencari dan memohon ijin subjek untuk di wawancarai mengenai dampak psikologis yang muncul.

Peneliti tidak merasa gugup ketika mewawancarai subjek, dan subjek bersedia untuk diwawancarai kapan saja ketika tidak sedang ada kegiatan. Masing-masing dari subjek memiliki kesibukan yang berbeda-beda saat ini, sehingga waktu dan tempat penelitian ditentukan oleh subjek ketika sedang memiliki waktu luang di sela-sela beraktivitas. Jumlah pertemuan ditentukan sesuai dengan kebutuhan dan waktu yang dimiliki subjek.

Berikut adalah proses pengambilan data dalam pelaksanaan penelitian yang dapat dilihat pada table 4.02.

Tabel 4.02. Tahap Pengambilan Data

No	Tahapan	Keterangan
1.	Rapport	Peneliti melakukan pendekatan dan perkenalan awal dengan subjek sebelum penelitian dilakukan.
2.	Wawancara dan Observasi	Wawancara dilakukan untuk mengambil data penelitian, ketika wawancara berlangsung peneliti juga melakukan observasi, observasi dilakukan dengan mengamati perilaku yang tampak pada subjek saat wawancara berlangsung.
3.	Triangulasi Subjek	Peneliti melakukan tinjauan kembali dengan cara mewawancarai orang terdekat subjek untuk membandingkan hasil yang sudah dilakukan dengan menanyakan pada orang terdekat.

Tabel 4.03. Pelaksanaan Penelitian

<b>Subjek</b>	<b>Lokasi</b>	<b>Waktu</b>	<b>Tahap Pengambilan Data</b>
1	Rumah Subjek	12 Januari 2019	Observasi dan Wawancara Awal
	Rumah Subjek	16 Januari 2019	Wawancara Lanjutan Ke 2
	Rumah Subjek	20 Januari 2019	Wawancara Lanjutan ke 3
	Tempat Makan	23 Januari 2019	Triangulasi
2	Rumah Subjek	26 Januari 2019	Observasi dan Wawancara Awal
	Rumah Subjek	29 Januari 2019	Wawancara Lanjutan Ke 2
	Rumah Subjek	2 Febuari 2019	Wawancara Lanjutan ke 3
	Tempat Makan	4 Febuari 2019	Triangulasi
3	Rumah Subjek	9 Febuari 2019	Observasi dan Wawancara Awal
	Rumah Subjek	13 Febuari 2019	Wawancara Lanjutan Ke 2
	Rumah Subjek	16 Febuari 2019	Wawancara Lanjutan Ke 3
	Kedai Kopi	22 Febuari 2019	Triangulasi

#### **4.04. Pengumpulan Data**

##### **4..04.01. Hasil Pengumpulan Data Subjek 1**

###### **a. Identitas**

Nama	: KA
Tempat dan Tanggal Lahir	: Semarang, 2 Januari 1998
Usia	: 21 tahun
Pendidikan	: Mahasiswa
Jenis Kelamin	: Perempuan
Anakke	: 2
Domisili	: Semarang
Hobi	: Menyanyi dan memasak
Jumlah saudara	: 2
Pengalaman Berpacaran	: 2 kali
Pengalaman Putus Cinta	: 1 bulan
Lama berpacaran	: 1 tahun

###### **b. Hasil Observasi**

Pada hari Sabtu, 12 Januari 2018 peneliti melakukan wawancara awal dengan subjek yang berlokasi di rumah subjek. Peneliti sampai di tempat yang telah di sepakati sekitar pukul 10.00. Subjek menemui peneliti dengan menggunakan kaos polos berwarna merah, menggunakan celana panjang dan rambut terikat menggunakan ikat rambut berwarna hitam. Subjek memiliki tinggi tubuh yang sedang sekitar 165cm dan berat badan 53 kg. Kondisi didalam rumah subjek sangat nyaman dan terlihat harmonis orang tua dan saudara kandung, hal

tersebut dibuktikan dengan adanya kedekatan orang tua dengan anak dengan menonton televisi bersama.

Pada awal wawancara, subjek menjawab beberapa pertanyaan dengan nada suara yang sedang. Ketika mulai wawancara subjek sedikit cemas, hal tersebut terlihat dengan subjek memainkan tangan saat menjawab pertanyaan. Ekspresi wajah KA terlihat sangat cemas dengan menatap peneliti sangat tidak rileks.

Seiring dengan berkelanjutan pertemuan subjek dengan peneliti, akhirnya subjek semakin lama mulai sangat nyaman ketika bercerita mengenai dirinya. Subjek terlihat tidak lagi memainkan tangannya dan ekspresi wajah subjek sudah terlihat nyaman dan rileks ketika menatap peneliti. Subjek pun mulai tertarik dengan pertanyaan-pertanyaan selanjutnya yang di berikan oleh peneliti. Secara keseluruhan dalam menjawab pertanyaan yang diajukan, subjek dapat menceritakan dengan rileks dan sering kali subjek akan bercerita terlebih dahulu sebelum menjawab inti pertanyaan yang diberikan oleh peneliti. Setelah wawancara selesai, subjek sesekali menyanyakan mengenai kegiatan yang dilakukan peneliti.

Menurut pengamatan yang dilakukan peneliti saat wawancara, subjek adalah orang yang terbuka. Subjek dengan cepat mudah mengakrabkan diri dengan orang baru. Hal tersebut dibuktikan ketika subjek menceritakan pengalaman masa lalunya.

### **c. Hasil Wawancara**

#### **1. Hasil Wawancara Dengan Subjek**

##### **1) Latar Belakang Subjek**

Pada kehidupan masa kecil subjek merasakan kebahagiaan. Hal tersebut diceritakan subjek ketika masa kecil subjek melakukan aktivitas sehari-hari

seperti sering bermain dengan teman-temannya, tetapi aktivitas bermain tersebut dibagi waktu dengan menyelesaikan tugas sekolah. Pada masa remaja subjek tidak memperdulikan untuk perawatan diri, ketika subjek merasakan adanya rasa suka dengan lawan jenis, subjek pun mulai mengenal *makeup* seperti bedak. Dengan hal tersebut subjek merasakan kehidupan yang bahagia di masa remaja. Ketika pada masa sekarang subjek mulai adanya rasa tanggung jawab. Hal tersebut ketika masa sekarang subjek lebih bisa untuk mengatur waktu sendiri, kapan waktu saat berkumpul dengan teman-teman, dan kapan waktu untuk mengerjakan tugas.

Pada keadaan orang tua, subjek menceritakan bahwa orang tua subjek harmonis tetapi terkadang ada sedikit permasalahan kecil yang membuat orang tua bertengkar tetapi itu hanya sebentar setelah itu hubungan baik kembali. Hubungan subjek dengan saudara kandung sangat baik, dan hubungan dengan orang tua sangat baik. Hal tersebut ketika sedang memiliki permasalahan subjek selalu bercerita kepada orang tua, dan orang tua subjek selalu memberikan solusi yang baik dan positif untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Pada situasi didalam rumah subjek mengatakan sangat baik, situasi tersebut yang membuat subjek menjadi nyaman ketika berada di dalam rumah.

Pada situasi di lingkungan rumah, subjek mengatakan bahwa subjek tidak sering untuk keluar rumah, karena tetangga yang berada di lingkungan rumah tidak sering untuk keluar rumah lebih memilih berada di dalam rumah, hal tersebut yang menyebabkan menjadi *individualisme*. Hubungan subjek dengan teman sangat baik dan situasi di dalam kampus subjek merasakan kenyamanan. Dalam relasi sosial subjek lebih dekat dengan masyarakat lingkungan di rumah lama dibandingkan dengan lingkungan masyarakat di rumah sekarang. Subjek



merasakan jatuh cinta pada masa SMA , lalu subjek menjalin cinta pada pasangan ketika masa SMA.

## **2) Latar Belakang Putus Cinta**

Pada awal terjadinya hubungan cinta, subjek lebih berhati-hati dan tidak mudah untuk memilih pasangan. Subjek memiliki ketakutan untuk dekat dengan lawan jenis, tetapi lama-kelamaan subjek memiliki prinsip bahwa subjek harus memiliki keyakinan pada diri sendiri. Ketika subjek yakin dengan pilihan ke lawan jenis untuk menjadi pasangannya, subjek akan membuka hati untuk ke tahap berpacaran. Subjek memiliki hubungan berpacaran dengan pasangannya selama satu tahun. Dan memiliki pengalaman berpacaran dua kali.

Pengalaman yang subjek alami ketika putus cinta adalah adanya kesalahpahaman dan komunikasi yang tidak baik terhadap pasangan. Ada pula rasa kehilangan kepercayaan terhadap pasangan, maupun sebaliknya. Hal tersebut yang menyebabkan menjadi hubungan yang tidak baik dan dapat menjadikan berakhirnya suatu hubungan. Subjek memiliki pengalaman putus cinta selama satu bulan dan subjek merasakan adanya penyesalan untuk berpacaran.

## **3) Faktor Penyebab Putus Cinta**

Faktor yang menyebabkan subjek dan pasangan putus cinta tidak karena dari faktor keluarga. Hal tersebut subjek mengatakan bahwa keluarga dari subjek maupun pasangan tidak ikut campur dalam permasalahan hubungannya. Faktor sosial juga tidak penyebab putus cinta dengan pasangan tetapi adanya faktor dari diri sendiri yang menyebabkan putus cinta dengan pasangan. Ada pun permasalahan lain yang menyebabkan faktor putus cinta adalah adanya orang ketiga yang merusak hubungan. Orang ketiga merupakan lawan jenis yang

mengganggu hubungan subjek dan pasangan dengan cara menggoda pasangan subjek.

#### **4) Pengaruh Lingkungan Yang Memunculkan Perilaku Menerima Atau Menolak Keadaan Ketika Putus Cinta**

Subjek mengalami pemicu stres dari lingkungan. Hal tersebut subjek mengatakan bahwa orang-orang selalu menanyakan kabar tentang pasangan, yang menyebabkan subjek menjadi tertekan. Tetapi subjek mendapatkan dukungan sosial dari teman dan keluarga, dukungan tersebut seperti *support* subjek ketika mengalami putus cinta dengan pasangan agar subjek tidak terpuruk dalam kesedihan. Terutama pada orang tua subjek yang selalu memberikan saran kepada subjek agar hal tersebut dijadikan pengalaman yang berharga untuk menjadikan subjek menjadi lebih baik dan dewasa dalam menyelesaikan permasalahan.

#### **5) Gaya Cinta Yang Menyebabkan Putus Cinta**

Dalam menjalin hubungan dengan pasangan, subjek tidak melihat materi dari pasangan. Subjek selalu mengutamakan pasangan dalam kegiatan sehari-harinya. Tidak adanya rasa kebosanan dengan pasangan karena subjek ingin menjalin hubungan dengan serius tidak berfikir untuk mengganti-ganti pasangan. Subjek selalu ingin mengetahui kegiatan pasangan setiap waktu dan subjek tidak mudah untuk mendapatkan pasangan karena subjek selalu berhati-hati dan tidak tergesa-gesa dalam memilih pasangan. Subjek putus cinta dengan pasangan tidak karena dijodohkan maupun perbedaan agama, karena subjek dengan pasangan memiliki keyakinan agama yang sama.

## **6) Dampak Psikologis**

Sebelum berakhirnya suatu hubungan dengan pasangan, subjek merasakan rasa ketakutan untuk mengalami putus cinta. Ketika putus dengan pasangan subjek mengalami perasaan kacau (labil), stres, ketidakstabilan emosi, kesedihan yang berlarut. Subjek pun merasakan kekecewaan dengan pasangan ketika mengalami putus cinta dan mengalami kendala dalam aktivitas sehari-hari ketika putus cinta, seperti tidak adanya semangat dalam aktivitas sehari-hari, menjadi tidak fokus saat mengerjakan sesuatu hal dan kurangnya nafsu makan.

Subjek memiliki perasaan cemas ketika putus cinta, subjek mengatakan bahwa perasaan cemas itu muncul karena subjek berfikir untuk kehidupan setelah putus cinta dengan pasangan akan merasakan kebahagiaan atau sebaliknya. Dan subjek cemas untuk membuka hati setelah putus cinta dengan lawan jenis, karena subjek merasakan bawa sulit mendapatkan laki-laki yang mencintai dan menyayangi dengan tulus. Subjek tidak mengalami depresi tetapi memiliki dampak lain seperti merasakan kebencian pada pasangan.

Ketika mengalami putus cinta, subjek tidak memiliki kepercayaan diri dengan pasangan karena subjek merasa bahwa subjek di perlakuan tidak baik dengan pasangan. Dalam penyesuaian diri subjek lebih memperbaiki diri seperti menata hati dan introspeksi diri. Subjek lebih meningkatkan tingkah laku beragama dengan mendekatkan diri kepada Tuhan ketika putus cinta.

## **7) Konflik Penyebab Putus Cinta**

Pada saat memiliki konflik permasalahan dengan pasangan, subjek lebih tidak mengutarakan pendapatnya lebih untuk diam dan memendam perasaan yang sedang dirasakan. Tetapi lama-kelamaan subjek belajar untuk mengutarakan

pendapatnya dan mengungkapkan perasaan yang sedang subjek rasakan kepada pasangan.

Dalam konflik penyebab putus cinta subjek mengalami perasaan kecemburuan dengan pasangan, tidak memiliki permasalahan pribadi, tetapi adanya permasalahan komunikasi dengan pasangan. Subjek tidak memiliki perasaan kebosanan dengan pasangan yang membuat berakhirnya suatu hubungan, tetapi lebih pada kepercayaan dan komunikasi yang buruk. Jika sudah tidak ada kepercayaan dan komunikasi yang tidak baik, subjek lebih memilih untuk putus cinta dengan pasangan.

#### **8) Makna Hidup Ketika Putus Cinta**

Pengalaman yang bermakna ketika putus cinta subjek mengatakan jangan berharap pada manusia karena manusia itu lebih banyak mengecewakan maka berharaplah pada Tuhan, karena Tuhan tidak akan pernah mengecewakan, kemudian jangan mudah percaya dengan perkataan-perkataan atau janji-janji manusia yang nanti akan berdusta. Subjek memiliki kegiatan yang bermakna ketika putus cinta seperti menyibukkan diri dengan lebih sering berolahraga dan mengikuti kajian-kajian beragama.

Subjek memiliki makna hidup ketika mengalami putus cinta seperti ketika menanam suatu kebaikan maka suatu saat akan mendapatkan suatu kebaikan, tetapi jika menanam sebuah keburukan maka suatu saat nanti akan mendapatkan keburukan. Jadi jangan sampai menyakiti hati orang lain meskipun orang lain menyakiti hati dan perasaan, belajarlah memaafkan untuk tidak saling menyakiti hati.

## **2. Hasil Wawancara Dengan Teman Dekat Subjek**

### **a) Kehidupan subjek sebelum mengalami putus cinta**

Menurut TM, subjek adalah seseorang yang memiliki karakter yang mudah bergaul dengan orang lain. TM juga mengatakan bahwa KA tidak pernah mempunyai masalah, dan menurut TM keluarga KA juga memiliki keharmonisan.

### **b) Keadaan subjek ketika mengalami putus cinta**

Keadaan subjek setelah mengalami putus cinta menurut TM subjek mengalami stres, hal tersebut diceritakan oleh TM bahwa subjek setelah mengalami putus cinta sulit untuk tidur, subjek juga mengalami kelabilan pada dirinya, subjek juga mengalami kesedihan yang berlarut sehingga TM memberikan ketenangan dan solusi terhadap KA agar tidak berlarut dalam kesedihan. TM juga mengatakan saat KA bercerita dengan dirinya, bahwa KA sangat mengalami kekecewaan terhadap pasangannya ketika putus cinta dan mengalami kecemasan untuk mendapatkan pasangan yang lebih baik dari sebelumnya.

### **c) Perubahan yang dialami subjek pasca putus cinta**

Menurut TM subjek mengalami perubahan pasca putus cinta, perubahan tersebut yaitu subjek sering menyendiri. Hal tersebut diceritakan oleh TM bahwa KA saat istirahat jadwal perkuliahan yang biasanya mengajak TM untuk makan di kantin setelah mengalami putus cinta KA lebih sering untuk pulang kerumah.

Berikut adalah intensitas tema dampak psikologis pada subjek 1 yang dapat dilihat pada table 4.04.

Tabel 4.04. Intensitas Tema Dampak Psikologis pada Subjek 1

	Tema	Koding	Intensitas	Keterangan
Dampak Psikologis Negatif	1. Tidak adanya semangat dalam aktivitas	TAS	+++	Subjek merasa ketika mengalami putus cinta tidak adanya semangat dalam aktivitas sehari-hari menyebabkan nafsu makan berkurang
	2. Stres	ST	+++	Ketika mengalami putus cinta adanya stres pada subjek
	3. Perasaan kacau	PK	+++	Adanya perasaan kacau ketika mengalami putus cinta
	4. Ketidakstabilan emosi	KE	+++	Subjek mengalami ketidakstabilan emosi ketika putus cinta
	5. Kesedihan	KS	+++	Adanya perasaan kesedihan yang dialami subjek ketika mengalami putus cinta
	6. Kecemasan	KCN	+++	Mengalami kecemasan dalam hidupnya setelah mengalami putus cinta
	7. Kekecewaan	KK	+++	Subjek mengalami kekecewaan dengan pasangan ketika putus cinta
	8. Ketakutan putus cinta	KPC	+++	Adanya perasaan ketakutan akan mengalami putus cinta
	9. Penyesalan berpacaran	PB	+++	Subjek memiliki perasaan penyesalan untuk berpacaran setelah mengalami putus cinta
	10. Rasa Kebencian (*)	RK	+++	Adanya perasaan kebencian terhadap pasangan
Dampak Psikologis Positif	11. Penyesuaian diri	PD	+++	Subjek dapat melakukan penyesuaian diri dengan introspeksi diri setelah mengalami

				putus cinta
	12. Lebih meningkatkan tingkah laku beragama	LMT	+++	Subjek lebih meningkatkan tingkah laku beragama dengan melakukan ibadah kepada Tuhan

Keterangan :

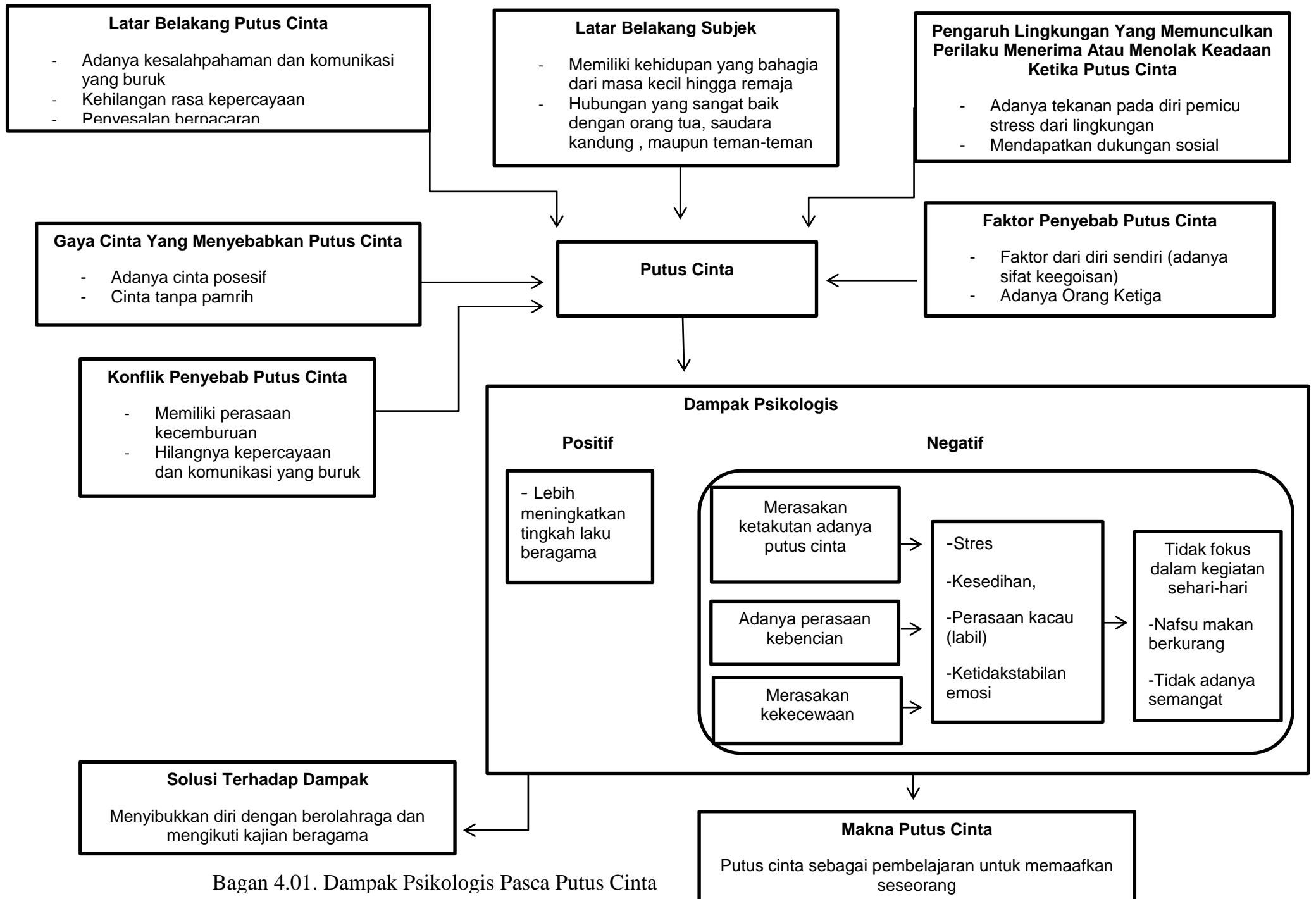
+++ : Intensitas Tinggi

++ : Intensitas Sedang

+ : Intensitas rendah

(\*) : Temuan dalam penelitian

Berdasarkan dampak psikologis pasca putus cinta pada remaja yang telah dipaparkan diatas, didapatkan data tambahan dampak psikologis negatif yaitu adanya perasaan kebencian terhadap pasangan setelah mengalami putus cinta.



Bagan 4.01. Dampak Psikologis Pasca Putus Cinta



### **9) Analisis Kasus Subjek**

Subjek merasakan kehidupan masa kecil hingga sekarang memiliki perasaan kebahagiaan. Pada masa sekarang subjek lebih memiliki tanggung jawab untuk dirinya. Orang tua subjek memiliki hubungan yang harmonis walaupun terkadang mengalami perdebatan kecil. Hubungan dengan orang tua dan saudara kandung pun sangat baik. Ketika subjek memiliki permasalahan dengan seseorang, subjek selalu bercerita dengan orang tua dan teman dekat untuk sedikit menghilangkan beban pada pikirannya. Orang tua dan teman dekat subjek selalu memberikan saran maupun solusi positif yang terbaik untuk subjek. Pada keadaan di dalam rumah sangat baik dan membuat subjek merasakan kenyamanan saat berada di dalam rumah. Subjek tidak sering untuk keluar rumah karena tetangga sekitar rumah subjek merupakan tetangga individualisme. Subjek memiliki hubungan yang sangat dekat dengan teman-temannya yang menjadi subjek tidak merasa kesepian dalam aktivitas sehari-hari. Subjek lebih banyak mempergunakan waktu dengan teman-temannya untuk berkumpul. Situasi di dalam kampus sangat baik yang membuat subjek menjadi nyaman berada di lingkungan kampus dan subjek sangat dekat dengan dosen, karena subjek merasa bahwa dosen adalah orang tua kedua ditempat subjek menuntut ilmu. Dalam relasi sosial subjek lebih dekat dengan masyarakat lingkungan ketika berada di lingkungan masyarakat rumah lama dibandingkan dengan lingkungan masyarakat di rumah sekarang.

Subjek merasakan jatuh cinta pada masa SMA , lalu subjek menjalin cinta pada pasangan ketika masa SMA. Pada awal terjadinya hubungan cinta dengan pasangan, subjek sangat berhati-hati dalam menjaga hubungannya. Subjek pun memiliki rasa ketakutan untuk dekat dengan lawan jenis, tetapi dengan berjalannya waktu subjek memiliki keyakinan untuk dirinya dalam memilih

pasangan hidupnya yang dapat membuat subjek nyaman ketika berkomunikasi. Kemudian subjek mendapatkan pasangan pilihannya, tetapi jalinan cinta subjek dengan pasangan hanya berjalan selama satu tahun dan subjek memiliki pengalaman berpacaran dua kali. Ketika memiliki konflik dengan pasangan, subjek lebih banyak diam daripada mengutarakan pendapat, kemudian dalam beberapa waktu, subjek belajar untuk mengutarakan pendapatnya tentang perasaannya yang sedang dirasakan kepada pasangan. Subjek memiliki hilangnya kepercayaan, kesalahpahaman dan komunikasi yang tidak baik dengan pasangan, yang menyebabkan berakhirnya hubungan. Adanya rasa penyesalan subjek untuk berpacaran setelah merasakan putus cinta.

Faktor yang menyebabkan berakhirnya hubungan dengan pasangan tidak karena faktor keluarga dan faktor sosial, tetapi karena faktor dari diri sendiri dan faktor dari orang ketiga yang menyebabkan subjek dengan pasangan putus cinta. Subjek mengalami pemicu stres dari lingkungan yang menyebabkan tertekan pada dirinya, tetapi subjek mendapatkan dukungan sosial yang diberikan dari teman-teman dan keluarga yang *mensupport* untuk membangkitkan subjek dari keterpurukan dan kesedihan yang sedang dialami subjek ketika mengalami putus cinta dengan pasangan. Subjek tidak melihat dari materi untuk menjalani sebuah hubungan, tetapi selalu mengutamakan pasangan dalam kegiatan sehari-harinya. Tidak adanya rasa kebosanan dalam menjalin hubungan dengan pasangan, tetapi subjek selalu ingin mengetahui kegiatan yang dilakukan pasangan setiap waktu. Subjek selalu berhati-hati dan tidak tergesa-gesa dalam memilih pasangan agar mendapatkan pasangan yang baik. Pemicu putus cinta subjek tidak karena dijodohkan maupun perbedaan agama, karena subjek dan pasangan memiliki satu keyakinan.

Ketika sedang menjalin hubungan dengan pasangan, subjek memiliki rasa ketakutan akan adanya putus cinta dengan pasangan. Setelah mengalami berakhirnya hubungan dengan pasangan subjek merasakan adanya perasaan kacau (labil), stres, mengalami ketidakstabilan emosi dan merasakan perasaan kesedihan. Subjek pun merasakan kekecewaan dengan pasangan setelah putus dan mengalami kendala dalam aktivitas sehari-hari ketika mengalami putus cinta dengan pasangan. Subjek juga mengalami kecemasan terhadap diri sendiri, bahwa subjek cemas karena berfikir untuk kehidupan kedepannya seperti apa, tetapi subjek mengalami putus cinta tidak sampai mengalami depresi. Dari dampak yang timbul tersebut membuat subjek tidak memiliki kepercayaan terhadap dirinya setelah mengalami putus cinta, subjek lebih ke penyesuaian diri seperti memperbaiki diri untuk menjadi seseorang yang lebih baik, dan lebih meningkatkan tingkah laku beragama setelah mengalami putus cinta dengan pasangan. Konflik yang menyebabkan subjek putus cinta karena adanya perasaan kecemburuan dengan pasangan, sudah tidak adanya kepercayaan dan komunikasi yang tidak berjalan dengan baik yang menyebabkan adanya konflik putus cinta dengan pasangan. Dalam mengenai dampak psikologis yang ditimbulkan, subjek lebih menyibukkan diri dengan berolahraga dan mengikuti kajian-kajian beragama, agar subjek teralihkan pikiran yang kacau (labil), stres, kesedihan yang berlarut dan ketidakstabilan emosi.

Teman-teman subjek menganggap bahwa subjek adalah teman yang baik dan mudah bergaul dengan siapapun. Teman subjek tidak ingin melihat subjek mengalami keterpurukan pasca putus cinta. Teman dekat subjek selalu memberikan dukungan dan solusi agar subjek menjadi lebih tenang dan bisa

menerima keadaan pasca putus cinta. Peneliti mengetahui hal ini dari triangulasi dengan teman dekat subjek.

Subjek bercerita dengan teman dekat subjek bahwa dirinya mengalami sulit tidur setelah putus cinta dengan pasangan. Subjek juga mengalami beberapa hal dampak negatif yang membuat tidak adanya semangat dalam aktivitas sehari-hari.

Subjek memaknai pengalaman putus cinta dengan tidak berharap dengan manusia yang banyak mengecewakan seperti seseorang yang mempunyai banyak janji dalam perkataan-perkataan yang diberikan seseorang. Lebih untuk belajar memaafkan seseorang yang pernah menyakiti hati maupun perasaan.

#### **4.04.02. Hasil Pengumpulan Data Subjek 2**

##### **a. Identitas**

Nama	: MI
Tempat dan Tanggal Lahir	: Semarang, 14 Agustus 1999
Usia	: 19 tahun
Pendidikan	: Mahasiswa
Jenis Kelamin	: Perempuan
Anakke	: 2
Domisili	: Semarang
Hobi	: Makeup
Jumlah saudara	: 2
Pengalaman Berpacaran	: 1 kali
Pengalaman Putus Cinta	: 1 bulan
Lama berpacaran	: 1 tahun

##### **b. Hasil Observasi**

Peneliti melakukan wawancara awal dengan subjek pada hari Sabtu, 19 Januari 2018 yang berlokasi di rumah subjek. Peneliti sampai di rumah subjek pada pukul 13.00. Subjek menemui peneliti dengan menggunakan baju bergaris berwarna hitam dan putih, menggunakan rok panjang dan rambut terurai panjang. Subjek memiliki tinggi badan yang mungil 159 cm dan memiliki berat badan yang kurus 45 kg. Kondisi didalam rumah subjek terlihat harmonis orang tua dan saudara kandung, hal tersebut dibuktikan dengan adanya kedekatan orang tua dengan anak dengan adanya bercanda gurau di dalam ruangan keluarga yang terdengar hingga di luar ruang tamu.

Ketika peneliti pada awal wawancara dengan subjek, subjek menjawab beberapa pertanyaan dengan nada suara yang pelan. Ketika wawancara pertama dengan subjek di mulai, subjek terlihat tidak nyaman, hal tersebut terlihat dengan subjek sering melihat *handphone* miliknya dan menggerakkan *handphone*. Ekspresi wajah MI terlihat tidak nyaman dengan sering menunduk melihat *handphone* miliknya.

Dengan berkelanjutan pertemuan selanjutnya subjek dengan peneliti, akhirnya subjek semakin lama mulai sangat nyaman ketika bercerita mengenai dirinya. Subjek terlihat sudah tidak lagi sering melihat ke arah *handphone*, dan memilih untuk menyimpan diatas meja. Ekspresi wajah subjek sudah terlihat nyaman dengan menatap wajah peneliti. Subjek menjadi mulai tertarik dengan pertanyaan-pertanyaan selanjutnya yang di berikan oleh peneliti. Dalam menjawab pertanyaan yang diajukan, subjek dapat menceritakan dengan rileks dan suara yang sudah mulai tidak terdengar pelan sebelum subjek menjawab inti pertanyaan yang diberikan oleh peneliti.

Menurut pengamatan yang dilakukan peneliti saat wawancara dengan subjek, peneliti melihat bahwa subjek sebenarnya adalah orang yang sangat terbuka. Hal tersebut dilihat dengan subjek mudah cepat untuk mengakrabkan diri dengan orang baru. Hal tersebut dibuktikan ketika subjek menceritakan kondisi pengalaman masa lalunya kepada peneliti.

### **c. Hasil Wawancara**

#### **1. Hasil Wawancara Dengan Subjek**

##### **1) Latar Belakang Subjek**

Pada kehidupan masa kecil subjek, subjek merasakan kebahagiaan karena pada kehidupan masa kecilnya subjek sering melakukan aktivitas bermain dengan

teman-temannya seperti bermain permainan tradisional. Subjek pun memiliki kehidupan pada masa remaja yang bahagia tetapi sudah memiliki tanggung jawab seperti memiliki tuntutan menyelesaikan tugas sekolah pada dirinya. Subjek juga mengatakan bahwa pada kehidupan sekarang subjek masih merasakan kehidupan yang bahagia.

Pada keadaan orang tua subjek harmonis, tetapi juga pernah memiliki konflik. Konflik tersebut adalah konflik pada permasalahan kecil seperti perdebatan diskusi yang dewasa, setelah itu harmonis kembali. Subjek memiliki hubungan dengan orang tua yang sangat baik, sehingga kegiatan subjek yang positif selalu didukung. Orang tua subjek juga mengarahkan pada kegiatan subjek yang positif dan yang terbaik untuk masa depan subjek. Subjek memiliki hubungan dengan saudara kandung dengan baik, karena orang tua subjek sejak kecil sudah mendidik subjek dengan saudara kandung harus selalu saling menyayangi dan menjaga satu sama lain. Subjek mengatakan bahwa keadaan didalam rumah sangat baik.

Pada situasi di lingkungan rumah subjek sangat baik, karena orang tua maupun subjek sering mengikuti kegiatan di lingkungan rumah sehingga tetangga sekitar rumah juga menjadi baik dengan subjek maupun keluarga subjek. Hubungan subjek dengan teman-teman juga sangat baik tetapi semakin remaja subjek tidak banyak memiliki teman, berbeda ketika subjek pada masa kecil yang memiliki banyak teman. Pada situasi di lingkungan kampus subjek sangat baik dan nyaman. Relasi sosial subjek dengan orang-orang di lingkungan udah tidak saling komunikasi, komunikasi hanya ada pada kegiatan tertentu. Subjek memiliki masa pacaran dengan pasangan pada saat SMA.

## **2) Latar Belakang Subjek Putus Cinta**

Subjek mengatakan terjadinya hubungan cinta dengan pasangan karena komunikasi yang menyenangkan, sehingga membuat kenyamanan subjek terhadap pasangan. Subjek memiliki hubungan berpacaran dengan pasangan selama satu tahun dan memiliki pengalaman berpacaran satu kali.

Subjek memiliki pengalaman putus cinta dengan pasangan yang membuat subjek kecewa. Subjek kecewa karena putus dengan pasangan hanya kesalahpahaman dalam komunikasi yang seharusnya masih bisa dibicarakan dengan baik. Pengalaman putus cinta subjek dengan pasangan selama satu bulan dan membuat subjek mengalami penyesalan untuk berpacaran.

## **3) Faktor Penyebab Putus Cinta**

Subjek mengatakan bahwa faktor yang menyebabkan subjek dengan pasangan putus cinta bukan dari keluarga, karena keluarga tidak ikut campur dalam permasalahan yang membuat berakhirnya hubungan cinta dengan pasangan. Faktor sosial juga tidak yang menyebabkan putus cinta dengan pasangan tetapi faktor dari diri sendiri yang menyebabkan putus cinta dengan pasangan karena adanya kegagalan dalam komitmen subjek dengan pasangan.

## **4) Pengaruh Lingkungan Yang Memunculkan Perilaku Menerima atau Menolak Keadaan Ketika Putus Cinta**

Subjek memiliki pemicu stres dari lingkungan, dengan hal tersebut subjek memiliki tekanan yang menjadi beban dalam hidupnya. Ketika putus cinta dengan pasangan, subjek memiliki dukungan sosial seperti subjek sedang mengalami keterpurukan akibat putus cinta dengan pasangan, keluarga dan teman-teman subjek memberikan *support* agar subjek dapat menjadikan hal



tersebut adalah untuk pengalaman hidupnya agar memperbaiki kesalahan di masa lalu untuk menjadi seseorang yang lebih baik dari sebelumnya.

### **5) Gaya Cinta Yang Menyebabkan Putus Cinta**

Selama menjalin hubungan dengan pasangan subjek tidak melihat pasangan dari materi. Subjek menerima pasangan dengan ketulusan dan kenyamanan. Berakhirnya hubungan dengan pasangan tidak karena cinta *materialistis* dan tidak karena cinta tanpa pamrih. Subjek pun tidak merasakan perasaan kebosanan dengan pasangan. Dengan hal tersebut penyebab putus cinta tidak karena adanya kebosanan tetapi adanya cinta yang posesif dengan pasangan yang menyebabkan komunikasi menjadi buruk dan adanya kesalahpahaman.

Ketika untuk memilih pasangan dalam hidupnya, subjek lebih untuk berhati-hati dan tidak ceroboh dalam memilih lawan jenis untuk pasangan hidupnya. Subjek menjalin hubungan dengan pasangan tidak karena dijodohkan maupun perbedaan agama. Jadi hal tersebut tidak berpengaruh yang menjadikan faktor penyebab putus cinta dengan pasangan.

### **6) Dampak Psikologis**

Subjek memiliki rasa ketakutan akan mengalami putus cinta dengan pasangan. Ketika mengalami putus cinta dengan pasangan, subjek memiliki perasaan kacau (labil), ketidakstabilan emosi, mengalami stres dan merasakan perasaan kesedihan. Berakhirnya hubungan dengan pasangan membuat subjek memiliki perasaan kecewa dengan pasangan dan subjek menjadi memiliki kendala dalam aktivitas sehari-hari. Hal tersebut menjadikan subjek ketika melakukan aktivitas sehari-hari tidak adanya semangat dalam melakukan aktivitas. Subjek juga mengalami perasaan kecemasan ketika putus cinta, kecemasan tersebut adalah subjek merasakan cemas pada dirinya bahwa tidak mudah untuk mendapatkan

pasangan yang lebih baik dari pasangan sebelumnya atau sebaliknya. Saat mengalami putus cinta tidak adanya mengalami depresi maupun dampak lainnya.

Pada saat mengalami putus cinta, subjek tidak mempunyai kepercayaan diri terhadap dirinya. Subjek tidak mudah untuk penyesuaian diri ketika mengalami putus cinta dengan pasangan, untuk penyesuaian dirinya subjek membutuhkan waktu yang cukup lama. Ketika mengalami putus cinta subjek lebih meningkatkan tingkah laku beragama dan selalu berdoa agar diberikan jodoh yang terbaik untuk dirinya.

#### **7) Konflik Penyebab Putus Cinta**

Ketika subjek dan pasangan memiliki konflik permasalahan, subjek terlebih dahulu melihat permasalahan dengan pasangan kemudian saling memberikan solusi untuk permasalahan tersebut. Konflik yang menyebabkan subjek putus cinta adanya kecemburuan terhadap pasangan. Putus cinta tersebut disebabkan karena memiliki masalah pribadi seperti hilangnya komitmen dan komunikasi yang buruk dengan pasangannya. Subjek tidak merasakan kebosanan yang menjadikan konflik penyebab putus cinta.

#### **8) Makna Hidup Ketika Putus Cinta**

Subjek memiliki pengalaman bermakna ketika putus cinta seperti lebih introspeksi diri untuk lebih baik dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Subjek pun ketika putus cinta menyibukkan diri dengan melakukan kegiatan berorganisasi di dalam kampus. Makna hidup yang dihayati subjek ketika putus cinta adalah jika ingin membahagiakan pasangan terlebih dahulu harus membahagiakan orang tua.

### **2. Hasil Wawancara Dengan Teman Dekat Subjek**

#### **a) Kehidupan subjek sebelum mengalami putus cinta**

Kehidupan subjek sebelum mengalami putus cinta, subjek adalah seseorang yang mudah bergaul dengan orang lain. Dan memiliki aktivitas berorganisasi setiap berada di dalam kampus. Menurut IY keluarga subjek juga memiliki keharmonisan.

b) Keadaan subjek ketika mengalami putus cinta

Keadaan subjek setelah mengalami putus cinta, mengalami adanya perasaan kekecewaan terhadap pasangannya, hal tersebut saat subjek bercerita dengan IY perasaan yang dialami akibat putus cinta dengan pasangannya. Menurut IY, MI juga mengalami stres hal tersebut MI sulit untuk tidur teratur dengan waktu hanya 2-3 jam setiap hari.

c) Perubahan yang dialami subjek pasca putus cinta

Menurut IY perubahan yang dialami MI, subjek mengalami tidak adanya semangat untuk beraktivitas. Hal tersebut diceritakan oleh IY bahwa setiap ada perkumpulan organisasi MI tidak semangat untuk mengikuti perkumpulan tersebut dan MI tidak bersuara memilih untuk diam dengan sering memainkan *handphone* nya.

Tabel 4.05. Intensitas Tema Dampak Psikologis pada Subjek 2

	Tema	Koding	Intensitas	Keterangan
Dampak Psikologis Negatif	1. Tidak adanya semangat dalam aktivitas	TAS	++	Subjek merasa ketika mengalami putus cinta tidak adanya semangat dalam aktivitas sehari-hari
	2. Stres	ST	+++	Ketika mengalami putus cinta adanya stres pada subjek
	3. Perasaan kacau	PK	+++	Subjek merasakan perasaan kacau

				setelah mengalami putus cinta
	4. Ketidakstabilan emosi	KE	+++	Subjek mengalami ketidakstabilan emosi ketika putus cinta
	5. Kesedihan	KS	++	Adanya perasaan kesedihan yang dialami subjek ketika mengalami putus cinta
	6. Kecemasan	KCN	+++	Mengalami kecemasan dalam hidupnya setelah mengalami putus cinta
	7. Kekecewaan	KK	+++	Subjek merasakan kekecewaan terhadap pasangan setelah terjadinya putus cinta
	8. Ketakutan putus cinta	KPC	+++	Adanya perasaan ketakutan akan mengalami putus cinta
	9. Penyesalan berpacaran	PB	+++	Subjek memiliki perasaan penyesalan untuk berpacaran setelah mengalami putus cinta
Dampak Psikologis Positif	10. Lebih meningkatkan tingkah laku beragama	LMT	+++	Subjek lebih meningkatkan tingkah laku beragama setelah putus cinta dengan beribadah dan berdoa dengan Tuhan untuk diberikan jodoh yang terbaik

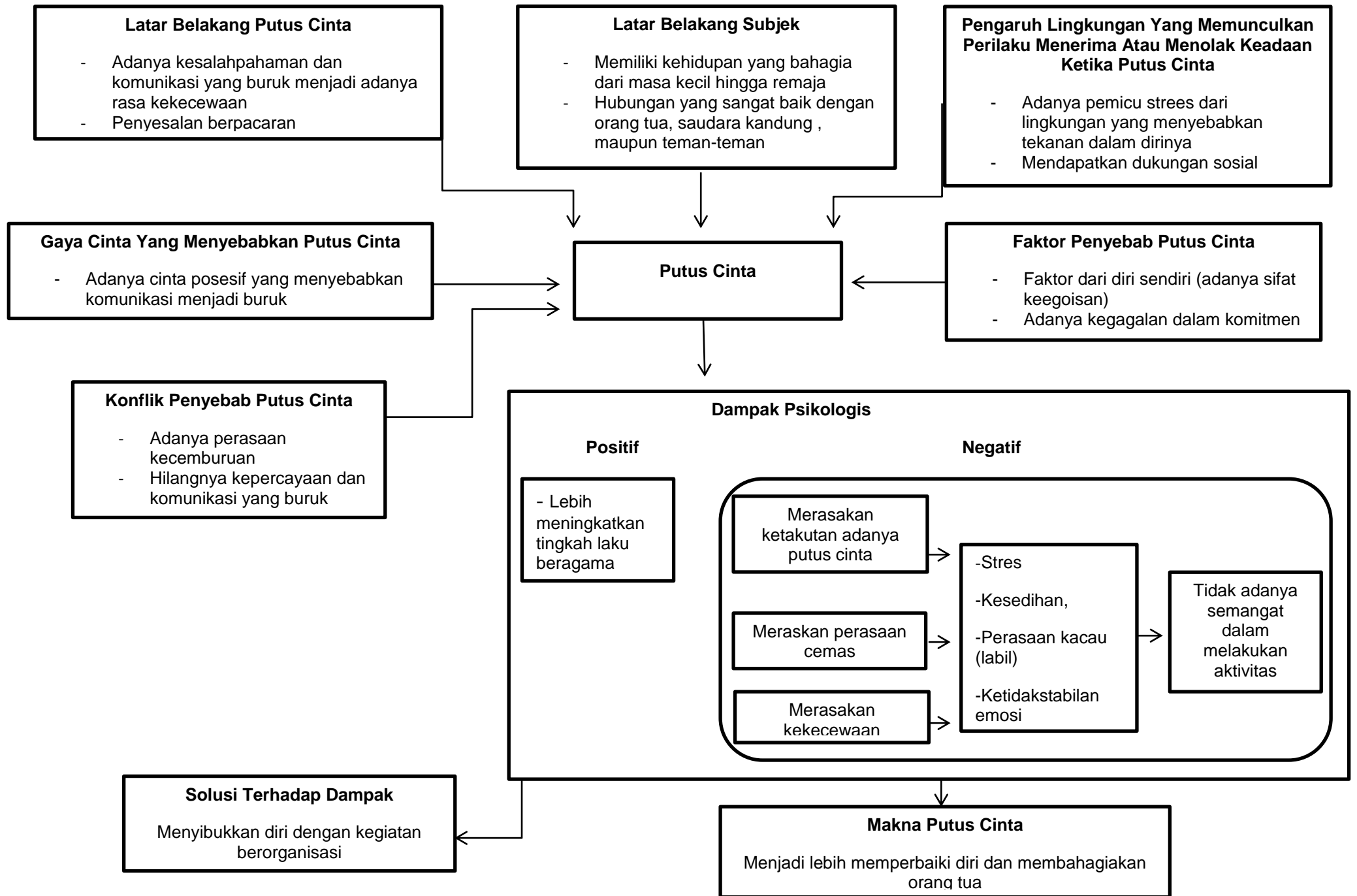
Keterangan :

+++ : Intensitas Tinggi

++ : Intensitas Sedang

+ : Intensitas rendah

(\*) : Temuan dalam penelitian



Bagan 4.02. Dampak Psikologis Pasca Putus Cinta

### **9) Analisis Kasus Subjek**

Pada kehidupan masa kecil hingga sekarang subjek merasakan perasaan kebahagiaan. Keadaan orang tua subjek harmonis tetapi terkadang memiliki perdebatan kecil dalam hubungan. Subjek memiliki hubungan yang sangat baik dan dekat dengan orang tua maupun saudara kandung. Orang tua subjek selalu mengarahkan kegiatan yang positif untuk subjek. Ketika subjek sedang mengalami permasalahan, orang tua selalu memberikan saran dan solusi untuk membangkitkan subjek ketika sedang mengalami suatu masalah. Subjek sangat merasakan nyaman saat berada di dalam rumah. Situasi di lingkungan rumah sangat baik, subjek pun sangat dekat dengan tetangga di lingkungan rumah. Ketika beranjak remaja subjek tidak banyak memiliki teman, tetapi hubungan subjek dengan teman-temannya sangat baik. Lingkungan di dalam kampus juga sangat baik yang membuat kenyamanan saat berada di dalam lingkungan kampus. Subjek memiliki relasi sosial yang rendah, karena adanya komunikasi yang buruk dengan masyarakat di sekitar lingkungan rumah.

Subjek merasakan masa pacaran ketika subjek beranjak SMA. Terjadinya hubungan cinta dengan pasangan karena komunikasi yang menyenangkan yang membuat subjek menjadi nyaman dengan pasangan dan akhirnya menjalin hubungan dengan pasangan. Subjek dengan pasangan menjalin hubungan selama satu tahun dan subjek memiliki pengalaman berpacaran satu kali.

Ketika memiliki permasalahan dalam hubungan, subjek menyelesaikan permasalahan tersebut dengan dibicarakan baik-baik terlebih dahulu dengan pasangan, kemudian saling memberikan solusi yang terbaik untuk hubungan dengan pasangan. Adanya rasa penyesalan dalam berpacaran ketika mengalami putus cinta, dan pengalaman putus cinta subjek selama satu bulan. Sebelum

berakhirnya hubungan, subjek memiliki rasa ketakutan akan mengalami putus cinta dengan pasangan. Subjek merasakan perasaan kacau (labil), ketidakstabilan emosi, stress, kesedihan setelah mengalami putus cinta dengan pasangan. Adanya perasaan kekecewaan terhadap pasangan karena permasalahan yang tidak bisa diselesaikan dengan baik yang mengakibatkan berakhirnya hubungan. Putus cinta yang sedang dialami subjek menjadikan subjek memiliki kendala dalam aktivitas sehari-hari dan memiliki perasaan kecemasan pada dirinya, kecemasan tersebut adalah subjek cemas dan berfikir tidak mudah untuk mendapatkan pasangan yang lebih baik dari pasangan sebelumnya atau sebaliknya.

Subjek tidak memiliki rasa kepercayaan terhadap dirinya ketika mengalami putus cinta. Subjek tidak mudah untuk penyesuaian diri ketika mengalami putus cinta dengan pasangan, untuk penyesuaian dirinya subjek membutuhkan waktu yang cukup lama. Ketika mengalami putus cinta subjek lebih meningkatkan tingkah laku beragama dengan mendekati diri terhadap tuhan. Faktor penyebab berakhirnya hubungan dengan pasangan dari diri sendiri karena adanya kegagalan dalam komitmen subjek dengan pasangan. Subjek mengalami pemicu stres yang disebabkan dari lingkungan. Dengan adanya permasalahan dalam hubungan subjek merasa tertekan, tetapi subjek mendapatkan dukungan sosial dari keluarga maupun teman-teman. Dukungan tersebut seperti memberikan *support* terhadap subjek agar tidak lama dalam keterpurukan kesedihan. Selama menjalin hubungan dengan pasangan subjek tidak melihat pasangan dari materi, subjek juga tidak selalu mengutamakan pasangan. Subjek putus cinta tidak karena adanya perasaan kebosanan, tidak karena dijodohkan, maupun perbedaan agama. Tetapi adanya cinta posesif yang selalu ingin mengetahui

kegiatan pasangan setiap waktu yang menyebabkan kesalahpahaman dalam pemikiran masing-masing. Subjek selalu berhati-hati dalam memilih pasangan karena subjek mencari pasangan untuk menjalin hubungan dengan serius. Adanya perasaan kecemburuan dan masalah pribadi seperti hilangnya komitmen dan komunikasi yang buruk. Hal tersebut yang menyebabkan konflik permasalahan dalam hubungan, yang berakhir putus cinta. Dalam menangani dampak psikologis yang ditimbulkan, subjek menyibukkan diri dengan melakukan kegiatan berorganisasi. Hal ini dilakukan agar subjek teralihkan dalam perasaan kesedihan, perasaan kacau (labil), stress maupun ketidaksabilan emosi.

Teman-teman subjek menganggap bahwa subjek adalah teman yang baik dan mudah bergaul dengan siapapun. Teman subjek tidak ingin melihat subjek mengalami keterpurukan pasca putus cinta. Teman dekat subjek selalu memberikan dukungan dan solusi agar subjek menjadi lebih mudah untuk melupakan perasaan hal negatif yang sedang dialami pasca putus cinta dan dapat menerima keadaan setelah mengalami putus cinta. Peneliti mengetahui hal ini dari triangulasi dengan teman dekat subjek.

Subjek bercerita dengan teman dekat subjek bahwa dirinya mengalami tidur yang tidak teratur setelah putus cinta dengan pasangan. Subjek juga mengalami beberapa hal dampak negatif yang membuat tidak adanya semangat dalam aktivitas sehari-hari seperti perkumpulan dalam organisasi.

Subjek memiliki pengalaman putus cinta seperti lebih introspeksi diri dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Subjek juga memaknai ketika mengalami putus cinta seperti harus membahagiakan orang tua sebelum membahagiakan pasangan.



#### **4.04.03. Hasil Pengumpulan Data Subjek 3**

##### **a. Identitas**

Nama	: FA
Tempat dan Tanggal Lahir	: Semarang, 13 Januari 1999
Usia	: 20 tahun
Pendidikan	: Mahasiswa
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Anakke	: 1
Domisili	: Semarang
Hobi	: Modif Motor
Jumlah saudara	: 2
Pengalaman Berpacaran	: 2 kali
Pengalaman Putus Cinta	: 2 bulan
Lama berpacaran	: 1 tahun

##### **b. Hasil Observasi**

Peneliti melakukan wawancara awal dengan subjek pada hari Sabtu, 26 Januari 2018 yang berlokasi di rumah subjek. Peneliti sampai di lokasi untuk wawancara dengan subjek pada pukul 11.30. Subjek menemui peneliti dengan menggunakan kaos polos berwarna hitam dan menggunakan celana panjang. Subjek memiliki tinggi badan yang tinggi 170 cm dan memiliki berat badan yang ideal 56 kg. Kondisi didalam rumah subjek sangat nyaman dan terlihat harmonis orang tua dan saudara kandung, hal tersebut dibuktikan dengan adanya kedekatan orang tua dengan anak dengan menonton televisi dan makan bersama.

Peneliti pada awal wawancara dengan subjek, subjek menjawab beberapa pertanyaan dengan nada suara yang cukup keras. Ketika wawancara pertama dengan subjek di mulai, subjek terlihat nyaman, hal tersebut terlihat dengan posisi duduk subjek dengan bersandar di kursi dan tangan mengerjakan jari-jari tangan dan pandangan subjek pada peneliti sangat rileks. Ekspresi wajah FA terlihat sangat rileks dan nyaman ketika menatap peneliti.

Dengan berkelanjutan pertemuan selanjutnya subjek dengan peneliti, subjek semakin nyaman dengan pertanyaan-pertanyaan yang di berikan oleh peneliti. Subjek menjadi mulai tertarik dengan pertanyaan-pertanyaan selanjutnya yang di berikan oleh peneliti. Dalam menjawab pertanyaan yang diajukan, subjek dapat menceritakan dengan semakin rileks dan suara yang semakin tegas sebelum subjek menjawab inti pertanyaan yang diberikan oleh peneliti.

Menurut pengamatan yang dilakukan peneliti saat wawancara dengan subjek, bahwa subjek sebenarnya adalah orang yang sangat terbuka dan tidak malu-malu saat berbicara. Hal tersebut dilihat dengan subjek mudah cepat untuk mengakrabkan diri dengan orang lain dan berkomunikasi baik dengan peneliti. Hal tersebut dibuktikan ketika subjek menceritakan kondisi pengalaman masa lalunya ketika putus cinta dengan pasangan kepada peneliti.

### **c. Hasil Wawancara**

#### **1. Hasil Wawancara Dengan Subjek**

##### **1) Latar Belakang Subjek**

Pada kehidupan masa kecil subjek, subjek merasa bahagia. Ketika subjek beranjak remaja, subjek juga mengatakan bahwa pada kehidupan ketika remaja juga bahagia hingga kehidupan masa sekarang. Pada keadaan orang tua adanya keharmonisan, tetapi terkadang mengalami konflik kecil yang membuat

menjadi ada perdebatan. Subjek mempunyai hubungan yang baik dengan orang tua, terutama subjek lebih dekat dengan ibunya. Hubungan dengan saudara kandung juga memiliki hubungan yang baik, tetapi terkadang ada pertengkaran sedikit dengan saudara kandung karena mempunyai satu-satunya saudara kandung dengan jenis kelamin yang sama. Pada situasi di dalam rumah subjek merasakan kenyamanan ketika berada di dalam rumah, karena ketika subjek berada di dalam rumah sering berkumpul dengan keluarga seperti menonton televisi bersama, makan bersama, dan saling bercerita.

Situasi di lingkungan subjek sangat baik maupun dengan tetangga di sekitar rumah sangat baik. Subjek mempunyai hubungan dengan teman-teman sangat dekat dan baik, maupun situasi di dalam kampus juga sangat nyaman. Subjek mengatakan dalam relasi sosial, subjek mengikuti dalam komunitas yang membuat sosialisasi subjek menjadi tinggi. Subjek merasakan masa pacaran mulai dari masa SMA.

## **2) Latar Belakang Subjek Putus Cinta**

Subjek mengatakan terjadinya hubungan cinta dengan pasangan karena adanya perkenalan yang dimulai dari teman subjek, lalu teman subjek memberikan nomor *handphone* kepada subjek untuk lebih dekat dalam komunikasi. Kemudian ada ketertarikan dalam komunikasi dan mulai adanya kenyamanan, kemudian subjek menyatakan perasaan kepada pasangan dan akhirnya menjalin hubungan dengan pasangan. Subjek merasakan hubungan cinta dengan pasangan selama satu tahun dan memiliki pengalaman berpacaran dua kali.

Subjek memiliki pengalaman putus cinta dengan mengalami banyak perubahan seperti aktivitas sehari-hari dengan pasangan, dan sudah tidak adanya komunikasi yang dilakukan setiap hari dan adanya kesalahpahaman komunikasi

dengan pasangan ketika putus. Pengalaman subjek dengan pasangan selama dua bulan dan mengalami penyesalan untuk berpacaran.

### **3) Faktor Penyebab Putus Cinta**

Subjek mengatakan bahwa faktor berakhirnya hubungan dengan pasangan karena faktor sosial seperti pasangan lebih mudah percaya dengan perkataan dari teman dari pada perkataan dari subjek, hal tersebut membuat kesalahpahaman dan menjadi berakhirnya hubungan dengan pasangan.

### **4) Pengaruh Lingkungan Yang Memunculkan Perilaku Menerima Atau Menolak Keadaan Ketika Putus Cinta**

Subjek tidak mengalami pemicu stres dari lingkungan. Ketika putus cinta dengan pasangan subjek mendapatkan dukungan sosial, seperti teman-teman dan keluarga subjek selalu *mensupport* subjek untuk bangkit dari keterpurukan saat mengalami putus cinta dengan pasangan.

### **5) Gaya Cinta Yang Menyebabkan Putus Cinta**

Ketika menjalin hubungan cinta dengan pasangan, subjek tidak melihat dari materi pasangan, hal tersebut tidak yang membuat permasalahan untuk berakhirnya hubungan dengan pasangan. Subjek ketika menjalin hubungan dengan pasangan juga tidak selalu mengutamakan pasangan seperti cinta tanpa pamrih. Subjek pun mengatakan bahwa dirinya serius dalam berhubungan berpacaran tidak suka untuk mengganti-ganti pasangan, tetapi subjek memiliki perasaan yang *posesif* seperti selalu ingin mengetahui kegiatan yang dilakukan pasangan setiap waktu.

Subjek ketika memilih pasangan sangat lebih berhati-hati dan tidak ceroboh, karena subjek menginginkan seseorang yang bisa untuk serius dalam menjalin hubungan. Ketika berakhirnya hubungan dengan pasangan, subjek

mengatakan bahwa subjek dengan pasangan mengalami putus cinta tidak karena penyebab dijodohkan maupun karena perbedaan agama. Karena dari awal menjalin hubungan dengan pasangan sudah mengetahui bahwa adanya perbedaan agama , tetapi subjek dengan pasangan pada awal menjalin hubungan memiliki suatu komitmen dalam hubungan perbedaan agama.

#### **6) Dampak Psikologis**

Pada saat menjalin hubungan dengan pasangan, subjek sudah mengalami rasa ketakutan akan adanya putus cinta. Ketika subjek putus cinta dengan pasangan subjek tidak mengalami tahap depresi maupun kendala dalam aktivitas sehari-hari. Tetapi subjek mengalami perasaan kesedihan, stres, ketidakstabilan emosi dan merasakan perasaan kacau (labil). Subjek juga mengalami kekecewaan kepada pasangan ketika putus cinta dan memiliki perasaan kecemasan. Hal tersebut membuat subjek memiliki kendala dalam beraktivitas seperti tidak adanya semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari

Subjek memiliki kepercayaan diri ketika putus cinta, karena subjek memiliki prinsip pada dirinya bahwa kalau sudah takdir untuk putus dengan pasangan subjek menerima dengan ikhlas. Ketika mengalami putus cinta dengan pasangan subjek pun sudah bisa untuk penyesuaian pada dirinya dan lebih meningkatkan tingkah laku beragama.

#### **7) Konflik Penyebab Putus Cinta**

Hubungan subjek dengan pasangan ketika memiliki konflik permasalahan, subjek selalu melihat permasalahan tersebut disebabkan dari diri sendiri atau dari orang lain. Kemudian permasalahan tersebut dibicarakan secara baik-baik dengan pasangan agar tidak menimbulkan kesalahpahaman. Setelah dibicarakan secara

baik-baik dengan pasangan, kemudian mempertimbangkan permasalahan tersebut untuk saling memberikan solusi.

Adanya perasaan kecemburuan dengan pasangan, hal tersebut yang memicu timbulnya konflik permasalahan yang menyebabkan putus cinta. Dan mengalami adanya perasaan kebosanan dengan pasangan yang menyebabkan berakhirnya hubungan.

#### **8) Makna Hidup Ketika Putus Cinta**

Subjek memiliki pengalaman bermakna ketika putus cinta lebih untuk introspeksi diri. Ketika mengalami putus cinta subjek melakukan kegiatan bermakna seperti berkumpul dengan teman-teman komunitas. Dan memiliki makna dengan lebih bersyukur.

### **2. Hasil Wawancara Dengan Teman Dekat Subjek**

#### **a) Kehidupan subjek sebelum mengalami putus cinta**

Kehidupan subjek sebelum putus cinta yaitu melakukan aktivitas seperti mengikuti perkuliahan dan berkumpul dengan teman-teman komunitas. JK juga mengenal keluarga subjek sangat baik dan harmonis. Menurut JK subjek adalah seseorang yang baik, ketika ada teman yang mengalami kesusahan subjek selalu membantu.

#### **b) Keadaan subjek ketika mengalami putus cinta**

Menurut JK subjek mengalami stres, hal tersebut subjek sering begadang dan sulit untuk tidur. FA juga mengalami perasaan labil, kekecewaan terhadap pasangannya dan kesedihan setelah mengalami putus cinta dengan pasangannya.

## c) Perubahan yang dialami subjek pasca putus cinta

Perubahan waktu putus cinta FA sering untuk menyendiri, hal tersebut diceritakan oleh JK bahwa setiap FA diajak main dan ada perkumpulan komunitas, subjek sering untuk menolak ajakan tersebut.

Tabel 4.06. Intensitas Tema Dampak Psikologis pada Subjek 3

	Tema	Koding	Intensitas	Keterangan
Dampak Psikologis Negatif	1. Tidak adanya semangat dalam aktivitas	TAS	++	Subjek merasa ketika mengalami putus cinta tidak adanya semangat dalam aktivitas sehari-hari.
	2. Stres	ST	+++	Ketika mengalami putus cinta adanya stres pada subjek
	3. Perasaan kacau	PK	+++	Adanya perasaan kacau ketika mengalami putus cinta
	4. Ketidakstabilan emosi	KE	+++	Subjek mengalami ketidakstabilan emosi ketika putus cinta
	5. Kesedihan	KS	+++	Adanya perasaan kesedihan yang dialami subjek ketika mengalami putus cinta
	6. Kecemasan	KCN	+++	Mengalami kecemasan dalam hidupnya setelah mengalami putus cinta
	7. Kekecewaan	KK	+++	Subjek merasakan kekecewaan dengan pasangan setelah putus cinta
	8. Ketakutan putus cinta	KPC	+++	Adanya perasaan ketakutan akan mengalami putus cinta
	9. Penyesalan berpacaran	PB	+++	Subjek memiliki perasaan penyesalan untuk berpacaran setelah mengalami putus cinta
Dampak Psikologis Positif	10. Penyesuaian diri	PD	++	Subjek dapat melakukan penyesuaian diri

				dengan intropeksi diri setelah mengalami putus cinta
	11. Lebih meningkatkan tingkah laku beragama	LMT	+++	Subjek lebih meningkatkan tingkah laku beragama dengan melakukan ibadah kepada Tuhan
	12. Kepercayaan diri	KD	+++	Subjek memiliki kepercayaan diri setelah putus cinta

Keterangan :

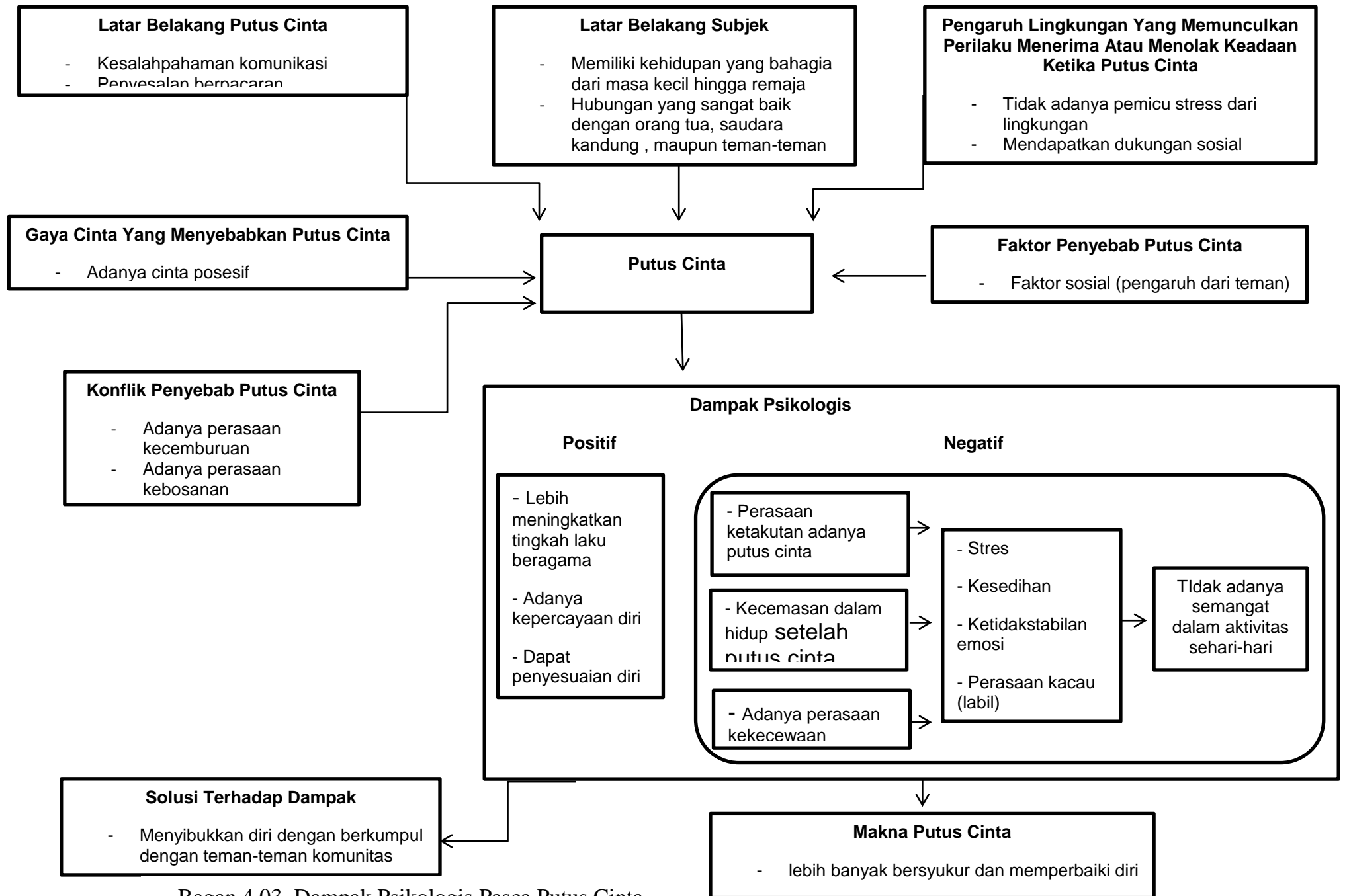
+++ : Intensitas Tinggi

++ : Intensitas Sedang

+ : Intensitas rendah

(\*) : Temuan dalam penelitian





Bagan 4.03. Dampak Psikologis Pasca Putus Cinta

### **9) Analisis Kasus Subjek**

Pada kehidupan masa kecil hingga sekarang subjek merasakan kebahagiaan. Subjek memiliki orang tua yang harmonis walaupun terkadang mengalami perdebatan kecil. Hubungan dengan orang tua dan saudara kandung sangat baik, keadaan di dalam rumah sangat baik yang membuat subjek nyaman saat berada di dalam rumah. Pada situasi di lingkungan rumah subjek sangat dekat dengan tetangga di lingkungan rumah, subjek merasakan lingkungan di rumah sangat baik tidak ada keributan yang dilakukan oleh tetangga. Subjek memiliki hubungan yang baik dengan teman-temannya. Situasi di lingkungan kampus sangat baik, sehingga membuat subjek merasakan kenyamanan saat berada di lingkungan kampus. Adanya relasi sosial yang tinggi saat mengikuti komunitas. Subjek mulai merasakan hubungan cinta pada masa SMA. Terjadinya hubungan cinta dengan pasangan karena adanya perkenalan yang dimulai melalui teman, kemudian ada ketertarikan ketika berkomunikasi dan mulai ada kenyamanan dengan pasangan. Hubungan subjek dengan pasangan hanya berjalan selama satu tahun dan subjek memiliki pengalaman berpacaran dua kali. Ketika memiliki permasalahan, subjek dengan pasangan membicarakan permasalahan tersebut secara baik-baik, kemudian mempertimbangkan permasalahan tersebut dan saling memberikan solusi untuk hubungan subjek dengan pasangan. Subjek mengalami banyak perubahan ketika putus dengan pasangan seperti sudah tidak adanya aktivitas dan komunikasi yang dilakukan sehari-hari dan adanya kesalahpahaman dalam komunikasi dengan pasangan ketika putus. Pengalaman putus cinta dengan pasangan selama dua bulan dan mengalami penyesalan dalam berpacaran. Adanya faktor penyebab yang menyebabkan

subjek dengan pasangan putus cinta karena adanya faktor sosial dan faktor lain seperti pasangan lebih percaya perkataan dari teman-teman daripada subjek yang menyebabkan hal tersebut menjadi kesalahpahaman. Tidak adanya faktor keluarga maupun faktor dari diri sendiri yang menyebabkan putus cinta. Adanya perasaan kecemburuan dan kebosanan yang menyebabkan hal tersebut menjadi konflik berakhirnya hubungan dengan pasangan. Hal tersebut menyebabkan subjek merasakan stres, ketidakstabilan emosi, perasaan kacau (labil), kesedihan, adanya kekecewaan dan kecemasan. Tidak adanya pemicu stres yang disebabkan dari lingkungan dan subjek mendapatkan dukungan sosial seperti *support* yang diberikan dari teman-teman maupun keluarga ketika subjek mengalami keterpurukan dalam putus cinta. Ketika menjalin hubungan dengan pasangan subjek tidak melihat dari materi dan tidak selalu mengutamakan pasangan. Tetapi adanya cinta yang posesif seperti selalu ingin mengetahui kegiatan pasangan setiap waktu. Subjek sangat berhati-hati dan tidak ceroboh dalam memilih lawan jenis untuk menjadi pasangannya, karena subjek ingin mencari pasangan yang baik dan serius dalam menjalin hubungan. Tidak adanya perjodohan dengan pasangan yang menyebabkan permasalahan putus cinta maupun perbedaan agama, walaupun subjek dengan pasangan memiliki perbedaan agama. Subjek dari awal menjalin hubungan mempunyai prinsip dan komitmen bahwa hubungan yang memiliki perbedaan agama tidak menjadi pemicu putus cinta. Dalam menangani dampak psikologis yang ditimbulkan, subjek menyibukkan diri dengan melakukan kegiatan yang bermakna seperti berkumpul dengan teman-teman komunitas.

Teman-teman subjek menganggap bahwa subjek adalah teman yang baik dan selalu membantu teman-temannya ketika temannya sedang mengalami

kesusahan. Teman subjek tidak ingin melihat subjek mengalami keterpurukan pasca putus cinta. Teman dekat subjek selalu memberikan dukungan dan solusi agar subjek tidak mengalami kesedihan yang berlarut dan dampak negatif yang lain yang sedang subjek rasakan. Peneliti mengetahui hal ini dari triangulasi dengan teman dekat subjek.

Subjek bercerita dengan teman dekat subjek bahwa dirinya mengalami sulit untuk tidur setelah putus cinta dengan pasangan. Subjek juga mengalami beberapa hal dampak negatif yang membuat tidak adanya semangat dalam aktivitas sehari-hari seperti perkumpulan dalam komunitas.

Subjek memaknai putus cinta dengan intropeksi diri dalam kesalahan-kesalahan yang membuat subjek putus cinta dengan pasangan dan selalu bersyukur kepada Tuhan.