

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.01. Rangkuman Penelitian Seluruh Subjek

5.01.01. Intensitas Tema Seluruh Subjek

Berdasarkan data yang didapat dari wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, bahwa seluruh subjek memiliki kesamaan dan perbedaan dampak psikologis yang terjadi pada subjek pasca putus cinta. Faktor-faktor penyebab yang menyebabkan putus cinta yaitu faktor dari diri sendiri, adanya kegagalan dalam komitmen, adanya orang ketiga, faktor keluarga dan faktor sosial. Adapula konflik yang menyebabkan putus cinta yaitu memiliki perasaan kecemburuan, hilangnya kepercayaan, komunikasi yang buruk, masalah pribadi dan adanya perasaan kebosanan.

Pasca putus cinta subjek telah membuat perubahan pada ketiga subjek, baik dari dampak psikologis negatif maupun dampak psikologis positif dan ada beberapa dampak temuan baru peneliti ketika wawancara. Dampak negatif yang dialami seluruh subjek yaitu stres, ketidakstabilan emosi, perasaan kacau (labil), kesedihan, kecemasan, kekecewaan, ketakutan akan putus cinta. Dampak negatif dalam temuan baru yaitu perasaan kebencian. Dampak positif yang dialami seluruh subjek yaitu lebih meningkatkan tingkah laku beragama, kepercayaan diri, dan penyesuaian diri.

Berikut adalah intensitas faktor dan konflik penyebab putus cinta pada remaja seluruh subjek yang dapat dilihat pada table 5.01.

Tabel 5.01. Intensitas Faktor Dan Konflik Penyebab Putus Cinta Seluruh Subjek

Tema			S1	S2	S3	Keterangan
Faktor Dan Konflik Penyebab Putus Cinta	Faktor Penyebab Putus Cinta	Faktor Keluarga	-	-	-	Seluruh subjek putus cinta tidak karena adanya faktor keluarga
		Faktor sosial - pengaruh dari teman	-	-	+++	S3 mengalami adanya faktor sosial yang menyebabkan adanya permasalahan dengan pasangannya , faktor sosial tersebut karena pasangan lebih percaya dengan perkataan dari temannya yang menyebabkan kesalahpahaman
		Faktor diri sendiri -adanya sifat keegoisan	+++	+++	-	S1 dan S2 mengalami adanya faktor dari diri sendiri yang menyebabkan adanya permasalahan dan memiliki perbedaan pendapat dan pemikiran
		Kegagalan dalam komitmen	-	+++	-	S2 mengalami adanya kegagalan dalam komitmen yang menyebabkan adanya permasalahan di dalam sebuah hubungan
		Adanya orang ketiga	+++	-	-	S1 Subjek mengalami faktor dari orang ketiga yang menyebabkan

						adanya permasalahan yang membuat pertengkaran dan putus cinta dengan pasangan
	Konflik Penyebab Putus Cinta	Perasaan kecemburuan	+++	+++	+++	S1, S2 dan S3 Subjek mengalami perasaan kecemburuan terhadap pasangan yang menyebabkan adanya permasalahan dan mengakibatkan putus cinta
		Perasaan kebosanan	-	-	+++	S3 Subjek mengalami adanya perasaan kebosanan dengan pasangan ketika mengalami permasalahan kecil yang tidak ada penyelesaian menjadikan adanya pertengkaran yang mengakibatkan adanya kejenuhan dan kebosanan
		Masalah pribadi - hilangnya komitmen	-	+++	-	S2 Adanya masalah pribadi seperti hilangnya komitmen yang menyebabkan emosi yang tidak stabil
		Hilangnya kepercayaan	+++	-	-	S1 mengalami hilangnya kepercayaan

						terhadap pasangan yang menyebabkan adanya putus cinta
		Komunikasi yang buruk	+++	+++	-	S1 dan S2 mengalami adanya komunikasi yang buruk terhadap pasangan yang menyebabkan adanya kesalahpahaman dan mengalami putus cinta

Keterangan :

+++ : Intensitas tinggi

++ : Intensitas sedang

+ : Intensitas rendah

- : Tidak ada intensitas

Ketiga subjek mengalami kesamaan dan perbedaan dalam mengalami faktor penyebab putus cinta dan konflik penyebab putus cinta. Pada faktor penyebab putus cinta S3 mengalami adanya faktor sosial dengan intensitas yang tinggi, karena faktor tersebut menyebabkan adanya permasalahan dengan pasangannya, faktor sosial tersebut pasangan lebih percaya dengan perkataan dari temannya yang menyebabkan adanya kesalahpahaman dalam komunikasi. S1 dan S2 mengalami faktor dari diri sendiri dengan intensitas yang tinggi. Hal tersebut mengalami permasalahan dan memiliki perbedaan pendapat dan pemikiran. S2 mengalami adanya kegagalan dalam berkomitmen pada pasangan

dengan intensitas yang tinggi yang menyebabkan adanya permasalahan di dalam sebuah hubungan. Adanya orang ketiga yang dialami S1 dengan intensitas yang tinggi, menyebabkan adanya pertengkaran dalam hubungan. Adapula konflik penyebab putus cinta pada S1, S2 dan S3, yaitu mengalami perasaan kecemburuan dengan intensitas yang tinggi, karena seluruh subjek mengalami kecemburuan ketika pasangan dekat dengan lawan jenis. S2 mengalami masalah pribadi dengan intensitas yang tinggi. Hal tersebut karena adanya emosi yang tidak stabil. S1 mengalami mengalami hilangnya kepercayaan terhadap pasangan dengan intensitas yang tinggi. Adanya komunikasi yang buruk yang dialami oleh S1 dan S2 dengan intensitas yang tinggi.

Berikut adalah intensitas dampak psikologis pasca putus cinta pada remaja pada seluruh subjek dapat dilihat pada table 5.02.

Tabel 5.02. Intensitas Dampak Psikologis Pasca Putus Cinta Pada Seluruh Subjek

Tema			S1	S2	S3	Keterangan
Dampak psikologis pasca putus cinta pada remaja	Dampak negatif temuan baru	Kebencian	+++	-	-	Subjek 1 mengalami perasaan kebencian ketika putus cinta. Sedangkan subjek 2 dan subjek 3 tidak adanya perasaan kebencian
	Dampak negatif yang muncul	Ketakutan putus cinta	+++	+++	+++	Subjek 1,2,dan 3 merasakan ketakutan akan putus cinta.
		Tidak adanya semangat dalam aktivitas	+++	++	++	Subjek 1 merasakan tidak adanya semangat dalam aktivitas yang tinggi yang menyebabkan

						nafsu makan berkurang. Sedangkan pada subjek 2 dan subjek 3 merasakan tidak adanya semangat dalam aktivitas yang sedang karena masih bisa untuk mengontrol pada dirinya
		Perasaan kacau	+++	+++	+++	Subjek 1,2,dan 3 merasakan perasaan kacau ketika putus cinta
		Stres	+++	+++	+++	Subjek 1,2, dan 3 merasakan stres ketika mengalami putus cinta
		Kesedihan	+++	++	+++	Subjek 1 dan 3 sangat mengalami kesedihan dengan tingkat yang tinggi subjek 2 juga mengalami kesedihan dengan tingkat sedang karena mengalami kesedihan yang tidak berlarut-larut
		Ketidakstabilan emosi	+++	+++	+++	Subjek 1, 2, dan 3 mengalami ketidakstabilan emosi
		Kecemasan	+++	+++	+++	Subjek 1,2, dan 3 mengalami kecemasan hidupnya ketika putus cinta
		Kekecewaan	+++	+++	+++	Subjek 1,2, dan 3 mengalami kekecewaan
		Penyesalan berpacaran	+++	+++	+++	Subjek 1, 2 dan 3, mengalami penyesalan berpacaran setelah putus cinta
	Dampak positif yang	Lebih mendekatkan diri kepada	+++	+++	+++	Subjek 1, 2 dan 3 ketika putus cinta lebih mendekatkan

	muncul	Tuhan				diri kepada Tuhan.
		Kepercayaan diri	-	-	+++	Subjek 1 dan subjek 2 tidak memiliki kepercayaan diri ketika pasca putus cinta. Pada subjek 3 memiliki kepercayaan diri yang tinggi ketika pasca putus cinta
		Penyesuaian diri	-	-	++	Subjek 1 dan subjek 2 tidak memiliki penyesuaian diri ketika pasca putus cinta. Pada subjek 3 memiliki penyesuaian diri yang sedang ketika pasca putus cinta

Keterangan :

+++ : Intensitas tinggi

++ : Intensitas sedang

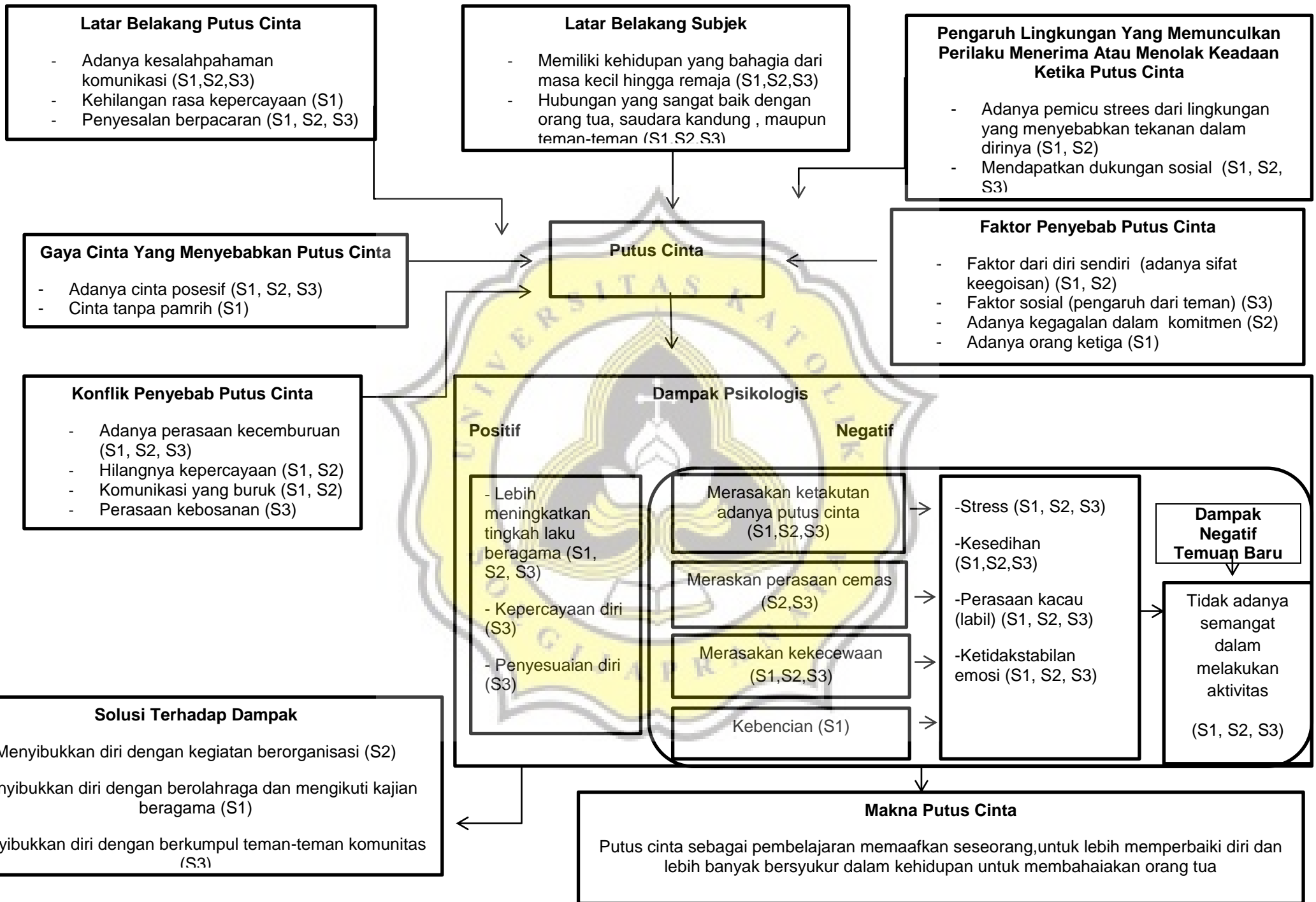
+ : Intensitas rendah

- : Tidak ada intensitas

Pada penelitian ini didapatkan intensitas data subjek yang mengalami dampak dari putus cinta pada remaja yang dibedakan menjadi dua yaitu dampak psikologis negatif dan dampak psikologis positif. Pada dampak psikologis negatif yang terjadi pada subjek adalah perasaan kacau, ketakutan akan putus cinta, stres, kekecewaan, perasaan kacau, ketidakstabilan emosi, kecemasan, penyesalan berpacaran, pada subjek 1, 2 dan 3 dengan intensitas yang tinggi. Subjek 1 dan 3 mengalami kesedihan dengan intensitas yang tinggi. Subjek 2 mengalami kesedihan dengan intensitas yang sedang. Pada dampak psikologis negatif temuan baru, subjek 1 mengalami perasaan kebencian dengan intensitas

yang tinggi. Pada dampak positif yang terjadi pada subjek adalah lebih meningkatkan tingkah laku beragama pada subjek 1, 2, dan 3 dengan intensitas yang tinggi. Subjek 3 memiliki kepercayaan diri dan penyesuaian diri pasca putus cinta dengan intensitas yang tinggi. Subjek 1 dan 2 tidak mengalami kepercayaan diri dan penyesuaian diri dengan tidak adanya intensitas.





Bagan 5.01. Dampak Psikologis Pasca Putus Cinta pada

5.01.02. Analisis Kasus Seluruh Subjek

Berdasarkan data yang telah didapat dari hasil wawancara dengan subjek, latar belakang seluruh subjek yaitu pada subjek 1, 2, dan 3 memiliki kehidupan masa kecil subjek, subjek merasa bahagia. Ketika subjek beranjak remaja, subjek juga mengatakan bahwa pada kehidupan ketika remaja bahagia hingga kehidupan masa sekarang. Orang tua yang harmonis, namun terkadang mengalami konflik kecil yang menyebabkan adanya perdebatan. Subjek mempunyai hubungan yang baik dengan orang tua. Hubungan dengan saudara kandung juga baik, tetapi terkadang ada sedikit pertengkaran dengan saudara kandung. Subjek juga berhubungan baik dengan teman-temannya. Pada situasi di dalam rumah subjek 1, 2, dan 3 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 yang mana dapat menciptakan kedamaian hati.

Pada latar belakang putus cinta seluruh subjek adalah kehilangan rasa kepercayaan, adanya kesalahpahaman dan komunikasi yang buruk, seluruh subjek juga mengalami adanya penyesalan berpacaran setelah mengalami putus cinta. Ada beberapa faktor dan konflik penyebab putus cinta yaitu subjek 3 mengalami adanya faktor sosial, faktor tersebut adalah pasangan subjek 3 lebih percaya dengan perkataan dari temannya yang menyebabkan adanya kesalahpahaman dalam komunikasi. Adanya faktor dari diri sendiri subjek 1 dan 2 mengalami permasalahan dengan pasangan adanya perbedaan pendapat dan pemikiran. Subjek 2 mengalami adanya kegagalan dalam berkomitmen pada pasangan yang menyebabkan adanya

permasalahan di dalam sebuah hubungan. Adanya faktor orang ketiga, orang ketiga tersebut adalah lawan jenis dari pasangan yang mendekati pasangan subjek 1, hal tersebut yang membuat adanya pertengkaran dalam hubungan subjek dengan pasangan.

Adapun konflik penyebab putus cinta, pada subjek 1, 2 dan 3 mengalami perasaan kecemburuan dengan pasangan ketika pasangan subjek 1, 2, dan 3 dekat dengan lawan jenis. Subjek 2 mengalami masalah pribadi dengan menyebabkan adanya emosi yang tidak stabil. Subjek 1 mengalami hilangnya kepercayaan terhadap pasangan. Adanya komunikasi yang buruk yang dialami oleh subjek 1 dan 2 dengan pasangan yang menyebabkan adanya kesalahpahaman dalam berkomunikasi. Subjek 3 mengalami kebosanan dengan pasangan, hal tersebut ketika mengalami permasalahan kecil yang tidak ada penyelesaian menjadikan adanya pertengkaran yang mengakibatkan adanya kejenuhan dan kebosanan.

Adapula gaya cinta yang menyebabkan subjek putus cinta yaitu subjek 1, 2, dan 3 mengalami adanya cinta posesif terhadap pasangannya, hal tersebut subjek selalu ingin mengetahui kegiatan pasangannya setiap waktu. Pada subjek 1 mengalami adanya cinta tanpa pamrih, subjek selalu mengutamakan pasangannya selama menjalin hubungan.

Seluruh subjek mengalami pengaruh lingkungan yang memunculkan perilaku menerima atau menolak keadaan ketika putus cinta seperti mendapatkan dukungan sosial ketika mengalami putus cinta dan adanya pemicu stres yang dipengaruhi oleh lingkungan. Subjek 1 dan

2 mengalami pemicu stres yang dipengaruhi oleh lingkungan ketika putus cinta yang menyebabkan adanya tekanan batin dalam hidupnya. Subjek 1, 2, dan 3 memiliki dukungan sosial ketika putus cinta, dukungan sosial tersebut keluarga dan teman dekat subjek selalu memberikan saran untuk membangkitkan dalam kesedihan dan keterpurukan ketika putus cinta dengan pasangan.

Dukungan dari teman-teman subjek juga menjadi poin penting bagi diri subjek pasca putus cinta dengan pasangan. Setelah mengalami putus cinta subjek 1, 2, dan 3 merasa bahwa teman-teman subjek selalu memberikan semangat untuk subjek ketika subjek sedang mengalami masalah dan tidak ada jalan keluar untuk penyelesaian teman bisa dijadikan teman untuk bercerita tentang permasalahan pribadi yang tidak bisa diceritakan ke keluarga ataupun orang tua.

Dalam mengalami putus cinta, subjek tak lepas dari dampak psikologis yang muncul. Dampak psikologis yang dialami oleh setiap remaja yang menjadi responden dalam penelitian ini berbeda-beda. Dampak psikologis yang muncul pada subjek dibagi menjadi dua yaitu dampak psikologis negatif dan dampak psikologis positif. Dampak psikologis negatif yang muncul adalah stres, ketidakstabilan emosi, perasaan kacau (labil), kesedihan, ketakutan putus cinta, kecemasan, kekecewaan, tidak adanya semangat dalam aktivitas dan penyesalan berpacaran. Seluruh subjek merasakan perasaan tersebut pasca putus cinta. Pada subjek 1 merasakan rasa ketakutan untuk mengalami putus cinta. Ketika putus dengan pasangan subjek mengalami perasaan kacau (labil), stres, ketidakstabilan emosi, kesedihan yang berlarut. Subjek 1

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 mengalami kurangnya nafsu makan.

Subjek 1 memiliki perasaan kecemasan ketika putus cinta, cemas itu muncul karena subjek satu 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.

Pada subjek 2 memiliki rasa ketakutan akan mengalami putus cinta dengan pasangan. Ketika mengalami putus cinta dengan pasangan, subjek dua memiliki perasaan kacau (labil), ketidakstabilan emosi, mengalami stress dan merasakan perasaan kesedihan. Berakhirnya hubungan dengan pasangan membuat subjek 2 memiliki perasaan kekecewaan dengan pasangan dan subjek dua menjadi memiliki kendala dalam aktivitas sehari-hari. Hal tersebut menjadikan subjek 2 ketika melakukan aktivitas sehari-hari tidak adanya semangat dalam melakukan aktivitas. Subjek 2 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.

Pada subjek 3 sudah mengalami rasa ketakutan akan adanya putus cinta. Seluruh 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 menyebabkan adanya kendala dalam beraktivitas, seperti tidak adanya semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari

Ada pula dampak negatif temuan baru yaitu adanya perasaan kebencian. Pada dampak negatif temuan baru tersebut hanya dirasakan oleh subjek 1. Subjek 1 merasakan perasaan kebencian ketika mengalami putus cinta dengan pasangannya. Hal tersebut dialami ketika subjek 1 mengalami perasaan kekecewaan dengan pasangannya dan mengakibatkan adanya kebencian.

Pada dampak psikologis positif yang muncul adalah adanya peningkatan tingkah laku beragama, kepercayaan diri, penyesuaian diri. Pada subjek 1 mengalami dampak psikologis positif yang muncul yaitu subjek 1 dapat menyesuaikan dirinya dengan melakukan perbaikan pada dirinya dan introspeksi diri setelah mengalami putus cinta. Subjek 1 juga lebih meningkatkan tingkah laku beragama setelah mengalami putus cinta dengan pasangannya. Pada subjek 2 dan 3 mengalami dampak psikologis positif yang muncul yaitu meningkatkan tingkah laku beragama. Subjek 3 lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dengan berdoa agar dapat diberikan pasangan yang terbaik setelah mengalami putus cinta. Subjek 3 juga memiliki kepercayaan diri pada dirinya karena subjek memiliki prinsip dalam hidupnya, dan dapat untuk penyesuaian pada dirinya ketika mengalami putus cinta

Putus cinta dapat memberikan seluruh subjek pengalaman dan makna tersendiri. Ketika mengalami putus cinta, seluruh subjek memaknai putus cinta sebagai pembelajaran untuk memaafkan seseorang, pengalaman untuk lebih bersyukur, dan untuk lebih memperbaiki diri yang lebih baik. Seluruh subjek juga memiliki solusi terhadap dampak yaitu subjek 1 menyibukkan diri dengan berolahraga dan mengikuti kajian beragama, pada subjek 2 menyibukkan diri dengan kegiatan berorganisasi, sedangkan pada subjek 3 menyibukkan diri dengan berkumpul bersama teman-teman komunitas.

5.02. Pembahasan

Pada seluruh subjek merasa memiliki kehidupan masa kecil yang bahagia. Ketika seluruh subjek beranjak remaja, seluruh subjek juga mengatakan bahwa pada kehidupan ketika remaja juga bahagia hingga kehidupan masa sekarang. Seluruh subjek memiliki hubungan yang harmonis dengan orangtua, tetapi terkadang mengalami konflik kecil yang menyebabkan adanya perdebatan. Subjek 1, 2, dan 3 memiliki hubungan yang baik dengan orang tua. Hubungan dengan saudara kandung juga memiliki hubungan yang baik, tetapi terkadang ada pertengkaran sedikit dengan saudara kandung. Seluruh subjek juga berhubungan baik dengan teman-temannya. Pada situasi di dalam rumah subjek 1, 2, dan 3 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.

Cinta akan muncul ketika remaja merasakan adanya rasa kenyamanan dan rasa suka saat berhadapan dengan lawan jenis. Remaja yang saling mencintai akan membuat sebuah komitmen dalam hubungan untuk mengikat perasaan cinta yang dapat membuat kebahagiaan dalam hubungan Yuli Yulianingsih (2012). Remaja yang masih mencintai pasangannya dan kemudian mengalami putus cinta, akan mengalami reaksi kehilangan terutama pada awal merasakan putus cinta. Putus cinta merupakan berakhirnya suatu hubungan yang telah dibina selama beberapa waktu tertentu dan dapat menimbulkan duka Linda(2007). Bagi para remaja yang mengalami putus cinta, pengalaman tersebut merupakan pengalaman yang sangat penting dalam hidupnya.

Subjek 1, 2, dan 3 mengalami berbagai faktor dan konflik penyebab terjadinya putus cinta dan berbagai dampak yang terjadi pada hidup subjek pasca putus cinta. Ada beberapa faktor yang menyebabkan putusnya hubungan cinta seperti adanya kecemburuan, hilangnya kepercayaan, mencintai orang lain, komunikasi yang buruk, perasaan kebosanan, adanya orang ketiga, cinta sesaat, menyimpan rahasia, kebosanan dan hubungan jarak jauh Lindenfield (2005). Hal ini terjadi pada subjek 1, 2, dan 3, dengan adanya factor tersebut menyebabkan adanya putus cinta. Seluruh subjek memiliki faktor dan konflik penyebab putus cinta dengan pasangan dengan adanya komunikasi yang buruk, hilangnya kepercayaan terhadap pasangan, memiliki perasaan kecemburuan, dan adanya perasaan kebosanan dengan pasangan.

Reivich & Shatte (2002) mengemukakan ada beberapa emosi yang biasa dialami individu ketika berakhirnya suatu hubungan yaitu

adanya perasaan kesedihan, perasaan bersalah, dan kecemasan. Remaja yang mengalami putus cinta akan mengalami perasaan tersebut seperti kesedihan, kekecewaan, ketidakstabilan emosi, perasaan kacau (labil), penyesalan berpacaran, dan stress, tetapi adapula sebagian remaja yang mengalami putus cinta merasakan kebahagiaan, karena dapat mengambil hikmah dari pengalaman putus cinta Yuli Yulianingsih (2012).

Berdasarkan dari hasil wawancara, didapatkan hasil bahwa ada beberapa konflik penyebab putus cinta yaitu adanya kecemburuan, hilangnya kepercayaan, komunikasi yang buruk, dan perasaan kebosanan. Adanya faktor penyebab putus cinta yaitu faktor sosial, faktor dari diri sendiri, kegagalan dalam komitmen, dan adanya orang ketiga. Beberapa penyebab inilah yang menyebabkan adanya putus cinta pada remaja dan memberikan dampak psikologis yang berupa dampak psikologis negatif dan dampak psikologis positif.

Menurut Parwitasari (2011) dampak psikologis positif merupakan kemampuan dalam menyesuaikan diri yang baik. Ada beberapa dampak psikologis positif yang dialami oleh subjek yaitu subjek 1, 2, dan 3 mengalami peningkatan tingkah laku beragama, tingkah laku beragama merupakan segala aktivitas individu dalam kehidupan di dasarkan atas nilai-nilai agama yang diyakininya dan didorong oleh suatu sikap keagamaan yang merupakan suatu keadaan pada diri seseorang. Hal tersebut subjek 1, 2, dan 3 ketika putus cinta lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.

Ketika putus cinta adanya dampak psikologis positif kepercayaan diri, kepercayaan diri merupakan sikap positif seseorang individu yang

memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya Fatimah (2010). Subjek 3 memiliki kepercayaan diri ketika putus cinta karena memiliki prinsip yang kuat dalam hidupnya.

Adanya penyesuaian diri dapat memberikan dampak psikologis positif. Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatai kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan tempat tinggal Schneiders (dalam Desmita, 2009). Hal tersebut dialami oleh subjek 3, yaitu ketika putus cinta subjek dapat menyesuaikan dirinya.

Adapun dampak psikologis negatif yang dialami oleh seluruh subjek yaitu subjek 1, 2, dan 3 mengalami stres ketika putus cinta dengan pasangannya, stres merupakan kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang Hasibuan (2003). Adanya perasaan kesedihan yang dialami oleh subjek 1,2, dan 3 ketika mengalami putus cinta dengan pasangan. Kesedihan merupakan emosi yang dirasakan ketika kehilangan sesuatu yang sangat penting dan berharga di dalam hidupnya Maria Alfonsa (2010).

Menurut Suliswati (2005) kecemasan merupakan perasaan kebingungan, kekhawatiran pada suatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. Pada subjek 2 dan 3 merasakan kecemasan pasca putus cinta,

yaitu subjek memiliki rasa cemas akan merasakan kebahagiaan dan mendapatkan jodoh yang lebih baik atau sebaliknya di kehidupan mendatang. Menurut Semium (2006) ketidakstabilan emosi merupakan ketidakstabilan yang ekstrem dan respon emosional yang berubah-ubah. Subjek 1, 2, dan 3 mengalami ketidakstabilan emosi ketika pasca putus cinta dengan pasangan.

Sebagaimana dijelaskan oleh Ivena (dalam Pujiyati, 2010) bahwa pada masa remaja ditandai dengan munculnya emosi hebat karena remaja sangat mudah terbangkit emosinya. Akibatnya, apabila emosi mudah tersulut, maka suasana hati remaja selalu berganti dengan cepat laksana badai dan taufan (labil). Pada remaja yang mengalami putus cinta akan mengalami perasaan kacau (labil). Subjek 1, 2, dan 3 mengalami perasaan kacau (labil) ketika putus dengan pasangannya, hal tersebut adalah perasaan emosional subjek yang mudah berubah-ubah.

Subjek 1, 2, dan 3 mengalami perasaan kekecewaan terhadap pasangan saat mengalami putus cinta. Subjek 1 merasakan kekecewaan dengan pasangan karena pasangan tidak menjaga komitmen awal ketika berpacaran. Seluruh subjek mengalami perasaan ketakutan akan adanya putus cinta dengan pasangan. Dan adanya perasaan kebencian ketika putus cinta, hal tersebut dirasakan oleh subjek 1 subjek merasakan adanya kebencian terhadap pasangan.

Adanya kendala aktivitas sehari-hari ketika mengalami putus cinta. Pada subjek 1 mengalami kendala dalam aktivitas sehari-hari dan merasakan tidak adanya semangat saat melaksanakan aktivitas ketika mengalami putus cinta, subjek 1 juga mengalami nafsu makan menjadi berkurang. Sedangkan pada subjek 2 dan 3 subjek juga mengalami tidak

adanya semangat dalam aktivitas setelah putus cinta tetapi subjek 2 dan 3 berprinsip bahwa harus menjalani aktivitas tersebut walaupun tidak adanya semangat.

Adapula gaya cinta yang menyebabkan seluruh subjek putus cinta yaitu adanya gaya cinta posesif dan gaya cinta tanpa pamrih. Subjek 1, 2, dan 3 mengalami adanya cinta posesif terhadap pasangannya, hal tersebut subjek selalu ingin mengetahui kegiatan pasangannya setiap waktu. Cinta posesif merupakan keinginan untuk mengetahui kegiatan yang dilakukan setiap hari dan akan mengalami mudah merasakan sakit hati dan kecewa ketika pasangan tidak memberikan kabar Nurihsan (dalam Agustin, 2011). Pada subjek 1 mengalami adanya cinta tanpa pamrih, subjek selalu mengutamakan pasangannya selama menjalin hubungan. Cinta tanpa pamrih merupakan pengorbanan dan kepercayaan terhadap pasangan Agustiani (dalam Triastin, 2016).

Seluruh subjek mengalami pengaruh lingkungan yang memunculkan perilaku menerima atau menolak keadaan ketika putus cinta seperti mendapatkan dukungan sosial ketika mengalami putus cinta dan adanya pemicu stress yang dipengaruhi oleh lingkungan. Subjek 1 dan 2 mengalami pemicu stres yang dipengaruhi oleh lingkungan ketika putus cinta yang menyebabkan adanya tekanan batin dalam hidupnya. Dukungan sosial merupakan nasehat verbal maupun nonverbal, bantuan nyata maupun tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial dan mempunyai manfaat emosional maupun efek perilaku bagi individu Pramadi & Lasmono (2003). Subjek 1, 2, dan 3 memiliki dukungan sosial ketika putus cinta, dukungan sosial tersebut keluarga dan teman dekat

subjek selalu memberikan saran untuk membangkitkan dalam kesedihan dan keterpurukan ketika putus cinta dengan pasangan.

Menurut Hurlock (dalam Susanto, 2018) mengemukakan bahwa remaja dalam memilih teman menginginkan teman yang mempunyai minat dan nilai-nilai pemikiran yang sama dengan dirinya serta mempercayakan permasalahan yang tidak dapat dibicarakan dengan orang tua. Dukungan dari teman dekat menjadi efek positif bagi subjek karena ketika subjek sedang memiliki masalah, mengalami kesulitan, dan mengalami perasaan kesedihan, maka peran teman-teman subjek menjadi tempat yang dipercaya oleh subjek untuk membagi cerita dan membahas hal-hal yang tidak dapat dibicarakan dengan keluarga atau orang tua. Teman-teman subjek selalu memberikan semangat dan bantuan saat subjek sedang membutuhkan tempat untuk mencurahkan isi hatinya.

Sepanjang membina suatu hubungan berpacaran, banyak rintangan yang dihadapi baik rintangan dari dalam diri sendiri maupun rintangan dari luar lingkungan. Hal yang terjadi penyebab permasalahan dalam hubungan berpacaran dan menyebabkan putus cinta yaitu komunikasi yang buruk. Subjek 1 dan 2 mengalami komunikasi yang buruk dengan pasangan yang menyebabkan kesalahpahaman yang menjadi adanya pertengkaran dan perasaan kekecewaan. Adapula perasaan kecemburuan juga menyebabkan terjadinya putus cinta. Ketiga subjek merasakan perasaan kecemburuan dengan pasangan yang mengakibatkan adanya konflik permasalahan dalam hubungan yang menjadi hilangnya kepercayaan terhadap pasangan. Perasaan cemburu

terjadi karena pasangannya tertarik terhadap lawan jenis yang baru dan dapat membawa perasaan emosi ketika mengetahui pasangannya tersebut memiliki hubungan dengan lawan jenis yang baru. Hal tersebut yang menyebabkan putus hubungan dengan pasangannya Jhonson & Rusbult, (dalam Sarwono, 1996).

Subjek 2 mengalami masalah pribadi dengan menyebabkan adanya emosi yang tidak stabil terhadap pasangan. Masalah kepribadian tersebut adalah masalah yang timbul pada karakteristik sifat dan tingkah laku individu yang muncul yang menyebabkan pasangan menjadi marah dan terganggu. Pada hal tersebut dapat meyebabkan konflik terhadap pasangan dan dapat mempengaruhi ketidakharmonisan pada hubungan. Konflik tersebut seperti karena watak yang tidak menyenangkan, keegoisan emosi yang tidak stabil Buss (dalam Sarwono, 1996).

Adanya perasaan kebosanan dialami oleh subjek 3 ketika mengalami permasalahan kecil yang tidak ada penyelesaian, menjadikan adanya pertengkaran yang mengakibatkan adanya kejenuhan dan kebosanan. Pasangan mudah untuk putus cinta dikarenakan mudah merasakan kebosanan pada pasangannya Hill, Rubin, Peplau (dalam Sarwono, 1996).

Dalam Steve Duck (dalam Pingkan C. B. Rumondor, 2013), berpendapat bahwa adanya sebuah tahapan umum yang terjadi dalam pemutusan hubungan. Tahap pertama yaitu *personal phase*, merupakan salah satu individu merasa tidak puas, marah dan adanya frustrasi. Selanjutnya tahap kedua yaitu *dyadic phase*, merupakan individu yang tidak bahagia mengungkapkan ketidakpuasannya. Pada tahap ini berisi

periode negoisasi, sehingga sering disertai adanya perasaan marah, terluka, *shock*, dan terkadang mengalami perasaan lega. Semakin dekat pada tahap terakhir yaitu *social phase*, merupakan kedua individu mulai mengungkapkan cerita dari versi masing-masing mengenai kesulitan dalam hubungan kepada teman dekat dan keluarga, untuk mendapatkan dukungan. Dan tahap akhir setelah hubungan di akhiri yaitu *grave dressing phase*, merupakan individu mulai berusaha mengatasi rasa kehilangan dengan membuat cerita yang dapat di terima (*account making*).

Remaja mengalami putus cinta juga dapat disebabkan oleh orang ketiga dalam hubungan berpacaran. Hal tersebut terjadi pada subjek 1. Subjek mengalami adanya orang ketiga yang merusak hubungannya dengan pasangan yang menyebabkan putus cinta. Orang ketiga tersebut adalah lawan jenis dari pasangan yang telah mendekati pasangan subjek 1, yang membuat adanya perasaan suka dan menjadikan adanya jalinan cinta tanpa sepengetahuan subjek dengan sembunyi-sembunyi. Hal tersebut mengakibatkan subjek merasakan perasaan kecewa dan hilangnya kepercayaan terhadap pasangan.

Temuan dalam penelitian ini juga di dapatkan makna dari peristiwa putus cinta pada remaja yang dialami oleh ketiga subjek. Dari berbagai permasalahan ketika putus cinta yang terjadi pada subjek, ketiga subjek dapat mengambil makna tersebut dalam kehidupannya saat ini yaitu pada subjek 1, subjek merasa bahwa putus cinta sebagai bentuk pembelajaran untuk bisa memaafkan kesalahan pada seseorang. Pada subjek 2, putus cinta menjadikan pengalaman untuk lebih memperbaiki

diri agar lebih baik lagi. Pada subjek 3, memaknai putus cinta untuk lebih bersyukur terhadap kehidupannya.

Adapula solusi terhadap dampak yang dilakukan seluruh subjek yaitu subjek 1 menyibukkan diri dengan berolahraga dan mengikuti kajian beragama, pada subjek 2 menyibukkan diri dengan kegiatan berorganisasi, sedangkan pada subjek 3 menyibukkan diri dengan berkumpul bersama teman-teman komunitas.

5.03. Kelemahan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa adanya kelemahan dalam penelitian yang dilakukan yaitu peneliti kesulitan dalam menemukan subjek dengan kriteria dalam penelitian dan peneliti juga kesulitan dalam menemukan subjek yang memiliki waktu luang untuk melakukan wawancara. Kemudian sering kali terjadi subjek pembatalan waktu dengan peneliti untuk pengambilan data wawancara dan membuat waktu wawancara menjadi mundur.

