

## Resiliensi Pada Laki-Laki Dewasa Pasca Putus Cinta

Risky Indah Aska<sup>1</sup>, Asniar Khumas<sup>2</sup>, Faradillah Firdaus<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

E-mail: riskyindahaska2155@gmail.com<sup>1</sup>, asniarkhumas@unm.ac.id<sup>2</sup>, faradillah@unm.ac.id<sup>3</sup>

### Article History:

Received: 22 Juni 2022

Revised: 29 Juni 2022

Accepted: 07 Juli 2022

**Keywords:** Kondisi terpuruk,  
Putus cinta, Resiliensi.

**Abstract:** Hubungan pacaran dapat berakhir pada perpisahan karena terdapat konflik atau kondisi salah satu pasangan ingin berpisah. Individu yang mempunyai keseriusan dalam hubungan pacaran atau komitmen akan mengalami dampak bagi kesehatan mental dan fisik ketika mengalami kondisi putus cinta. Kondisi terpuruk yang dialami oleh individu yang mengalami putus cinta dapat diatasi dengan cara resiliensi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran resiliensi yang dilakukan oleh laki-laki dewasa pasca putus cinta. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Responden dalam penelitian ini sebanyak tiga orang laki-laki yang memenuhi kriteria berusia 20-40 tahun, dengan kondisi pernah mengalami keterpurukan akibat putus cinta. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan responden melalui wawancara secara langsung dan dokumentasi rekaman wawancara yang diselenggarakan di kota Makassar. Hasil penelitian yang didapatkan, yaitu ketiga responden pernah mengalami kondisi terpuruk akibat putus cinta namun mampu bangkit dari kondisi terpuruknya. Dari tujuh aspek resiliensi yang diteliti hasilnya ketujuh aspek positif, yang diantaranya aspek regulasi emosi, pengendalian dorongan, analisis penyebab, efikasi diri, realitis dan optimis, empati serta keterjangkauan. Penelitian ini menjadi bahan intropeksi diri responden agar mengenali proses resiliensi pasca putus cinta yang dilalui dan memberikan informasi tambahan kepada masyarakat umum bahwa resiliensi merupakan cara untuk bangkit dari keterpurukannya.

## PENDAHULUAN

Hubungan cinta akan menghadapi berbagai masalah, sehingga perselisihan dapat terjadi. Individu yang masih mencintai pasangannya kemudian mengalami putus cinta dapat menampilkan reaksi kehilangan. Atrup dan Anisa (2018) mengemukakan bahwa putus cinta merupakan berakhirnya suatu ikatan antara laki-laki dan perempuan yang telah membina hubungan beberapa waktu sebelum terjadinya perpisahan dengan suatu alasan tertentu yang mengakibatkan munculnya perasaan kecewa.

Reaksi putus cinta setiap individu berbeda dan secara umum individu dapat merasakan kecewa, sedih, marah, putus asa, menyesal dan bahkan depresi. Shontz (Atrup & Anisa, 2018) mengemukakan bahwa terdapat reaksi putus cinta yang dihadapi oleh individu, yaitu shock dan encounter reaction. Shock merupakan reaksi kaget atau perasaan tidak menduga terhadap kondisi setelah putus cinta. Encounter reaction merupakan kelanjutan dari reaksi shock yang dicirikan dengan pikiran kacau, merasa kehilangan, tidak percaya diri, sedih, tidak berdaya, serta perasaan tidak berguna.

Setelah individu mengalami putus cinta maka sifat yang mencerminkan penolakan, kemarahan dan keputusan akan terjadi. Yuwanto (2011) mengemukakan bahwa putus cinta terjadi ketika hubungan cinta yang telah dijalin dengan pasangannya telah berakhir. Reaksi putus cinta setiap individu berbeda dan secara umum individu dapat merasakan kecewa, sedih, marah, putus asa, menyesal dan bahkan depresi.

Hal ini juga dibuktikan berdasarkan hasil wawancara data awal penelitian yang menunjukkan bahwa individu yang mengalami putus cinta mengalami gejala depresi seperti emosi yang tidak stabil, menurunnya keinginan untuk beraktivitas, sulit untuk tidur, tidak mampu bersosialisasi, melukai dirinya sendiri, merasa gelisah dan frustrasi terhadap keadaannya serta adanya keinginan untuk bunuh diri. Beck (1985) mengemukakan bahwa individu yang putus cinta akan mengalami symptom depresi. Simtom depresi tidak hanya berupa gangguan efek saja tetapi dapat muncul dalam bentuk perubahan suasana hati yang spesifik, seperti kesedihan, merasa sendiri dan apatis, konsep diri yang negative diikuti dengan menyalahkan diri dan mencela diri sendiri, keinginan regresif dan menghukum diri sendiri, keinginan untuk menghindar, bersembunyi dan keinginan untuk mati serta perubahan vegetatif seperti kehilangan nafsu makan dan insomnia.

Dari hasil wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa ketiga subjek laki-laki tersebut mengalami kecenderungan depresi pasca putus cinta. Ketiga subjek mengalami kesedihan yang berlarut-larut selama waktu berbulan-bulan. Selain kondisi psikologis yang berdampak juga kondisi fisik atau kesehatan ketiga subjek terganggu setelah putus cinta. Ketiga responden juga mengalami penurunan keinginan untuk bersosialisasi dan melakukan aktivitas seperti biasanya. Dua diantara tiga responden selama mengalami kondisi terpuruk setelah putus cinta sempat berpikir untuk mengakhiri hidupnya. American Psychiatric Association. (2013) mengemukakan bahwa gejala depresi adanya perasaan tertekan atau hilangnya ketertarikan dalam melakukan aktivitas, merasa tidak berharga, merasa bersalah, kelambanan psikomotor, insomnia atau hypersomnia, penurunan atau peningkatan berat badan, konsentrasi menjadi terganggu, kesulitan berpikir serta adanya percobaan bunuh diri.

Merasa stress, marah dan depresi merupakan hal yang wajar ketika mengalami masalah putus cinta, tetapi ketika sudah berlebihan seperti sedih yang berlarut selama beberapa bulan atau penyesalan yang tak kunjung hilang dapat menimbulkan masalah besar seperti depresi. Yulianingsi (2012) mengemukakan bahwa putus cinta sering kali mengakibatkan individu tidak dapat berfikir jernih sehingga terjadi tindakan negatif yang tidak diharapkan.

Manusia didalam kehidupan akan mengalami situasi yang kurang menyenangkan, dan keadaan yang tidak menyenangkan ini dapat menimbulkan tekanan psikologis. Dalam kondisi kurang menyenangkan individu membutuhkan keinginan untuk bangkit dari keterpurukan. Utami dan Helmi (2017) mengemukakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk memilih pulih dari peristiwa kehidupan yang menyedihkan dengan cara meningkatkan pengetahuan adaptif dalam mengatasi situasi serupa yang merugikan di masa mendatang.

Hal ini sejalan dengan wawancara yang dilakukan peneliti dengan tiga subjek dalam penelitian ini yang mengalami kecenderungan depresi setelah putus cinta. Ketiga subjek

---

mengalami kesedihan pasca putus cinta selama berbulan-bulan sehingga mengakibatkan kecenderungan depresi hingga ingin melakukan percobaan bunuh diri. Setelah mengalami kondisi terpuruk ketiga subjek berusaha bangkit dari permasalahan yang sedang dialami. Ketiga subjek bangkit kembali setelah kecenderungan depresi yang dialami karena terdapat kemampuan yang dimiliki. Kemampuan untuk kembali bangkit dari keterpurukan disebabkan oleh adanya resiliensi. Utami dan helmi (2017) mengemukakan bahwa resiliensi merupakan kapasitas manusia dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan serta diperkuat atau ditransformasikan oleh kesulitan dalam hidup. Tanpa adanya resiliensi pada diri individu, maka individu tersebut tidak akan bangkit dari kesedihan dan keterpurukannya.

Berangkat dari fakta yang telah dijelaskan diatas, peneliti tergerak untuk melakukan penelitian terkait dengan resiliensi pada laki-laki dewasa pasca putus cinta. Pada penelitian ini peneliti akan membahas terkait dengan bagaimana proses resiliensi yang dilakukan oleh laki-laki dewasa pasca putus cinta. Fakta bahwa ketika individu mengalami putus cinta akan mengalami masa sulit tetapi dengan permasalahan tersebut individu dapat bangkit dari keterpurukannya yang disebut sebagai resiliensi.

## **LANDASAN TEORI**

### **Resiliensi**

Revich dan Shatte (2002) mengemukakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan manusia untuk memberikan respon pada kondisi yang kurang menyenangkan, trauma serta kesengsaraan dengan cara yang sehat dan produktif terutama dalam mengendalikan tekanan dalam kehidupan sehari-harinya. Greene, Galambos dan Lee (2003) mengemukakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi rasa sakit dan mentransformasi diri, atau kapasitas untuk memelihara kondisi diri agar tetap berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai stressor dalam hidup. Ungar (2008) mengemukakan bahwa resiliensi merupakan kapasitas individu untuk tetap sehat dalam kondisi yang secara kolektif dipandang sulit dan menakan. Revich dan Shatte (2002) mengemukakan bahwa resiliensi memiliki tujuh aspek, yaitu, regulasi emosi (*Emotion regulation*), pengendalian dorongan (*Impulse control*), analisis penyebab (*Causal analysis*), efikasi diri (*Self efficacy*), realistis dan optimis (*Realistic optimism*), Empati (*Empathy*), keterjangkauan (*Reaching out*).

### **Putus Cinta**

Yuwanto (2011) mengemukakan bahwa putus cinta merupakan kejadian berakhirnya hubungan cinta yang telah dijalin dengan pasangan. Individu yang masih mencintai pasangan dan kemudian mengalami putus cinta secara umum dapat menampilkan reaksi kehilangan terutama diawal putus cinta. Relvich dan shatte (2002) mengemukakan bahwa individu yang mengalami putus cinta dapat mengalami emosi seperti marah, sedih, depresi, kecemasan, rasa malu, dan perasaan bersalah. Atrup dan Anisa (2018) mengemukakan bahwa putus cinta merupakan telah berakhir hubungan cinta antar individu yang telah dijalin. Kubler dan Ross (1998) mengemukakan bahwa terdapat empat tahapan putus cinta, yaitu *denial*, *anger*, *bargaining*, *depression*.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelian ini adalah jenis penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi. Creswell (2009) mengemukakan bahwa penelitian kualitatif merupakan sarana untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sebagian individu atau kelompok dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Raco (2010) mengemukakan bahwa tujuan dari penelitian kualitatif merupakan mencari definisi mendalam terkait dengan suatu

.....

peristiwa, fakta, realita, atau permasalahan.

Jenis penelitian ini berfokus pada latar belakang dan cerita individu secara holistik, sehingga pendekatan kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi. Creswell (2009) mengemukakan bahwa fenomenologi merupakan strategi penelitian dimana peneliti mengidentifikasi hakikat pengalaman manusia tentang suatu fenomena tertentu. Raco (2010) mengemukakan bahwa fenomenologi dapat dipahami sebagai metode untuk mencari arti mendalam, pengertian struktur serta hakikat dari pengalaman hidup individu atau kelompok atas suatu peristiwa yang dialami.

Raco (2010) mengemukakan bahwa fenomenologi merupakan studi tentang bagaimana individu mengalami dan menggambarkan suatu peristiwa yang dialami. Raco (2010) mengemukakan bahwa individu hanya mengetahui suatu peristiwa karena peristiwa tersebut dialaminya, sehingga hal yang penting untuk diketahui yaitu apa yang individu tersebut alami dan bagaimana mereka memaknai suatu pengalaman. Metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti, yaitu untuk mengetahui resiliensi pada laki-laki dewasa pasca putus cinta. Resiliensi pada laki-laki pasca putus cinta dilihat dari kondisi hubungan, kronologi putus cinta, fase keterpurukan hingga sampai kepada proses resiliensi yang dilakukan setelah mengalami fase keterpurukan pasca putus cinta.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara dan dokumentasi. Pengumpulan data berupa dokumentasi melalui rekaman suara, dari dokumentasi rekaman suara ini akan diperoleh data dan juga sebagai bukti telah dilakukannya penelitian. Creswell (2009) mengemukakan bahwa pada penelitian kualitatif peneliti harus dapat menggali informasi berupa dokumentasi data atau gambar. Pengumpulan data melalui wawancara dilakukan dengan mengajukan pertanyaan terstruktur karena peneliti menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun secara sistematis dan lengkap untuk mengumpulkan data yang mengungkap proses resiliensi pada laki-laki dewasa pasca putus cinta. Creswell (2009) mengemukakan bahwa wawancara merupakan memberikan sejumlah pertanyaan secara langsung kepada subjek untuk mengumpulkan berbagai data atau informasi yang berkaitan dengan penelitian.

Teknik analisis data yang dilakukan adalah pengumpulan data dengan menuliskan dalam catatan lapangan yang berisi tentang apa yang dilihat, didengar, disaksikan, dialami dan dijumpai selama proses observasi dan wawancara. Analisis selanjutnya mereduksi data dengan penyeragaman bentuk data menjadi tulisan secara verbatim dengan tujuan untuk memilih hal-hal pokok yang berkaitan dengan penelitian. Analisis selanjutnya dengan penyajian data untuk penyederhanaan data kompleks kedalam kesatuan bentuk yang sederhana dan selektif, sehingga mudah dipahami. Analisis selanjutnya yaitu display data untuk mengkategorisasikan data dan memberi kode (*coding*), lalu dibuatkanlah sebuah matriks agar memudahkan dalam membaca dan menarik kesimpulan. Proses penarikan kesimpulan dilakukan mencari arti dan makna yang dilakukan terhadap data yang telah dianalisis. Oleh karena itu sajian data harus tertata secara sistematis agar dapat diverifikasi kebenarannya dengan mudah karena dari setiap kata harus teruji kebenaran dan kesesuaiannya agar tervalidasi secara jelas.

Teknik verifikasi data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan *member checking*. Sugiyono (2015) mengemukakan bahwa *member checking* adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data. Tujuan member check adalah untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan apa yang diberikan pemberi data. Apabila data yang ditemukan disepakati oleh para pemberi data berarti data valid, sehingga semakin kredibel. Pelaksanaan member checking yang dilakukan pada penelitian ini, yaitu ketika sudah mendapat suatu temuan berkaitan dengan permasalahan yang ingin dipecahkan.

---

---

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti berlokasi di Kota Makassar, dikhususkan pada lokasi keberadaan masing-masing responden penelitian yaitu laki-laki yang putus cinta. Lokasi pengambilan data penelitian responden I (YD) bertempat BTN Tirta Nusantara Gardenia Blok I/10, responden II (AA) bertempat Jl. Perintis Kemerdekaan sahabat 3 pondok harmoni, responden III (DCB) bertempat Jl Perintis Kemerdekaan, sahabat 3 pondok harmoni. Penelitian yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan terkait “Bagaimana gambaran resiliensi yang dilakukan laki-laki dewasa pasca putus cinta”. Data informasi penelitian terhadap beberapa responden diperoleh dengan melakukan studi penelitian kualitatif melalui proses wawancara terhadap responden yang mengacu pada guide wawancara yang telah disusun secara sistematis oleh peneliti.

Responden pertama dalam penelitian ini, yaitu YD yang mengalami putus cinta setelah menjalin hubungan selama satu tahun tiga bulan dan sudah mempunyai komitmen dalam hubungannya. Responden YD tidak menerima keputusan mantan pasangannya untuk berpisah. Responden pada awalnya merasa hubungannya masih bisa dipertahankan. Responden menjelaskan bahwa sempat mendatangi mantan pasangannya untuk meminta agar hubungannya tidak berakhir. Kondisi setelah putus cinta yang dialami oleh responden YD sangat mempengaruhi kondisi psikologisnya. Responden mengalami kesulitan untuk tidur, sulit tidur, tidak mampu untuk mengontrol emosi, ada pemikiran untuk mengakhiri hidup, serta memberikan memori yang kurang baik.

Setelah mengalami kondisi terpuruk selama enam bulan lamanya responden memutuskan untuk bangkit dari keterpurukannya. Responden YD mengatakan dalam wawancara yang dilakukan bahwa keinginan ingin bangkit ini muncul dari dalam dirinya yang sadar bahwa dirinya sudah lama berada dalam kondisi terpuruk dan merasa bahwa dirinya tidak berkembang selama fase terpuruk pasca putus cinta, maka dari itu responden memutuskan untuk bangkit dari keterpurukannya. Proses bangkit yang dilakukan oleh responden YD ini sesuai dari ketujuh aspek dari resiliensi.

Proses resiliensi pertama yang dilakukan responden YD, yaitu regulasi emosi. Responden YD menjelaskan bahwa setelah melakukan segala usaha untuk tetap bersama pasangannya namun responden sadar bahwa hubungannya tidak bisa dipertahankan lagi. Responden YD mampu mengatasi keinginannya dan menerima kondisi yang memang sudah tidak bisa dipaksakan. Responden YD menjelaskan bahwa sudah mampu untuk menerima kondisi putus cinta yang dialaminya serta mampu mengontrol diri dalam menanggapi emosi negatif yang dirasakan. Responden YD menjelaskan bahwa setelah mengalami kondisi putus cinta responden lebih mampu untuk mengontrol emosi dan menjadi lebih dewasa. Responden YD menjelaskan bahwa dirinya menjadi dewasa, dewasa menurut responden yaitu mampu mengendalikan diri dan bertanggung jawab atas apa yang dilakukan.

Proses resiliensi kedua yang dilakukan oleh responden YD, yaitu pengendalian dorongan. Responden YD merasa bahwa sebelum menghadapi permasalahannya, perilaku yang dilakukan dinilai bodoh karena memaksakan kehendaknya untuk tetap bersama mantan pasangannya, namun hal ini sudah disadari oleh responden bahwa hal tersebut adalah hal yang tidak bisa dipaksakan karena hal tersebut merupakan ketentuan. Responden menjelaskan bahwa sikap marah, kecewa dan bahkan memberontak sudah hilang. Bahkan setelah responden bangkit dari keterpurukannya baru menyadari dan bertanya-tanya kenapa pada saat putus cinta responden melakukan hal tersebut.

---

Proses resiliensi ketiga yang dilakukan responden YD, yaitu analisis penyebab. Responden berada dititik ingin bangkit pada saat sebelum skripsian, pada saat itu responden menyadari dan mempertanyakan kepada dirinya bahwa kenapa dirinya sangat terpuruk dan pada saat itulah responden mulai untuk bangkit dan memfokuskan kebahagiaannya serta melakukan kegiatan yang menyenangkan. Responden menjelaskan bahwa pada saat terpuruk mungkin yang teringat dengan hubungannya adalah kenangan yang menyenangkan dan menurut responden itu hal yang wajar yang menyebabkan tidak ingin berpisah dengan pasangannya. Responden juga menyadari bahwa hubungan yang dijalani dengan mantan pasangannya termasuk dalam hubungan yang toxic.

Proses resiliensi keempat yang dilakukan responden YD, yaitu efikasi diri. Responden menjelaskan bahwa sudah mampu bangkit dari keterpurukannya. Responden menjelaskan bahwa setelah bangkit dari keterpurukan sudah mampu untuk mengendalikan diri, sudah mampu untuk kembali bersosialisasi, mampu melakukan hobby baru yang dapat membantu proses bangkitnya dari keterpurukan. Responden mengatakan bahwa pada akhirnya bisa mewati permasalahan yang dialami. responden sebelum bangkit merasa bahwa tidak mampu untuk menghadapi permasalahannya. Responden menjelaskan bahwa jika seseorang berada dalam kondisi putus cinta maka harus bangkit.

Proses resiliensi kelima yang dilakukan responden YD, yaitu realistis dan optimis. Responden menyadari bahwa setelah mengalami putus cinta hubungannya menjadi gagal, jadi responden merasa bahwa kuliahnya tidak boleh gagal. Responden merasa bahwa berhak bahagia karena mantannya sudah bahagia bersama pasangannya. Responden memutuskan untuk lebih fokus untuk menyelesaikan kuliahnya. Responden YD lebih realistis dan tidak menaruh ekspektasi terhadap orang lain. Responden merasa bahwa didunia ini tidak berpusat pada dirinya, makanya dia memutuskan untuk bangkit. Responden merasa setelah bangkit sudah mampu melihat realita yang ada.

Proses resiliensi keenam yang dilakukan responden YD, yaitu empati. Responden menjelaskan bahwa kondisi putus cinta juga memang terjadi karena ketidakcocokan dan takdir. Responden menjelaskan bahwa kondisi emosi menjadi stabil serta rasa marah yang dirasakan juga sudah hilang. Responden mengatakan bahwa pada akhirnya semua akan baik-baik saja dan jika terdapat masalah akan terlupakan pada masanya. Responden menjelaskan bahwa tidak ada lagi rasa kecewa serta marah yang dirasakan kepada mantan pasangannya dan ketika mantan pasangan menikahpun responden merespon dengan baik. Responden merasa bahwa sebelum memulai hubungan yang baru ada baiknya untuk menyelesaikan permasalahannya dengan mantan pasangannya terlebih dahulu.

Proses resiliensi ketujuh yang dilakukan responden YD, yaitu keterjangkauan. Responden menjelaskan bahwa ketika sudah bangkit dari keterpurukannya merasa bahwa tidak lagi memiliki perasaan kemantan pasangannya. Responden YD menjelaskan bahwa terdapat satu hal yang selalu teringat bahwa jangan memaksakan sesuatu yang tidak natural seperti rasa cinta tidak bisa dipaksakan. Responden YD merasa bahwa setelah bangkit dari keterpurukannya sudah bisa memulai hubungan baru dengan orang lain. Responden sudah menanggapi biasa ketika membahas soal mantan pasangannya. Responden menjelaskan bahwa tidak lagi mempunyai pemikiran negatif seperti pikiran untuk membenci mantan pasangannya.

Setelah resiliensi responden YD menjelaskan dirinya jauh lebih dewasa dan sudah mampu mengontrol emosi yang dirasakan. Responden sudah merasa kondisinya jauh lebih baik setelah bangkit dan sudah mampu mengontrol diri untuk tidak melakukan kebiasaan buruknya. Responden YD menjelaskan bahwa setelah bangkit dari keterpurukannya kebiasaan yang dulunya sering meminum alkohol sudah tidak dilakukan serta tidak mudah marah.

---

---

Responden kedua dalam penelitian ini, yaitu AA yang mengalami putus cinta setelah menjalin hubungan selama satu tahun sebelas bulan. Responden AA merasa bahwa hubungannya sering terjadi konflik yang akhirnya mengakibatkan mereka berpisah. Responden AA menjelaskan bahwa penyebab terjadinya putus cinta yaitu mantan pasangannya merasa bahwa banyaknya perbedaan yang mengakibatkan konflik dan pihak keluarga mantannya tidak merestui. Responden AA menjelaskan bahwa kondisi putus cinta berdampak pada pola tidur, pola makan dan perasaan sedih yang berkepanjangan. Responden merasa sangat kesepian dan memikirkan mantan pasangannya.

Setelah mengalami kondisi terpuruk selama satu tahun lima bulan responden AA memutuskan untuk bangkit dari keterpurukannya. Responden AA mengatakan bahwa keputusannya untuk bangkit disebabkan karena kesadaran dari dirinya untuk melanjutkan kehidupan serta ingin merencanakan masa depannya. Responden AA mengatakan bahwa selama berada dalam fase terpuruk setelah putus cinta merasa bahwa dirinya tidak produktif yang mengakibatkan kuliahnya tertunda.

Proses resiliensi pertama yang dilakukan responden AA, yaitu regulasi emosi. Responden menjelaskan bahwa ketika mantan pasangannya sudah menikah responden berusaha untuk menerima dan responden merasa bahwa berhak untuk bahagia. Responden menjelaskan bahwa cara dalam menghadapi permasalahannya yaitu dengan melakukan aktivitas positif. Responden menjelaskan bahwa salah satu bentuk usaha melewati permasalahan putus cinta responden melakukan banyak kegiatan seperti kembali kuliah, bersosialisasi dengan teman, berolahraga, hal itu dilakukan untuk bisa perlahan melupakan permasalahan.

Proses resiliensi kedua yang dilakukan oleh responden AA, yaitu pengendalian dorongan. Responden merasa bahwa setelah melewati fase putus cinta keinginan untuk kembali menjalin hubungan dengan mantannya sudah tidak ada. Rasa marah dan kecewa juga sudah tidak dirasakan dan merasa kondisinya sudah tidak seperti dulu. Responden menjelaskan bahwa ketika setelah melalui fase putus cinta perasaan yang dirasakan sudah menjadi biasa dan ketika melihat sosial media mantan pasangannya juga sudah biasa.

Proses resiliensi ketiga yang dilakukan responden AA, yaitu analisis penyebab. Responden menjelaskan bahwa walaupun sudah memiliki komitmen dengan pasangan belum tentu menjanjikan akan bersama. Responden menjelaskan bahwa kondisi putus cinta yang dialami harus dihadapi karena putus cinta merupakan hal yang wajar untuk dialami. Responden menjelaskan bahwa putus cinta menjadikannya belajar dari setiap kondisi yang ada. Responden setelah melewati kondisi tersebut merasa bahwa kalau sedih jangan berlarut-larut dan ketika memilih pasangan harus berhati-hati.

Proses resiliensi keempat yang dilakukan responden AA, yaitu efikasi diri. Responden menjelaskan bahwa sudah menerima bahwa mantan pasangannya sudah tidak ingin bersama. Responden lebih memikirkan bagaimana cara agar lebih baik kedepannya. Responden menjelaskan bahwa setelah bangkit lebih belajar dan memperdalam lagi mengenai agama. Responden merasa lelah selama proses putus cinta dialami, adanya perasaan tersebut menjadikannya ingin memulai untuk bangkit. Responden merasa bahwa diluar sana mungkin ada yang jauh lebih baik dibandingkan dengan mantan pasangannya karena responden berfikir bahwa sampai kapan berharap dengan mantan pasangannya. Responden menjelaskan bahwa sebelum berpisah dengan mantannya, kesehariannya selalu bersama setelah berpisah aktivitas itu sudah tidak ada kemudian digantikan dengan melakukan aktivitas bersama teman dan melakukan kegiatan yang bermanfaat.

Proses resiliensi kelima yang dilakukan responden AA, yaitu realistis dan optimis. Responden sadar bahwa jika terus bermalas-malasan, tidak mau melakukan aktivitas karena

---

kondisi putus cinta maka itu tidak ada gunanya dan tidak akan bangkit kalau tidak dilakukan dari diri sendiri. Responden merasa bahwa mulai lelah dengan kondisi terpuruk yang dialami, sudah tidak efektif, kuliah menjadi kacau jadi pada saat hal itu disadari pada saat itu juga responden ingin menyelesaikan permasalahannya. Responden merasa ketika berada difase terpuruk individu harus bangkit jangan berada difase itu terus. Responden merasa bahwa ketika tidak bangkit dari suatu permasalahan maka sama saja menyakiti diri sendiri, aktivitas akan terganggu.

Proses resiliensi keenam yang dilakukan responden AA, yaitu empati. Responden menjelaskan bahwa proses bangkit yang dilakukan secara perlahan dan mulai melakukan aktivitas bersama teman-temannya. Responden menjelaskan bahwa selain kumpul dengan teman-teman reponden juga memulai untuk membuka hati. Responden menjelaskan bahwa sudah tidak berkomunikasi dengan mantan pasangannya namun jika bertemu tetap saling menyapa satu sama lain. Responden merasa bersalah atas apa yang dilakukan kepada mantan pasangannya dan mempunyai niatan untuk meminta maaf atas segala kesalahan yang pernah dilakukan.

Proses resiliensi ketujuh yang dilakukan responden AA, yaitu keterjangkauan. Responden AA menjelaskan bahwa banyak hikmah yang didapatkan dari hubungannya dengan mantan pasangannya. Responden AA menyadari bahwa hal-hal yang dilakukan selama pacaran adalah hal yang salah. Responden AA menjelaskan bahwa banyak mengambil pelajaran dari hubungannya dengan mantan pasangannya. Responden menjelaskan bahwa setelah mengalami kondisi putus cinta responden lebih belajar dan mendalami soal agama. Responden menjelaskan bahwa setelah belajar dari kesalahannya, responden menyadari bahwa dalam hubungan pacaran harus dijalani secara baik-baik tanpa melakukan hal yang negatif.

Responden menjelaskan bahwa setelah bangkit dari permasalahan, rasa sakit yang dulu dirasakan sudah tidak lagi dirasakan. Keluarga serta teman sangat membantu responden dalam proses bangkit dengan cara memotivasi dirinya. Responden merasakan bahwa setelah melewati keterpurukannya akhirnya dapat kembali normal. Sifat malas berubah menjadi semangat untuk beraktivitas.

Responden ketiga dalam penelitian ini, yaitu DCB yang mengalami putus cinta setelah mnjalin hubungan selama lima tahun lamanya dan sudah memiliki keinginan untuk kejenjang yang lebih serius. Responden DCB menjelaskan bahwa penyebab terjadinya putus cinta yaitu banyaknya konflik yang terjadi dan pihak keluarga dari pasangannya tidak merestui hubungan yang dijalani. Responden menjelaskan bahwa sebelum mengalami putus cinta dirinya sangat terkonsep mulai jam tidur, kerja, dan lainnya sangat terkonsep, namun setelah mengalami kondisi putus cinta responden menjadi tidak terkonsep sampai mendapatkan surat peringatan ditempat kerjanya.

Setelah mengalami kondisi terpuruk selama satu tahun responden DCB memutuskan untuk bangkit dari keterpurukannya. Responden DCB mengatakan bahwa kondisi putus cinta dan reaksi yang diberikan sangat memperburuk kondisi fisik dan psikisnya, sehingga responden memutuskan untuk bangkit dari keterpurukan yang dialami. Responden DCB memutuskan untuk bangkit dari keterpurukannya dikarenakan kesadaran dari diri sendiri.

Proses resiliensi pertama yang dilakukan responden DCB, yaitu regulasi emosi. Responden DCB ingin meredakan emosi yang dirasakan dan responden menjelaskan bahwa cara untuk meredakan emosi yang dirasakan yaitu lebih fokus ke dirinya sendiri, merasakan apa yang benar-benar dirasakan. Responden mengakui bahwa tidak bisa secara langsung menerima kondisi putus cinta yang dialami namun responden secara perlahan menerima kondisi tersebut karena responden tidak mau memaksakan diri.

Proses resiliensi kedua yang dilakukan oleh responden DCB, yaitu pengendalian dorongan. Responden merasa bahwa penyebab keterpurukannya selama putus cinta yaitu terlalu dalamnya

---



perasaan dan rasa sedih yang dialami yang mengakibatkan banyaknya pikiran negatif. Hal tersebut disadari oleh responden yang menjelaskan bahwa ketika berada dalam hubungan maupun dalam kondisi sedih, tidak boleh terlalu dalam karena hal tersebut sudah responden rasakan.

Proses resiliensi ketiga yang dilakukan responden DCB, yaitu analisis penyebab. Responden menjelaskan bahwa jika terlalu dalam mencintai maka akan sakit yang dirasakan. Responden tidak ingin berada di fase terpuruknya lagi. Responden menjelaskan bahwa ingin mengetahui alasan yang sebenarnya kenapa mantannya ingin berpisah. Responden ingin mengetahui langsung dari mantannya.

Proses resiliensi keempat yang dilakukan responden DCB, yaitu efikasi diri. Responden menjelaskan bahwa ketika terdapat pikiran negatif pada saat itu berusaha untuk memikirkan hal positif seperti berusaha untuk hidup sehari lagi. Responden menjelaskan bahwa ketika ada pikiran negatif yang muncul selalu berusaha untuk bagaimana pikiran negatif tersebut diubah menjadi positif.

Proses resiliensi kelima yang dilakukan responden DCB, yaitu realistis dan optimis. Responden menjelaskan bahwa tidak ingin terlalu merespon mantan pasangannya karena mengetahui bahwa kondisinya tidak akan bisa bersama mantan. Responden merasa bahwa jika berlarut-larut dengan permasalahan yang dialami akan menyebabkan dirinya semakin tersakiti maka dari itu responden memutuskan untuk bangkit dari keterpurukannya. Responden menjelaskan bahwa jika merasa sedih maka nikmati proses dari kesedihan tersebut jangan sampai menolak keadaan sampai lupa untuk menyembuhkan diri sendiri.

Proses resiliensi keenam yang dilakukan responden DCB, yaitu empati. Responden menjelaskan bahwa tidak mau memperpanjang dan mencari tau lebih dalam permasalahan mantan pasangannya karena akan lebih sakit hati jika mengetahui segalanya. Responden menjaga perasaan mantan pasangannya dengan cara berusaha untuk diam. Responden menyadari bahwa tidak dapat memaksakan mantan pasangannya.

Proses resiliensi ketujuh yang dilakukan responden DCB, yaitu keterjangkauan. Responden menyadari bahwa bisa menerima kondisi putus yang dialami. Responden menjelaskan bahwa hal yang menjadikan dirinya tidak jadi melakukan bunuh diri yaitu kepercayaannya kepada Tuhan. Responden merasa setiap beribadah merasakan bahwa Tuhan selalu ada didekatnya. Responden menjelaskan bahwa religiusitas sangat berpengaruh dalam prosesnya melewati kondisi putus cintanya. Responden menjelaskan bahwa dirinya bisa bangkit karena menyadari mau sampai kapan berada dalam kondisi terpuruk.

Setelah resiliensi responden YD menjelaskan dirinya responden menjelaskan bahwa dengan melakukan hobinya seperti, membaca buku, mancing merupakan salah satu bentuk usaha untuk berhasil bangkit dari keterpurukannya. Responden menjelaskan bahwa setelah melewati berbagai proses bangkit menjadikannya lebih lega dan dapat menerima kondisi putus cinta yang dialami.

### **Pembahasan**

Kondisi putus cinta yang dialami oleh ketiga responden menunjukkan proses resiliensi yang dilakukan dilihat dari kondisi hubungan, tahapan putus cinta yang dilalui, kesedihan yang dialami hingga mengakibatkan kondisi responden terpuruk hingga melakukan ketujuh aspek resiliensi yang bertujuan untuk bangkit dari keterpurukan yang dialami.

Peneliti membuat klasifikasi dari hasil wawancara yang telah dianalisis dengan metode analisis kualitatif untuk memudahkan dalam pembahasan tema terkait resiliensi pada laki-laki dewasa pasca putus cinta. Pembahasan lebih lanjut terkait resiliensi pada laki-laki dewasa pasca putus cinta akan dibahas lebih lanjut oleh peneliti sebagai berikut:

1. Regulasi Emosi
-

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang ketika menghadapi permasalahan atau kondisi yang menekan. Individu yang mempunyai resiliensi baik akan menggunakan keterampilannya untuk membantu mengontrol emosi yang dirasakan, perhatian serta perilakunya. Pada aspek regulasi emosi terdapat dua indikator yang dapat dilihat, yaitu kemampuan untuk tetap tenang saat berada di bawah tekanan dan individu dapat mengendalikan emosi, perhatian dan perilakunya.

Ketiga responden mampu untuk mengendalikan emosi, perhatian dan perilakunya. Responden YD, AA, DCB merasa bahwa perilaku yang awalnya tidak mampu untuk bersosialisasi menjadi bisa dikarenakan adanya dorongan dalam diri untuk mengubah perilaku tersebut untuk membantu dalam proses bangkit dari keterpurukannya setelah putus cinta. Ketiga responden juga merasa bahwa dalam mengendalikan emosi yang dirasakan sangat susah namun mampu dikarenakan tidak ingin berlarut dalam kondisi emosi yang tidak stabil. Sejalan dengan yang dijelaskan oleh Diamond dan Aspinwall (2003) regulasi emosi merupakan reaksi emosi yang berpacu pada proses internal serta melewati proses transaksional yang dimana individu secara sadar ataupun tidak sadar mengatur komponen dari emosi dengan memfokuskan baik itu dari pengalaman, perilaku atau kondisi yang mendatangkan emosi.

## 2. Pengendalian Dorongan

Dari aspek pengendalian dorongan ini, terdapat indikator yang dilihat untuk menganalisis pengendalian dorongan individu, yaitu kemampuan untuk beradaptasi dalam menghadapi permasalahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga responden YD, AA, DCB mempunyai kemampuan untuk menghadapi permasalahan yang dialami pasca putus cinta. Responden YD, AA, DCB mengakui bahwa dalam mengalami fase putus cinta membuat ketiga responden berada dalam fase keterpurukan yang membuatnya mengalami kesedihan selama beberapa bulan, namun responden mampu untuk mengatasi hal tersebut karena dorongan dalam diri untuk bangkit dari permasalahan yang dialami. Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan bahwa pengendalian dorongan berkaitan dengan pengendalian emosi, ketika individu memiliki faktor pengendalian dorongan yang tinggi maka individu akan mudah mengatur emosi yang dirasakan.

Ketiga responden mampu beradaptasi dengan permasalahan putus cinta yang dialami. Responden YD, AA, DCB dalam beradaptasi atas permasalahan yang dialami dengan cara mengendalikan perilaku yang negatif menjadi positif seperti tidak berpatokan pada perasaan sedih yang dialami serta berpikir secara rasional dalam menghadapi fase putus cinta yang dialami. Responden YD, AA, DCB juga tidak lagi memaksakan keinginannya untuk tetap menjalin hubungan. Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan bahwa pengendalian dorongan merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan keinginan, kesukaan, dorongan dan tekanan yang muncul dalam diri individu.

## 3. Analisis Penyebab

Dari aspek analisis penyebab, terdapat indikator yang akan dilihat, yaitu mampu mengidentifikasi penyebab permasalahan. Mampu mengidentifikasi penyebab permasalahan merupakan kemampuan individu dalam menganalisis masalah seperti mengayadari penyebab permasalahan yang terjadi ketika kondisi putus cinta terjadi. Ketiga responden YD, AA, DCB mampu mengidentifikasi penyebab permasalahan putus cinta yang dialami.

Ketiga responden mampu mengidentifikasi penyebab putus cinta yang dialami. Walaupun ketiga responden mempunyai perbedaan alasan hubungannya kandas namun ketiga responden memiliki kesamaan, yaitu pasangannya ingin berpisah. sementara responden masih ingin tetap berada dalam hubungan namun pada akhirnya setelah ketiga responden menyadari bahwa hubungannya tidak dapat dilanjutkan, maka responden menyetujui keinginan mantan pasangannya. Reivich dan Shatte (200) mengemukakan bahwa individu yang mampu resilien

---

---

memfokuskan serta memegang kendali penuh untuk memecahkan masalah, individu mampu mengatasi permasalahan yang ada, bangkit dan meraih kesuksesan.

#### 4. Efikasi diri

Efikasi diri merupakan salah satu faktor kognitif yang dapat menentukan sikap serta perilaku individu dalam suatu permasalahan. Dengan keyakinan serta kemampuan dalam menyelesaikan masalah, individu mampu menyelesaikan permasalahan yang dialami dan tidak mudah menyerah dalam berbagai kesulitan.

Dari aspek efikasi diri, terdapat indikator yang akan dilihat, yaitu memiliki keyakinan yang kuat untuk memecahkan masalah. Hasil penelitian menunjukkan responden mempunyai cara tersendiri dengan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan masalah yang responden alami. Responden YD, AA, DCB dalam permasalahan putus cinta yang dialami mempunyai keyakinan yang kuat untuk bangkit dari keterpurukannya.

Ketiga responden mampu memaknai prosesnya dalam memiliki keyakinan yang kuat untuk memecahkan permasalahan putus cinta yang dialami. Responden YD, AA, DCB memiliki kesamaan dalam meyakinkan dirinya dalam memecahkan permasalahan putus cinta, yaitu melakukan aktivitas serta mengubah pemikiran bahwa mampu untuk memecahkan masalah putus cinta yang dialami. Dalam hal ini ketiga responden memiliki keyakinan serta kepercayaan diri untuk menyelesaikan masalahnya yang membuktikan bahwa individu resiliensi. Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan bahwa efikasi diri merupakan hasil dari proses memecahkan masalah yang berhasil dilakukan selain itu efikasi diri menggambarkan suatu keyakinan bahwa individu mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan.

#### 5. Realistis dan Optimis

Dari aspek realitis dan optimis, terdapat indikator yang akan dilihat, yaitu memiliki harapan akan masa depan. Hasil penelitian menunjukkan responden memiliki harapan akan masa depannya dan responden yakin bahwa bisa bangkit kearah yang lebih baik. Ketiga responden memiliki harapan yang berbeda, namun ketiga responden berharap untuk kedepannya agar dirinya dan masa depannya akan jauh lebih baik setelah melewati kondisi terpuruk setelah putus cinta.

Ketiga responden mampu memiliki harapan akan masa depan yang dilihat dari keinginannya untuk merubah kondisi keterpurukannya dengan cara mengubah pemikiran bahwa dirinya mampu menghadapi permasalahan yang dihadapi. Responden YD, AA, DCB memiliki perilaku yang sama dalam keinginannya untuk bangkit, yaitu mengubah bentuk kesedihannya menjadi motivasi dalam merencanakan dirinya menjadi individu yang lebih baik dimasa depan. Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan bahwa individu yang optimis akan percaya bahwa masa depannya akan cerah selain itu individu yang resilien mampu melakukan usaha yang signifikan untuk mewujudkan keinginannya.

#### 6. Empati

Dalam aspek empati terdapat indikator yang dapat dilihat, yaitu mampu menempatkan diri pada posisi orang lain. Hasil penelitian yang didapatkan, yaitu ketiga responden merasakan apa yang dirasakan oleh mantan pasangannya yang mungkin mempunyai alasan tertentu sehingga akhirnya ingin berpisah. Ketiga responden menjelaskan ketika telah bangkit dari keterpurukannya, responden sangat menghargai keputusan mantan pasangannya, menyadari bahwa tidak bisa memaksakan keinginannya dan berusaha untuk tetap menjalin hubungan yang baik setelah berpisah.

Ketiga responden memiliki strategi dalam menempatkan dirinya pada posisi mantan pasangannya dengan cara menghargai keputusan mantan pasangannya yang ingin berpisah. Ketiga responden mengakui bahwa dengan menghargai dan menerima keputusan mantan

---

pasangannya akan membuatnya mampu untuk menghadapi permasalahan putus cinta yang dialami. Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan bahwa individu yang resilien mempunyai kemampuan melakukan empati kepada orang lain dan memiliki hubungan sosial yang positif. Ketiga responden memiliki hubungan yang baik dengan mantan pasangannya walaupun pernah berada dalam keadaan dan komunikasi yang kurang baik.

#### 7. Keterjangkauan

Dalam aspek keterjangkauan terdapat indikator yang dapat dilihat, yaitu mampu meningkatkan aspek positif, yaitu ketiga responden setelah melewati fase terpuruknya ketika putus cinta mampu mengambil aspek positif. Ketiga responden memiliki fase terpuruk yang berbeda-beda namun secara umum merasakan rasa sedih, marah dan kecewa serta berdampak pada kondisi fisik serta kegiatan aktivitas sehari-hari pada saat setelah putus cinta. Walaupun ketiga mengalami kondisi terpuruk namun mampu mengambil hal positif dari apa yang telah dialami.

Ketiga responden memiliki kemampuan untuk meningkatkan aspek positif, yaitu dengan cara memperdalam religiusitas. Selain memperdalam religiusitas, ketiga responden merasa bahwa banyak hikmah dan pembelajaran seperti ketika pacaran melakukan hal yang negatif dan setelah melewati responden mengubah perilaku tersebut dan menyadari bahwa hal tersebut salah untuk dilakukan. Ketiga responden melakukan aktivitas seperti hobi baru yang dilakukan untuk meminimalisir kondisi terpuruknya setelah putus cinta. Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan bahwa keterjangkauan merupakan kemampuan individu dalam mencapai aspek positif dari kehidupannya setelah mendapatkan kemalangan atau berada dalam suatu masalah.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi pada laki-laki dewasa pasca putus cita yang dialami responden YD, AA, DCB melakukan ketujuh aspek resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian dorongan, analisis penyebab, efikasi diri, realistis dan optimis, empati, dan keterjangkauan. Ketiga responden mengalami kondisi terpuruk dan secara umum mengganggu kondisi fisik serta mental responden. Ketiga responden melalui tujuh aspek resiliensi dengan proses dan kondisi yang berbeda dan secara umum mengalami dampak putus cintaserta proses hingga menjadi resilien. Ketiga responden bisa dikatakan resiliensi dalam waktu lima bulan sampai dengan satu tahun lima bulan untuk bangkit dari keterpurukannya. Dari ketiga responden utama, responden YD membutuhkan waktu selama enam bulan, responden AA membutuhkan waktu satu tahun lima bulan dan responden DCB membutuhkan waktu satu tahun untuk resiliensi.

#### 1. Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa laki-laki yang terpuruk setelah putus cinta yang resilien akan berada pada fase memiliki keinginan untuk menyelesaikan masalah. Menyelesaikan masalah yang dilakukan dengan cara kondisi dirinya tenang yang dimana perilakunya terhadap mengatasi masalah tidak terburu-buru melainkan secara perlahan karena ingin menyelesaikan permasalahan emosi yang dirasakan lalu kemudian menerima kondisi putus cinta tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa laki-laki yang terpuruk setelah putus cinta yang resilien mampu untuk mengendalikan emosi, perhatian dan perilakunya. Dalam mengendalikan emosi yang dirasakan awalnya sangat susah namun pada akhirnya mampu dikarenakan tidak ingin berlarut dalam kondisi emosi yang tidak stabil. Dalam mengendalikan perilaku serta perhatian yang dialami, yaitu dengan adanya dorongan dalam diri untuk mengubah perilaku yang negatif untuk membantu

---

dalam proses bangkit dari keterpurukan setelah putus cinta.

## 2. Pengendalian dorongan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa laki-laki yang terpuruk setelah putus cinta yang resilien mampu beradaptasi dengan permasalahan putus cinta yang dialami. Dalam beradaptasi atas permasalahan yang dialami dengan cara mengendalikan kondisi emosi negatif seperti tidak berpatokan pada perasaan sedih yang dialami serta berpikir secara rasional dalam menghadapi fase putus cinta yang dialami. Dalam mengendalikan perilaku dilakukan dengan cara tidak memaksakan keinginannya untuk tetap bersama dengan mantan pasangannya karena menyadari bahwa hubungan yang dijalani sudah tidak sehat untuk tetap dilanjutkan.

## 3. Analisis Penyebab

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa laki-laki yang mengalami kondisi putus cinta yang resilien mampu mengidentifikasi penyebab permasalahan yang dialami. Penyebab putus cinta yang dialami setiap individu pasti berbeda namun pada kasus putus cinta yang dialami ketiga responden, yaitu pasangannya ingin berpisah. sementara responden masih ingin tetap berada dalam hubungan namun pada akhirnya setelah ketiga responden menyadari bahwa hubungannya tidak dapat dilanjutkan, maka responden menyetujui keinginan mantan pasangannya. Penyebab putus cinta yang dialami, yaitu disebabkan karena perasaan cinta yang terlalu dalam sehingga menyebabkan kondisi terpuruk setelah pasangannya ingin berpisah. Selain itu pihak keluarga pasangannya tidak merestui hubungan yang dijalani sehingga hal ini menjadi salah satu faktor hubungannya berpisah.

## 4. Efikasi Diri

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa laki-laki yang mengalami kondisi putus cinta yang resilien mampu memiliki keyakinan yang kuat untuk memecahkan masalah. Kondisi putus cinta mampu menjadikan individu terpuruk dan mengalami kondisi emosi yang tidak stabil namun dalam hal ini ketiga responden setelah bangkit dari keterpurukannya memiliki keyakinan serta kepercayaan diri untuk menyelesaikan masalahnya yang membuktikan bahwa individu resiliensi. Keyakinan responden dalam memecahkan permasalahannya dapat dilihat dari perilaku yang awalnya tidak mampu beraktivitas secara normal menjadi mampu untuk melakukan aktivitas kesehariannya dan memulai hidup yang baru setelah bangkit dari keterpurukannya.

## 5. Realistis dan Optimis

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa laki-laki yang mengalami kondisi putus cinta yang resilien mampu memiliki harapan akan masa depan. Selama mengalami kondisi terpuruk responden tidak memiliki harapan akan dirinya dikarenakan tidak adanya motivasi dalam dirinya namun pada saat bangkit responden memiliki harapan kepada dirinya untuk menjadi individu yang lebih baik. Ketiga responden memiliki perilaku yang sama dalam keinginannya untuk bangkit, yaitu mengubah bentuk kesedihannya menjadi motivasi dalam merencanakan dirinya menjadi individu yang lebih baik dimasa depan.

## 6. Empati

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa laki-laki yang mengalami kondisi putus cinta yang resilien mampu menempatkan diri pada posisi orang lain. Kondisi putus cinta membuat responden sempat merasakan kecewa, marah, bahkan rasa benci terhadap mantan pasangannya setelah meminta untuk berpisah dengan responden, namun hal tersebut berubah ketika responden bangkit dari rasa sedih dan keterpurukannya. Ketiga responden memiliki strategi dalam menempatkan dirinya pada

---

posisi mantan pasangannya dengan cara menghargai keputusan mantan pasangannya yang ingin berpisah.

#### 7. Keterjangkauan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa laki-laki yang mengalami kondisi putus cinta yang resilien mampu meningkatkan aspek positif. Secara umum ketiga responden merasakan kondisi mental dan fisik yang tidak stabil setelah mengalami putus cinta namun ketiga responden mampu untuk mengambil hal positif dari apa yang telah dialami. Ketiga responden memiliki kemampuan untuk meningkatkan aspek positif, yaitu dengan cara memperdalam religiusitas. Selain memperdalam religiusitas. Ketiga responden melakukan aktivitas seperti hobi baru yang dilakukan untuk meminimalisir kondisi terpuruknya setelah putus cinta.

Berdasarkan uraian hasil penelitian di atas, maka peneliti merangkum beberapa saran yaitu sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa atau peneliti selanjutnya bahwa penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan atau referensi terkait resiliensi pada laki-laki dewasa pasca putus cinta. Peneliti menyerankan untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti resiliensi pada perempuan dan melihat pemahaman dari jenis resiliensi atau aspek-aspek yang memengaruhi resiliensi.
2. Bagi laki-laki yang putus cinta diharapkan pada penelitian ini memberikan gambaran untuk bisa bangkit dari keterpurukannya dengan cara resiliensi. Pada penelitian ini diharapkan memberikan informasi bahwa resiliensi merupakan salah satu cara untuk merasakan kondisi yang lebih baik setelah mengalami keterpurukan setelah putus cinta.
3. Bagi masyarakat bahwa penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru terkait resiliensi pada laki-laki pasca putus cinta yang menjadikan sebuah pengetahuan bagi masyarakat bahwa setiap individu dapat mengalami rasa sakit setelah putus cinta baik itu laki-laki maupun perempuan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi masyarakat umum untuk mengetahui salah satu variabel psikologi positif.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74. doi:10.1037
- American Foundation for Suicide Prevention. (2020). *AFSP's latest data on suicide are taken from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Data & Statistics Fatal Injury Report for 2019*. <https://afsp.org/about-suicide/suicide-statistics/>.
- American Psychiatry Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder*. Wilson Boulevard: American Psychiatric Publishing.
- Atrup & 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). ISSN 2442-9163.
- Averill, J. F. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303. doi: 10.1037
- Beck AT. (1985). *Depression Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Creswell, J.W. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Traditions*. London: Sage Publications.
- Fredrickson, B. L. (1998). Cultivated Emotions: Parental Socialization of Positive Emotions and Self-Conscious Emotions. *Psychological Inquiry*, 9(4), 279-281. doi:10.1207
-

- 
- Greef, A. (2005). *Resilience : Personal Skills for Effective Learning*. UK : Crown House Publishing Ltd.
- Greenberg. J. S. (2006). *Comprehensive Stress Management*. United States: Mc Graw Hill Company Inc.
- Greene, R., Galambos, C., & Lee, Y. (2003). Resilience theory: theoretical and professional conceptualization. *Journal of human behavior in the social environment*, 0(4). 1-10. doi: 10.1300
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Grotberg. (2003). *Resiliensi for Today: Gaining Strength from Adversity*. London: Praeger Publisher.
- Raco, J. R. (2010). *Metode penelitian kualitatif*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books Strongman, K.T.
- Siebert, A. (2005). *The Resiliency Advantage*. Portland: Practical Psychology Press.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian: Pendekatan kuantitatif dan kualitatif*. Bandung: CV Alfabeta.
- Thompson, G. (1994). *Emotion Regulation: A Theme In Search of Definition*. New York: ohn Willey sons, Inc.
- Ungar, M. (2008). Resilience Across Culture. *British Journal of Social Work*, 38(1), 218-325. doi: 10.1093.
- Utami, C. T. & Helmi, A. F. (2017). Self efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan meta analisis. *Jurnal buletin psikologi*, 25(1). 54-65. ISSN:2528-5858.
- Yulianingsih, Y. (2012). *Stategi Coping Pada Remaja Pasca Putus Cinta. Disertasi*. Tidak diterbitkan. Surakarta: UMM Surakarta.
- Yuwanto, L. (2011). *Reaksi Umum Putus Cinta*. [http://www.ubaya.ac.id/ubaya/articles\\_detail/24/Reaksi-Umum-Putus-Cinta.html](http://www.ubaya.ac.id/ubaya/articles_detail/24/Reaksi-Umum-Putus-Cinta.html). Diakses pada 5 oktober 2019.
-