

**STRATEGI REGULASI EMOSI REMAJA LAKI-LAKI TAHAP AKHIR  
YANG MENGALAMI PUTUS CINTA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Program Studi Psikologi Islam  
Jurusan Psikologi dan Psikoterapi  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta  
guna memenuhi sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Islam



Oleh:  
**LILIS DWI HASTUTI**  
**(181141089)**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
JURUSAN PSIKOLOGI DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA  
2022**

**Dhestina Religia M., M.A., M.M.**

**Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah**

**Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta**

---

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Hal : Skripsi Sdr.i Lilis Dwi Hastuti

Kepada Yth

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Di tempat

*Assalamualaikum Warahmatullah Wabarakatuh*

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap proposal skripsi saudara:

Nama : Lilis Dwi Hastuti

NIM : 1811141089

Judul : Strategi Regulasi Emosi Remaja Laki-laki Tahap Akhir yang Mengalami Putus Cinta

Dengan ini kami menilai proposal skripsi tersebut dapat disetujui dan diajukan pada sidang Munaqosah Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

*Wassalamualaikum Warahmatullah Wabarakatuh*

Surakarta, 2 Desember 2022

Pembimbing

  
(Dhestina Religia M., M.A., M.M.)  
NIP. 19920916 201903 2 015

## **SURAT KETERANGAN KEASLIAN SKRIPSI**

### **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lilis Dwi Hastuti  
NIM : 181141089  
Prodi : Psikologi Islam  
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Strategi Regulasi Emosi Remaja Laki-laki Tahap Akhir yang Mengalami Putus Cinta” adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri bukan plagiasi dari orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila terdapat pernyataan yang tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab peneliti.

Surakarta, 2 Desember 2022

Penulis



**Lilis Dwi Hastuti**  
**NIM. 181141089**

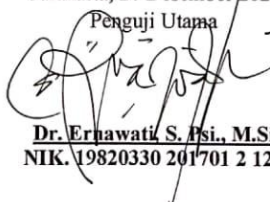
..

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**STRATEGI REGULASI EMOSI REMAJA LAKI-LAKI TAHAP AKHIR**  
**YANG MENGALAMI PUTUS CINTA**


Disusun oleh:

**Lilis Dwi Hastuti**  
**NIM. 181141089**


Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Psikologi Islam  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta  
Pada hari Rabu Tanggal 14 Desember 2022  
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Surakarta, 26 Desember 2022

Penguji Utama  
  
**Dr. Erhawati S. Psi., M.Si**  
**NIK. 19820330 201701 2 122**

Penguji II/ Ketua Sidang

  
**Dhestina Religia Mujahid, S.Psi., M.A., M.M.**  
**NIP. 19920916 201903 2 015**

Penguji I/ Sekretaris Sidang

  
**Azzah Nilawati, M.A.**  
**NIP. 19870509 201903 2 006**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah



**Dr. Cahya, M.Ag.**  
**NIP. 19711027 200312 1 001**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Puji syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat kesehatan, rahmat, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar kesarjanaan.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan terimakasih dan mempersembahkan kepada:

1. Bapak dan Ibu saya, Purwiyadi dan Sarmini terimakasih telah mengantarkan dan selalu mendukung saya hingga sampai titik ini.
2. Saudaraku, Ika Puspita Dewi, terimakasih telah memberikan banyak masukan, arahan dan dukungan hingga saya sampai pada titik ini.

## MOTTO

*Pendidikan mempunyai akar yang pahit, tapi buahnya manis*

*~Aristoteles~*

*Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa*

*~Ridwan Kamil~*

*Hidup ini bagai skripsi, banyak bab dan revisi yang harus dilewati. Tapi akan selalu berakhir indah, bagi yang pantang menyerah*

*~Alit Susanto~*

*فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا*

*“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah: 5)*

*مَنْ خَرَجَ فِي طَلْبِ الْعِلْمِ فَهُوَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ*

*“Barang siapa keluar untuk mencari Ilmu maka dia berada di jalan Allah “.  
(HR. Tirmidzi)*

*Pantang menyerah dan jadi diri sendiri itu lebih baik*

*~Lilis Dwi Hastuti~*

## ABSTRAK

**Lilis Dwi Hastuti, 181141089, “Strategi Regulasi Emosi Remaja Laki-laki Tahap Akhir yang Mengalami Putus Cinta”, Skripsi: Program Studi Psikologi Islam, Jurusan Psikologi dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2022.**

Mencintai dan putus cinta merupakan salah satu episode yang pasti terjadi pada setiap manusia. Putus cinta merupakan kejadian berakhirnya suatu hubungan cinta yang telah dijalani dengan pasangannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran strategi regulasi emosi remaja akhir laki-laki yang putus cinta.

Penelitian ini merupakan penelitian Kualitatif dengan pendekatan Fenomenologi. Dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Informan dalam penelitian ini berjumlah tiga informan utama dengan kriteria remaja akhir laki-laki yang berusia 18-22 tahun, pernah menjalin hubungan pacarana minimal tujuh bulan, batas putus hingga saat ini maksimal satu tahun dan tiga informan tambahan yaitu keluarga terdekat informan utama. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur dan observasi non partisipan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis fenomenologi Moustakas. Jenis coding yang digunakan dalam analisis data menggunakan *summative content analysis* dengan software Atlas.ti 8. Kredibilitas penelitian menggunakan triangulasi sumber dan metode.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga informan utama mengalami keterpurukan yang cukup dalam setelah mengalami putus cinta. Ketiga informan utama memiliki beberapa kesamaan gambaran strategi regulasi emosi yaitu (1) mengalihkan perhatian dengan melakukan hal yang disukai, (2) ibadah sholat meminta petunjuk kepada Allah, (3) bercerita kepada orang terdekat, (4) memendam masalahnya sendirian karena tidak ingin membebani orang lain, (5) berpikiran yang positif, (6) berusaha agar tidak terbawa terbawa emosi, (8) mengambil hikmah dari masalah yang dihadapi, (9) belajar *move on* dari masa lalu. Selain itu juga terdapat perbedaan yang terletak pada cara menenangkan diri, hal yang disukai, cara agar tidak terbawa emosi dan hikmah yang diambil dari masalah yang dialami oleh ketiga informan utama.

**Kata Kunci: Regulasi Emosi, Remaja Akhir Laki-laki, Putus Cinta**

## ABSTRACT

**Lilis Dwi Hastuti, 181141089**, “Strategies for the Emotional Regulation of Late Teen Boys Experiencing a Breakup”, **Thesis: Islamic Psychology Study Program, Department of Psychology and Psychotherapy, Faculty of Ushuluddin and Da'wah, State Islamic University Raden Mas Said Surakarta, 2022.**

Love and breakup is one of the episodes that must happen to every human. A breakup is an event that ends a love relationship that has been lived with a partner. The purpose of this research is to describe the strategy of emotion regulation in the developmental phase of late teens who are currently in love.

This research uses a qualitative method with a phenomenological approach. In taking samples using purposive sampling technique. The informants in this research were three main informants with the criteria of late teen boys aged 18-22 years, having been in a dating relationship for at least seven months, the current breakup limit is a maximum of one year and three additional informants, namely the main informant's closest family. The methods of data collection using semi-structured interviews and non-participant observation. The data analysis technique used in this research is Moustakas' phenomenological analysis. The type of coding used in data analysis used summative content analysis with Atlas.ti 8 software. The credibility of the research used triangulation of sources and methods.

The results of this research indicate that the three main informants experienced a deep downturn after experiencing a breakup. The three main informants have some similarities in the description of emotion regulation strategies, namely (1) diverting attention by doing things they like, (2) praying to ask Allah for directions, (3) telling stories to those closest to them, (4) keeping their problems alone because they don't want to burden other people (5) think positively, (6) try not to get carried away by emotions, (8) take lessons from the problems faced, (9) learn to move on from the past. Besides that, there are also differences that lie in how to calm down, things that are liked, ways to not get carried away by emotions and lessons learned from the problems experienced by the three main informants.

**Keyword: Emotion Regulation, Late Teen Boys, Breakup**



## **KATA PENGANTAR**

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, segala puji saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Strategi Regulasi Emosi Remaja Laki-laki Tahap Akhir yang Mengalami Putus Cinta”. Tugas akhir ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak menerima bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu saya sampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr, Mudofir, S.Ag., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
2. Bapak Dr. Islah Gusmian, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Ibu Dr. Retno Pangestuti, M.Psi., Psikolog. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
4. Ibu Dhestina Religia M., M.M., M.A., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah sabar memberikan pengarahan, bimbingan dan motivasi selama penulisan menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Dr. Ernawati, S.Psi., M.Si., dan Ibu Azzah Nilawati, M.A., selaku Dosen Penguji yang telah menguji saya ucapkan terimakasih atas kritik, saran yang membangun untuk skripsi ini dapat menjadi lebih baik.

6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
7. Seluruh Staff Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang telah memberikan pelayanan terbaik.
8. Semua informan yang telah membantu melancarkan penelitian skripsi ini.
9. Sahabat saya Ismi Islamia dan Defi Lailatul sebagai *support system* yang baik selama menempuh pendidikan ini. Serta teman sebangunan saya Tias, Alvi, Putri yang telah berjuang bersama dalam menyelesaikan skripsi.
10. Terimakasih atas bimbingan, motivasi, bantuan, dan kebersamaan selama menyelesaikan skripsi ini.

Serta semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih atas semua bantuan dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan atas keikhlasan yang telah diberikan.

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Surakarta, 2 Desember 2022

Penulis



**Lilis Dwi Hastuti**

**181141089**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>NOTA PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT KETERANGAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat penelitian.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Tinjauan Pustaka .....	7
1. Regulasi emosi .....	7
a. Definisi Regulasi Emosi.....	7
b. Strategi Regulasi Emosi .....	7
c. Aspek Regulasi Emosi .....	10
d. Ciri-Ciri Regulasi Emosi.....	11
e. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	12
2. Remaja Akhir .....	13
a. Definisi Remaja Akhir .....	13
b. Ciri-Ciri Remaja Akhir .....	14
c. Tugas Perkembangan Remaja Akhir.....	15
3. Putus Cinta .....	16

a. Definisi Putus Cinta .....	16
b. Reaksi Putus Cinta .....	17
B. Telaah Pustaka .....	19
C. Kerangka Berpikir .....	28
D. Pertanyaan Penelitian .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	31
B. Lokasi Penelitian.....	31
C. Sumber Data Penelitian.....	32
D. Teknik Pengumpulan Data.....	32
E. Teknik Analisis Data.....	34
F. Kredibilitas Penelitian.....	36
G. Peran Peneliti .....	37
H. Etika Penelitian .....	37
<b>BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN</b>	
A. <i>Setting</i> Penelitian.....	39
B. Temuan Hasil Penelitian .....	49
C. Analisis Data .....	88
D. Pembahasan.....	115
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	124
B. Saran.....	125
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>126</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>130</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Informan Penelitian .....	142
--	-----

## DAFTAR BAGAN

Gambar 1 Kerangka Berpikir .....	29
Gambar 2 Alur Penelitian.....	41
Gambar 3 Dinamika Psikologis Informan Utama Pertama (Tino) .....	96
Gambar 4 Dinamika Psikologis Informan Utama Kedua (Marta) .....	105
Gambar 5 Dinamika Psikologis Informan Utama Ketiga (Gilang).....	114

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara .....	130
Lampiran 2 Verbatim Informan Utama Tino .....	132
Lampiran 3 Verbatim Informan Utama Marta .....	141
Lampiran 4 Verbatim Informan Utama Gilang.....	148
Lampiran 5 Verbatim Informan Tambahan Maria.....	155
Lampiran 6 Verbatim Informan Tambahan Dania.....	161
Lampiran 7 Verbatim Informan Tambahan Anik .....	165
Lampiran 8 Laporan Dokumentasi.....	169
Lampiran 9 <i>Informed consent</i> .....	171
Lampiran 10 Surat Pernyataan Persetujuan Tino.....	172
Lampiran 11 Surat Pernyataan Persetujuan Marta.....	173
Lampiran 12 Surat Pernyataan Persetujuan Gilang .....	174
Lampiran 13 Surat Pernyataan Persetujuan Maria.....	175
Lampiran 14 Surat Pernyataan Persetujuan Dania.....	176
Lampiran 15 Surat Pernyataan Persetujuan Anik .....	177
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup.....	178
Lampiran 17 Hasil Turnitin.....	179

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam perkembangan manusia yang menarik perhatian untuk dibicarakan. Pada masa remaja, individu banyak mengalami berbagai perubahan meliputi perubahan fisiologis dan psikologis. Salah satu perubahan psikologis yang terjadi pada masa remaja yaitu perubahan pada sosioemosional, dimana remaja memiliki ketegangan emosi yang cukup tinggi (Berk, dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Remaja adalah individu yang baru beranjak selangkah dewasa dan baru mengenal hal yang benar dan hal yang salah; mengenal lawan jenis; memahami peran dalam dunia sosial; menerima jati diri apa yang telah dianugerahkan Allah *Subhanallahu wa Ta'ala* pada dirinya; serta mampu mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam diri individu (Jannah, 2017). Hampir semua remaja mengalami yang namanya jatuh cinta kepada lawan jenis. Hal tersebut merupakan sesuatu yang normal dan biasa dialami oleh semua remaja terutama remaja akhir. Terjadi problematika terjadi ketika sedang berada di fase tersebut. Salah satunya yaitu adalah putus cinta.

Pemutusan suatu hubungan yang sudah terjalin oleh kedua belah pihak itu terdapat berdampak. Baik dalam emosi, perilaku, atau bahkan kognitifnya. Pemutusan cinta ini telah menimbulkan banyak persoalan yang



terjadi pada diri remaja. Hal ini terjadi karena adanya tekan psikologis yang dirasakan akibat pemutusan hubungan. Banyak peristiwa yang sudah terjadi pada remaja yang mengalami putus cinta dengan orang yang disayanginya. Mulai dari adanya perasaan kecewa, stress, putus asa, dan bahkan hingga melakukan hal-hal yang tidak diinginkan karena kesulitan mengontrol emosi.

Dalam penelitian Artup dan Anisa (2018) menyimpulkan bahwa berakhirnya hubungan yang dijalin antara laki-laki dan perempuan itu menimbulkan dampak, seperti: (1) Perasaan yang selalu merasa sedih ditandai dengan berdiam diri dan melamun terutama diawal perpisahan, (2) kondisi lemas tidak berdaya, seperti tidak ada semangat, (3) masih sering merasa tidak percaya bahwa hubungan yang dibangun dengan pasangan telah berakhir, (4) sering menangis terutama ketika mengingat kembali kenangan bersama mantan kekasih (Artrup dan Anisa, 2018).

Informan dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki. Alasan mengambil informan laki-laki karena laki-laki lebih mengalami patah hati yang mendalam dibandingkan perempuan. Laki-laki ketika bercerita lebih terbuka dan tidak malu dalam menceritakan apa yang terjadi. Berdasarkan riset yang telah dilakukan oleh Aska, Khumas dan Firdaus (2022), dalam penelitiannya yang berjudul “Resiliensi pada Laki-laki Dewasa Pasca Putus Cinta”, dapat disimpulkan bahwa penelitian itu menunjukkan bahwa informan laki-laki dalam penelitiannya mengalami keterpurukan setelah putus cinta. Semua infomannya mengalami kesedihan yang berlarut-larut

selama waktu berbulan-bulan. Informan juga mengalami penurunan keinginan dalam bersosialisasi dan melakukan aktivitas seperti biasanya. Putus cinta juga berdampak pada kondisi psikis dan fisik informan dalam penelitian itu. Selain itu juga dua diantara ketiga informan itu sempat berpikir untuk mengakhiri hidupnya. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa laki-laki lebih terpuruk dibandingkan wanita (Aska et al., 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, informan pertama dalam penelitian adalah seorang laki-laki. Dia sudah menjalin hubungan kurang lebih dua tahun dengan seorang wanita. Hubungan itu harus berakhir dikarenakan adanya suatu pihak ketiga dari perempuan tersebut membuat hubungannya yang dijalin cukup lama harus kandas. Informan ini merasa kecewa, sedih, tidak ada semangat untuk bersosialisasi, dan lebih mengoreksi diri hingga menahan rasa kecewa. Diawal kejadian informan menjalani harinya dengan tidak keluar rumah selama satu pekan. Satu pekan kemudian barulah dia keluar untuk mencari kegiatan baru yang menumbuhkan rasa bangkit kembali dari rasa kecewa. Informan juga merasakan gejala *anxiety* karena merasa gagal buat menjaga perempuan yang disayanginya dan gagal membuat perempuan merasa nyaman sampai perempuan tersebut tertarik dengan pihak ketiga. Informan ini bahkan sampai masuk rumah sakit karena menderita tipes setelah kejadian tersebut.

Putus cinta bisa terjadi pada siapa saja, terutama pada remaja. Maka dari itu perlu adanya strategi atau cara yang harus dilakukan dalam menghadapi kemungkinan sesuatu hal yang akan terjadi dikarenakan putus cinta dengan

kekasihnya. Salah satu yang dapat dilakukan dengan mengelola emosi dengan melalui regulasi emosi. Regulasi emosi ini adalah hal yang penting bagi setiap orang, terutama remaja agar dapat mengendalikan emosinya ketika menghadapi masalah. Regulasi emosi dapat terjadi kapan saja bahkan dapat terjadi tanpa disadari. Regulasi ini dapat membuat emosi menurun atau bahkan meningkat dan juga regulasi ini dapat membantu remaja menyesuaikan diri dengan situasi lingkungan.

Regulasi emosi memiliki beberapa aspek yaitu kemampuan strategi regulasi emosi (*strategies to emotion regulation*), kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*engaging in goal directed behavior*), kemampuan mengontrol emosi (*control emotional responses*), dan kemampuan menerima respon emosi (*acceptance of emotional*). Regulasi emosi ini memiliki lima strategi yang bisa dilakukan yaitu *situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive change,* dan *response modulation* (Gross, 2007).

Berdasarkan pemaparan di atas saya tertarik mengambil penelitian tentang “**Strategi Regulasi Emosi pada Remaja Akhir yang Mengalami Putus Cinta**”. Penelitian ini dilakukan untuk memberikan informasi berdasarkan pengalaman seseorang yang mengalami putus cinta mengenai cara atau strategi dalam mengendalikan emosi atau dalam melakukan regulasi emosi ketika dalam kondisi patah hati.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat ditemukan rumusan masalah yaitu bagaimana strategi regulasi emosi pada remaja laki-laki tahap akhir yang mengalami putus cinta?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran cara meregulasi emosi yang terjadi pada remaja laki-laki tahap akhir setelah mengalami putus cinta.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis
  - a. Dapat digunakan sebagai referensi atau contoh bagi individu yang sedang mengalami kejadian putus cinta
  - b. Dapat digunakan sebagai referensi bagi semua individu dalam mengendalikan emosi.
2. Manfaat praktis
  - a. Bagi Remaja
    - 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai strategi meregulasi emosi terutama dalam hal putus cinta.
    - 2) Memiliki manfaat dalam menambah pengetahuan mengenai regulasi emosi atau dalam mengendalikan emosi

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan, sumber, informasi dan bahan untuk referensi penelitian selanjutnya agar bisa dikembangkan menjadi penelitian yang lebih baik.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Regulasi Emosi**

###### **a. Definisi Regulasi Emosi**

Regulasi emosi menurut Gross (2014) merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan meningkatkan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya. Menurut Gross dan Thompson (2007) regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan atau cara seseorang dalam mengontrol emosinya baik itu emosi positif maupun emosi negatifnya.

###### **b. Strategi Regulasi Emosi**

Menurut Gross (2014), terdapat lima strategi regulasi emosi dengan istilah *process model of emotional regulation*, antara lain:

1) *Situation selection*

*Situation selection* merupakan tindakan yang menentukan individu untuk mendapatkan situasi yang diharapkan, sehingga menyebabkan emosi yang diharapkan baik itu menyenangkan ataupun tidak menyenangkan. Strategi ini berkaitan dengan tindakan mendekati atau menjauhi orang lain atau situasi yang berdasarkan dampak emosional yang muncul. Contohnya mencari tempat yang tenang untuk menangis, atau menghindari dari kemarahan orang lain.

2) *Situation modification*

*Situation modification* merujuk pada usaha untuk mengubah situasi secara langsung sehingga dapat mengubah dampak emosional atau menjadi teralihan. Contohnya ketika seseorang sedang mengalami suatu kegagalan, dan orang tersebut berkata kepada temannya bahwa ia tidak mau membahas hal yang telah dialaminya.

3) *Attention deployment*

*Attention deployment* mengarah pada perhatian dalam situasi tertentu untuk mempengaruhi dan mengatur emosi yang muncul. Bentuk umum dari strategi ini adalah distraksi dan konsentrasi. Distraksi merupakan strategi dengan memfokuskan perhatian pada sesuatu hal dari situasi secara bersamaan. Misalnya seseorang mengalihkan pada ingatan yang menyenangkan saat

menghadapi emosi negatif. Sedangkan konsentrasi merupakan menarik perhatian pada suatu aspek yang berkaitan dengan situasi. Misalnya seseorang memfokuskan ingatannya mengenai suatu situasi yang memunculkan emosi.

4) *Cognitive change*

*Cognitive change* merupakan cara seseorang menilai sesuatu tertentu sehingga dapat mengubah makna emosional, dengan mengubah cara berpikir mengenai sesuatu. Salah satu bentuk *cognitive change* yaitu *reappraisal*, bentuk ini sering digunakan untuk mengurangi emosi negatif tetapi juga meningkatkan atau menurunkan emosi positif dan negatif. Misalnya seseorang berpikir bahwa sebuah kegagalan yang dihadapi bukan sebagai hambatan atau ancaman, melainkan kegagalan adalah sebuah tantangan yang harus dihadapi dan dilewati.

5) *Response modulation*

*Response modulation* terjadi diakhir proses emosi yaitu setelah kecenderungan respon dimulai atau sudah terjadi dan mempengaruhi secara langsung *experiential*, *behavioral*, atau komponen *physiological* respon emosi. Misalnya *expressive suppression*, seseorang mencoba untuk mencegah secara terus-menerus perilaku *emotion-expressive* negatif atau positif.

Berdasarkan hal di atas strategi regulasi emosi yang akan digunakan terdapat lima jenis yaitu yang pertama *situation selection*,



merupakan tindakan seseorang dalam menentukan situasi yang diharapkan. Kedua, *situation modification*, merupakan usaha seseorang untuk mengubah situasi secara langsung. Ketiga, *attention deployment* terdapat dua bentuk umum yaitu distraksi dan konsentrasi. Keempat, *cognitive change* merupakan cara seseorang mengubah pola berpikir mengenai suatu masalah. Kelima, *response modulation* merupakan strategi yang akan terjadi diakhir proses emosi.

### c. Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007), terdapat empat aspek regulasi emosi yaitu:

- 1) Kemampuan strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation*) ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi berlebihan.
- 2) Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*Engaging in goal directed behavior*) ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
- 3) Kemampuan mengontrol emosi (*control emotional responses*) ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang

dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisisologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

- 4) Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response*) ialah kemampuan inidvidu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut (Utami, 2016).

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan terdapat empat aspek yang dijadikan sebagai rujukan yaitu *strategies to emotion regulation, engaging in goal directed behavior, control emotional responses, dan acceprance of emotional response*.

#### **d. Ciri-ciri Regulasi Emosi**

Individu dapat dikatakan mampu meregulasi emosi jika dapat mengendalikan emosi cukup baik ketika muncul. Kemampuan regulasi emosi dapat dilihat apabila memenuhi lima dari tujuh ciri-ciri yang dikemukakan oleh Goleman (2007) yaitu:

- 1) Memiliki kendali diri, dalam arti mampu mengolah emosi dan impuls yang merusak dengan efektif.
- 2) Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain.
- 3) Memiliki sikap hati-hati.
- 4) Memiliki keluwesan dalam menangani perubahan dan tantangan.

- 5) Toleransi yang tinggi terhadap frustrasi.
- 6) Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya.
- 7) Lebih sering merasakan emosi positif dan negatif.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi seseorang dapat dilihat apabila individu tersebut memenuhi beberapa ciri-ciri regulasi emosi, seperti memiliki kendali diri, sering merasakan emosi positif negatif, dan ciri-ciri lainnya.

**e. Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi**

Hendrikson (2013) mengungkapkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, antara lain:

1) Faktor lingkungan

Lingkungan merupakan lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat.

2) Faktor pengalaman

Pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya akan mempengaruhi perkembangan emosinya. Pengalaman selama hidup dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan akan menjadi referensi bagi individu dalam menampilkan emosinya.

3) Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua sangat beragam, terdapat pola asuh yang otoriter, memanjakan, acuh tak acuh dan penuh kasih sayang.

Bentuk pola asuh tersebut akan mempengaruhi pola emosi yang dikembangkan individu.

4) Pengalaman traumatik

Kejadian masa lalu yang memberikan kesan traumatik akan mempengaruhi perkembangan emosi seseorang, hal tersebut akan mengakibatkan rasa takut dan sikap terlalu waspada yang berlebihan akan mempengaruhi kondisi emosionalnya.

5) Jenis kelamin

Keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi antara keduanya. Laki-laki lebih tinggi emosinya daripada wanita.

6) Usia

Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usia, kadar hormonal seseorang menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu faktor lingkungan, pengalaman, pola asuh orang tua, pengalaman traumatik, jenis kelamin dan usia.

## **2. Remaja Akhir**

### **a. Definisi Remaja Akhir**

Remaja adalah masa transisi dari periode anak-anak ke dewasa, dimana secara psikologis kedewasaan tentunya bukan hanya tercapainya usia tertentu, seperti dalam ilmu hukum, secara psikologis kedewasaan ialah keadaan dimana sudah ada ciri-ciri psikologis tertentu pada seseorang (Dewi, 2021). Menurut Mappiare, usiaremaja berlangsung antara umur 12-21 tahun bagi wanita, dan 12-22 tahun bagi laki-laki. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir. Dari pembagian tersebut dapat disimpulkan bahwa masa remaja akhir adalah masa ketika seseorang berada pada usia 17/18 tahun hingga usia 21/22 tahun (Dewi, 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas, remaja akhir merupakan masa peralihan dari periode anak-anak hingga menuju dewasa awal, dimana seseorang berada diusia 17 tahun hingga 22 tahun.

#### **b. Ciri-ciri Remaja Akhir**

Menurut Gunarsa & Gunarsa, dan Mappiare (Saputro, 2018), menjelaskan ciri-ciri mengenai masa remaja akhir yang ditandai dengan:

- 1) Aspek-aspek psikis dan fisiknya mulai stabil.
- 2) Meningkatnya berfikir realistis, memiliki sikap pandang yang sudah baik.
- 3) Lebih matang dalam cara menghadapi masalah.

- 4) Ketenangan emosional bertambah, lebih mampu menguasai perasaan.
- 5) Sudah terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- 6) Lebih banyak perhatian terhadap lambang-lambang kematangan.

Berdasarkan pemaparan di atas, seseorang dikatakan remaja akhir sudah mulai menunjukkan ciri-ciri seperti aspek psikis dan fisiknya mulai stabil, lebih matang menghadapi masalah, dan lain sebagainya.

#### **c. Tugas Perkembangan Remaja Akhir**

Tugas perkembangan remaja menurut Havighurst (Saputro, 2018), yaitu:

- 1) Menerima kenyataan terjadinya perubahan fisik yang dialaminya dan dapat melakukan peran sesuai dengan jenisnya secara efektif dan merasa puas terhadap keadaan tersebut.
- 2) Belajar memilih peranan sosial dengan teman sebaya, baik teman sejenis maupun lawan jenis sesuai dengan jenis kelamin masing-masing.
- 3) Mencapai kebebasan dari ketergantungan terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya.
- 4) Mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep-konsep tentang kehidupan bermasyarakat.

- 5) Mencari jaminan bahwa suatu saat harus mampu berdiri sendiri dalam bidang ekonomi guna mencapai kebebasan ekonomi.
- 6) Mempersiapkan diri untuk menentukan suatu pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kesanggupannya.
- 7) Memahami dan mampu bertingkah laku yang dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku.
- 8) Mendapatkan penilaian bahwa dirinya mampu bersikap tepat sesuai dengan pandangan ilmiah.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja akhir memiliki tugas perkembangan yang harus dijalani. Tugas perkembangan tersebut misalnya mencapai kebebasan dari ketergantungan terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya, belajar memilih peranan sosial dengan teman sebaya, serta tugas perkembangan remaja lainnya.

### **3. Putus Cinta**

#### **a. Definisi Putus Cinta**

Putus cinta merupakan kejadian berakhirnya suatu hubungan cinta yang telah dijalani dengan pasangannya. Putus cinta dapat memberikan dampak yang negatif (Yulianingsih, 2012). Putus cinta merupakan kondisi tidak nyaman ketika pada dasarnya individu masih menyayangi pasangannya dan ia tidak ingin hubungan romantis yang telah dijalani berakhir (Yuwanto, 2011)

Pemutusan hubungan romantis ataupun putus cinta memiliki dampak reaksi yang beragam pada setiap individu yang mengalaminya, baik dalam segi emosi, perilaku maupun kognitif. Dari beberapa penelitian itu menunjukkan bahwa setelah putus cinta, seseorang merasakan emosi negatif seperti perasaan sedih, marah, sakit, frustrasi, kebencian, kecewa, kesepian, depresi, serta menurunnya kepuasan dalam menjalani hidup hingga gejala *post-traumatic stress* (Rumondor, 2013).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa putus cinta merupakan berakhirnya suatu hubungan yang dijalin oleh seorang laki-laki dan perempuan yang disebabkan karena sesuatu hal yang dapat menimbulkan dampak negatif.

#### **b. Reaksi Putus Cinta**

Gambaran reaksi putus cinta menurut Shontz (dalam Yuwanto, 2011) yaitu:

##### 1) *Shock*

*Shock* ini menggambarkan kondisi kaget atau merasa tidak menduga. *Shock* ini biasanya ditampilkan dalam reaksi-reaksi seperti tiba-tiba kepala pusing, menangis, tenggorokan terasa kering, atau yang sering dialami yaitu perasaan yang tidak tergambar. Tinggi rendahnya *shock* yang dialami seseorang itu berbeda-beda, hal itu tergantung pada kesiapan individu itu sendiri.



## 2) *Encounter reaction*

*Encounter reaction* merupakan kelanjutan dari *shock*. Pada reaksi ini dicirikan dengan pikiran kacau, perasaan kehilangan, tidak percaya, sedih, merasa tidak berdaya, dan merasa tidak berguna. Reaksi ini merupakan bentuk ketidak inginan seseorang kehilangan sesuatu yang dimiliki, namun pada akhirnya mengalami kehilangan.

## 3) *Retreat*

*Retreat* merupakan reaksi yang dicirikan dengan menolak kenyataan yang telah terjadi. Seseorang yang mengalami putus cinta biasanya akan menolak bahwa telah mengalami putus cinta meskipun pada kenyataan telah mengalami putus cinta. Reaksi penolakan ini merupakan bentuk pertahanan diri untuk melindungi diri individu dari perasaan tidak nyaman.

Menurut Reivich dan Shatte (2002) mengungkapkan bahwa beberapa reaksi yang dialami oleh remaja ketika hubungan percintaan yang dijalinnya harus berakhir menimbulkan reaksi seperti kesedihan dan depresi, perasaan bersalah, marah, kecemasan, terjadi perubahan perasaan yang kuat, mudah tersinggung, mengalami masalah yang berkaitan dengan pola tidur dan nafsu makan, merasa putus asa, serta bingung.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang mengalami kejadian putus cinta atau berakhirnya

hubungan percintaan yang dialami seseorang akan menimbulkan beberapa reaksi seperti sedih, depresi, marah, mudah tersinggung, bermasalah dalam baik dari pola makan maupun tidur, merasa putus asa dan lain sebagainya.

## **B. Telaah Pustaka**

Telaah Pustaka merupakan kajian terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian seorang peneliti. Telaah pustaka dilakukan guna mengetahui apakah penelitian tersebut pernah dilakukan atau belum, selain itu juga untuk mengetahui perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan. Peneliti menemukan beberapa penelitian yang pernah dilakukan yang berkaitan dengan strategi regulasi emosi pada remaja yang mengalami putus cinta.

Penelitian yang dilakukan oleh Tyas (2012), dalam penelitiannya yang berjudul “Regulasi Emosi Pasca Putus Cinta pada Remaja Tahap Akhir”. Menurut peneliti, tujuan dari penelitian ini untuk memahami strategi dan dinamika psikologis regulasi emosi pasca putus cinta pada remaja akhir, dimana regulasi emosi yang muncul ada yang negatif dan ada yang positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Audina (2018), dalam penelitiannya yang berjudul “Gambaran Strategi Regulasi Emosi Pasca Putus Cinta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi regulasi emosi yang muncul pasca putus cinta. Strategi regulasi ini berfokus pada kondisi, intensitas, durasi emosi, dan respon emosi seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2020), dalam penelitiannya yang berjudul “Regulasi Emosi Remaja Putri Pasca Putus Cinta pada Siswi SMK N 1 Sanden, Bantul”. Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak empat orang dimana dengan menghasilkan delapan jenis regulasi emosi yaitu: *self-blame, blaming other, acceptance, refocus on planning, rumination or focus on thought, positive refocusing, positif reappraisal, putting into perspective.*

Penelitian yang dilakukan oleh Kharisatun (2019), dengan penelitian yang berjudul “Regulasi Emosi dalam Mengatasi Keputusan Pasca Putus Cinta pada Remaja”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus dengan metode pengumpulan data dengan Teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara yang digunakan dengan bentuk wawancara bebas terpimpin yang dilakukan pada dua subjek penelitian dengan kriteria dua orang remaja yang berusia 18-23 tahun dan pernah mengalami perasaan putus cinta dengan kurun waktu hubungan minimal 3 tahun. Analisis data yang digunakan dengan menggunakan Teknik reduksi data dengan penyajian data dalam bentuk naratif deskriptif.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2022), dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Penerimaan Diri dengan Regulasi Emosi pada Remaja Akhir Pasca Putus Cinta”. Penelitian penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan regulasi emosi pada remaja akhir pasca putus

cinta, semakin tinggi penerimaan diri seseorang maka semakin tinggi juga regulasi emosi remaja tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019), dalam penelitian dengan judul “*Self-Compassion* dan Regulasi Emosi pada Remaja”. Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan regulasi emosi pada remaja. Selain itu ditemukan bahwa ada perbedaan tingkat regulasi emosi pada remaja perempuan dan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Winnaiseh (2017), dengan penelitian yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Emotional Abuse* pada Remaja Akhir yang Berpacaran”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan sampel sebanyak 200 remaja yang berusia 18-22 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang berarti semakin tinggi kemampuan regulasi emosi remaja akhir yang berpacaran semakin rendah dampak *emotion abuse* pada korban.

Penelitian yang dilakukan oleh Hendriana dan Hendriani (2015), pada penelitian yang berjudul “Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Ditolak Cintanya (Studi Kasus Pada Cinta Tak Terbalas)”. Penelitian tersebut dilakukan untuk mengetahui regulasi emosi pada wanita dewasa awal yang ditolak cintanya dalam situasi cinta tak terbalas. Dalam penelitian ini menggunakan teori regulasi milik Gross (1998) untuk menjelaskan regulasi emosi yang dialami oleh partisipan. Regulasi emosi yang terdiri

dari lima tahap, yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation* (Hendriana & Hendriani, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Aesijah, Prihartanti, dan Pratisti (2016), dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu”. Penelitian tersebut menggunakan beberapa intervensi yang digunakan untuk menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. Pelatihan regulasi emosi berisi memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi.

Penelitian yang dilakukan oleh Diajeng, Indari dan Mustriwi, dalam penelitiannya yang berjudul “Gambaran Regulasi Emosi Remaja SMK Korban *Bulliyng* di SMK Multimedia Tumpang”. Dalam penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa sebagian besar dari informan yang digunakan mengalami regulasi emosi yang rendah. Hal itu diharapkan perlu adanya pendampingan psikologis yang diberikan oleh guru bimbingan konseling serta orang tua sebagai orang terdekat untuk memberi support serta motivasi kepada remaja korban bulling agar remaja mampu mengontrol emosinya (Hikmah Diajeng E.F. et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Untari (2018), dengan penelitian yang berjudul “Hubungan *Peer Attachment* dan *Self-Control* terhadap Stres pada Mahasiswa Universitas Sebelas Maret Pasca Putus Cinta”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *purposive* sampling

dengan sampel sebanyak 150 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *peer attachment* dan *self-control* terhadap stres pada mahasiswa pasca putus cinta.

Penelitian yang dilakukan oleh Sugiarto dan Soetjningsih (2021) dengan penelitian yang berjudul “Dukungan Sosial Orang Tua dan *Psychological Well Being* Pasca Putus Cinta pada Dewasa Awal”. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan *Psychological Well Being*. Semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka semakin tinggi juga *Psychological Well Being*, dan semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah *Psychological Well Being* pasca putus cinta pada dewasa awal.

Penelitian yang dilakukan oleh Rini dan Pratisti (2015), dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja”. Dalam penelitiannya ini bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan pada remaja. Peneliti menduga terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan kesejahteraan subjektif pada remaja. Semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif pada remaja. Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula kesejahteraan subjektif pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2022), dengan penelitiannya yang berjudul “*Coping Stress* pada Mahasiswi yang Mengalami Putus

Cinta”. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode deskriptif dengan informan berjumlah tiga orang wanita yang berstatus sebagai mahasiswi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat dua macam *coping stress* yaitu yang pertama *emotion focused coping* dengan aspek *distancing, self-control, accepting responsibility, escape avoidance* dan *positive reappraisal*. *Coping stress* yang kedua *problem focused coping* dengan aspek *controlles, instrumental action, dan negotiation*.

Penelitian yang dilakukan oleh Paramitha (2019), dengan penelitian yang berjudul “Dampak Psikologis Pasca Putus Cinta pada Remaja”. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan subjek tiga orang. Hasil penelitian ini menunjukkan dampak psikologis yang dialami subjek dibagi menjadi dua yaitu dampak psikologis positif dan negative. Dampak psikologis negatif yang muncul seperti ketidakstabilan emosi, stres, kesedihan, dan dampak psikologis negatif ini memiliki temuan berupa perasaan kebencian. Sedangkan dampak psikologis positif yang muncul seperti subjek lebih meningkatkan tingkah laku yang beragama.

Penelitian yang dilakukan oleh Pramudianta (2020), dengan penelitian yang berjudul “Kebahagiaan pada Remaja Wanita yang Berulang Putus Cinta”. Penelitian ini berupa penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa remaja wanita yang mengalami putus cinta yang berulang sempat mengalami sakit hati yang

mendalam dan kecewa hingga ia mengambil keputusan untuk tidak ingin berpacaran lagi bahkan ingin menutup hatinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Purba & Kusumiati (2019), dengan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan *Forgiveness* pada Remaja yang Putus Cinta Akibat Perselingkuhan”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan 137 subjek yang mengalami putus cinta akibat perselingkuhan dengan *snowball sampling*. Penelitian ini mendapatkan hasil analisis dengan adanya hubungan yang signifikan antara *forgiveness* dengan kecerdasan emosi pada remaja yang putus cinta akibat perselingkuhan, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhanty (2022), dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Saat Pandemi Covid 19”. Dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi remaja di masa pandemi covid 19 dengan subjek yang berjumlah 198 responden yang berusia 15-18 tahun. Penelitian ini memperoleh hasil yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada remaja ketika pandemi covid 19. Sehingga, semakin tinggi keberfungsian keluarga, maka semakin baik pula regulasi emosi pada remaja (Ramadhanty, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Yulianingsih (2012), dengan penelitian yang berjudul “Strategi *Coping* pada Remaja Pasca Putus Cinta”. Penelitian



ini mendapatkan hasil bahwa strategi *coping* yang berfokus pada malah ditunjukkan dengan perilaku seperti mencari pacar baru. Perilaku *coping* yang berfokus pada emosi ditunjukkan dengan perilaku subjek yang menghindari masalah dengan cara mencari hiburan seperti jalan-jalan dengan teman, mencari kesibukan. Perilaku lainnya seperti menyalahkan diri sendiri, memperbaiki diri, dan mengambil hikmah dari masalah putus cinta.

Penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardani (2019), dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Peer Attachment* dan Religiusitas terhadap Regulasi Emosi Remaja dengan Orang Tua Tunggal”. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan responden sebanyak 197 remaja yang tinggal dengan orang tua tunggal. Penelitian menggunakan teknik *non probability sampling*, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan *peer attachment* dan religiusitas terhadap regulasi emosi pada remaja dengan orang tua tunggal.

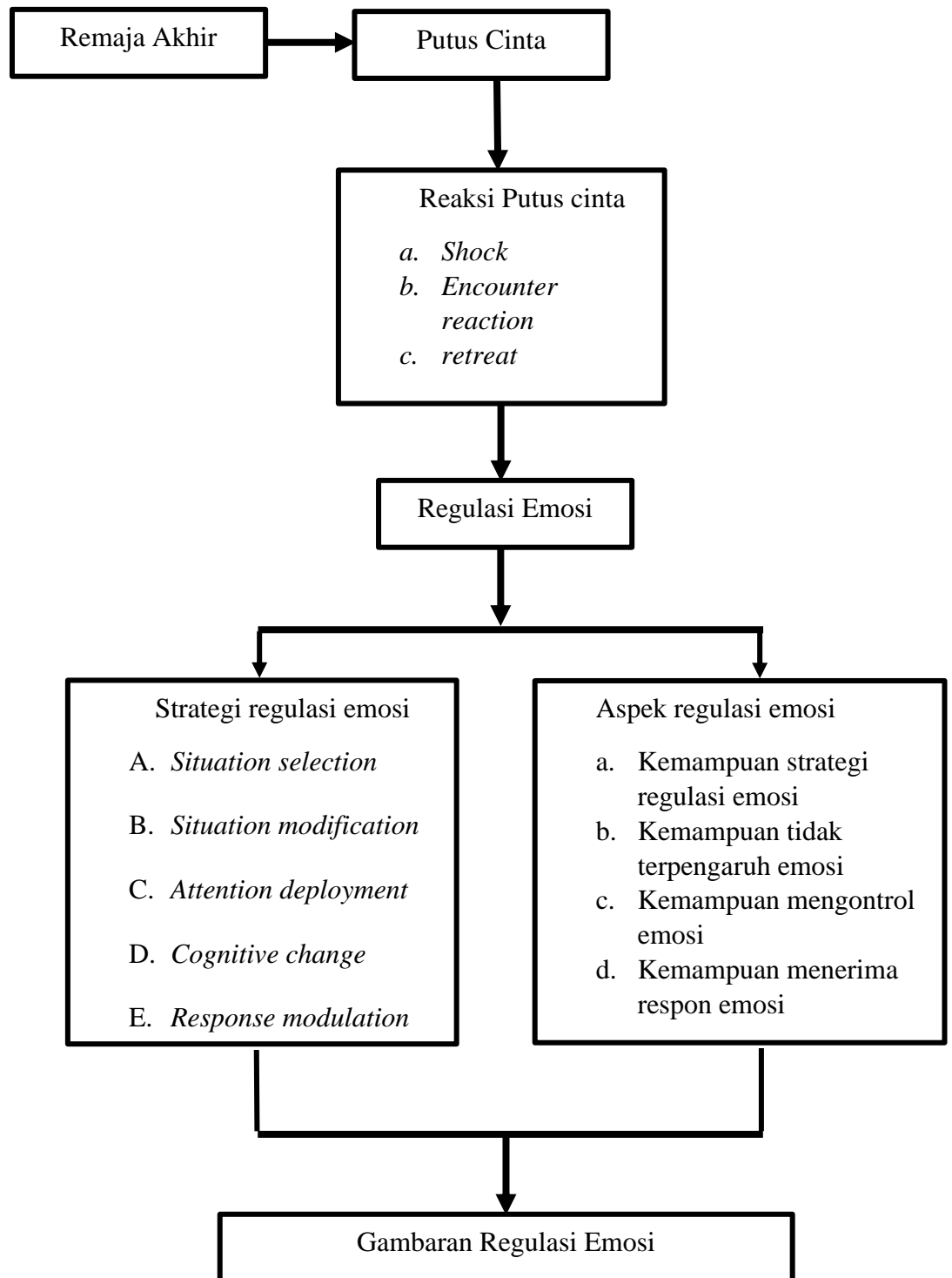
Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan dengan tujuan mengetahui strategi regulasi emosi pada remaja akhir yang mengalami putus cinta. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Perbedaan dengan peneliti lain terletak pada informan penelitian. Keunikan dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki. Dalam penelitian sebelumnya informannya juga seorang remaja akhir hanya saja pendekatan yang digunakan oleh peneliti sebelumnya menggunakan studi kasus dengan jumlah informan yang berda-beda dan rata-rata berjenis

kelamin perempuan. Sedangkan dalam penelitian ini informan berjumlah dengan tiga orang berjenis kelamin laki-laki dengan pengalaman yang berbeda mengenai putus cinta. Informan dalam penelitian memiliki masalah putus cintanya termasuk putus cinta yang ekstrem. Masalah masalah yang menyebabkan putus cinta karena dikhianati, ditinggal nikah dan salah satu pasangan informan melakukan hubungan intim dengan laki-laki lain. Hal itu menyebabkan salah satu informan jadi sakit, merasa *down*, kecewa, dan banyak lagi.

### C. Kerangka Berpikir

Remaja laki-laki pada tahap akhir ketika menjalani hubungan pasti ada masalah yang terjadi, misalnya putus cinta. Putus cinta merupakan berakhirnya hubungan yang telah dijalin oleh kedua belah pihak. Putus cinta itu memunculkan berbagai reaksi seperti *shock* (timbulnya perasaan kaget), *encounter reaction* (misal pikiran kacau, merasa kehilangan, dan sedih), dan *retreat* (menolak kenyataan yang terjadi). Selain itu juga putus cinta juga memunculkan reaksi seperti kesedihan, depresi, perasaan bersalah, marah, kecemasan, terjadi perubahan perasaan yang kuat, mudah tersinggung, mengalami masalah yang berkaitan dengan pola tidur dan nafsu makan, merasa putus asa, serta bingung.

Maka dari itu perlu dilakukannya regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan cara individu dalam mengelola dan mengontrol emosinya. Dalam hal ini terdapat lima strategi yang dapat dilakukan seperti *situation selection*, *situation modification*, *attention deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Kemudian terdapat aspek yang akan mengungkap bagaimana kemampuan strategi regulasi emosi, lalu kemampuan tidak terpengaruh emosi, kemudian kemampuan mengontrol emosi dan kemampuan menerima respon emosi. Strategi dan aspek digunakan sebagai panduan dalam wawancara. Setelah itu diperoleh gambaran regulasi emosi yang di alami oleh informan utama. Berdasarkan narasi tersebut dapat dilihat melalui gambar bagan di bawah ini



**Gambar 1.**  
Kerangka Berpikir

**D. Pertanyaan Penelitian**

Pertanyaan penelitian merupakan penjabaran dari rumusan masalah, maka pertanyaan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran strategi regulasi emosi pada remaja laki-laki tahap akhir yang mengalami putus cinta?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu proses penelitian guna memahami fenomena-fenomena sosial dengan menggunakan ilustrasi yang menyeluruh serta kompleks yang dapat disajikan dengan istilah-istilah, melaporkan pandangan naratif yang diperoleh dari informan, serta dilakukan dalam setting yang alamia (Fadli, 2021).

Penelitian ini menggunakan pendekatan yang berupa fenomenologi. Fenomenologi merupakan salah satu jenis metode penelitian kualitatif yang diaplikasikan guna mengungkap kesamaan makna yang menjadi esensi dari suatu konsep atau fenomena, yang secara sadar dan individual dialami oleh sekelompok individu dalam hidupnya (Suyanto, 2019).

#### **B. Lokasi Penelitian**

Pemilihan sampel dalam riset kualitatif adalah *purposive sampling*, karena penelitian kualitatif adalah penelitian untuk mencari informasi maka lokasi penelitian akan disesuaikan pada lokasi tempat tinggal informan.

### **C. Sumber Data Penelitian**

Sumber data merujuk pada asal data dan penelitian diperoleh dan dikumpulkan oleh peneliti. Menjawab permasalahan penelitian, kemungkinan dibutuhkan satu atau lebih sumber data, hal ini sangat tergantung kebutuhan dan kecukupan data untuk menjawab pertanyaan penelitian. Jenis data yang diperoleh terdapat dua macam yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer merupakan sumber data yang diperoleh dari sumber asli atau sumber utama, sedangkan sumber data sekunder merupakan sumber data yang diperoleh bukan dari sumber asli atau informan utama melainkan hasil dari pihak lain (Wahidmurni, 2017). Penelitian ini menggunakan sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer diperoleh dari tiga informan utama dan sumber data sekunder diperoleh dari orang terdekat informan yang berjumlah tiga orang.

Berdasarkan uraian di atas, maka dalam penelitian ini peneliti menentukan karakteristik informan utama, antara lain:

1. Remaja akhir laki-laki yang berusia 17-22 tahun
2. Pernah menjalin hubungan pacaran.
3. Pacaran minimal tujuh bulan, karena hubungan yang belum ada satu tahun belum kelihatan aibnya dan pada fase sayang-sayangnya.
4. Batas putus cinta hingga sekarang maksimal satu tahun

### **D. Teknik Pengumpulan Data**

1. Wawancara

Wawancara merupakan bentuk pengumpulan data yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif. Wawancara merupakan pembicaraan yang mempunyai tujuan dan didahului beberapa pertanyaan informal (Rachmawati, 2007).

Metode wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur ini interviewer akan mengatur sendiri urutan pertanyaan, pelaksanaan wawancara ada guide, ada pedoman, tetapi pertanyaannya dinyatakan secara semu, disesuaikan dengan kondisi. Hal ini dilakukan agar sifat pertanyaan tidak kaku atau ketat, serta memungkinkan penggalian materi yang relevan (Smith dalam Tyas & Erlina, 2014).

## 2. Obsevasi

Kusdiyati dan Fahmi (2016), menyatakan bahwa istilah observasi sering disebut sebagai pengamatan, yakni memperhatikan apa yang orang lain lakukan dan mendengarkan apa yang orang lain bicarakan. Dalam buku Sugiyono (2012), observasi diartikan sebagai pengamat yang meliputi kegiatan pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra (penglihatan dan pendengaran). Penelitian ini menggunakan jenis observasi non-partisipan. pemilihan jenis observasi ini dikarenakan peneliti tidak memberikan intervensi pada informan. Observasi non-partisipan terjadi apabila observasi ini tidak ikut dalam kehidupan orang yang diobservasi dan secara terpisah berkedudukan selalu pengamat. Observasi dalam penelitian ini



menggunakan observasi non partisipan karena peneliti tidak memberikan intervensi.

Teknik pencatatan observasi dalam penelitian ini menggunakan *narrative description*. *Narrative description* merupakan suatu Teknik pencatatan observasi yang memiliki karakteristik dasar berupa deskripsi tingkah laku yang digambarkan dalam bentuk narasi. Dalam proses pencatatan, tingkah laku digambarkan secara detail dan terperinci di mana sebelumnya sudah ditentukan kriteria yang akan digunakan (Kusdiyati & Fahmi, 2019).

#### **E. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan upaya mengolah data menjadi informasi sehingga karakteristik atau sifat-sifat data tersebut dapat mudah dipahami dan bermanfaat untuk menjawab masalah-masalah yang berkaitan dengan kegiatan penelitian (Atika & Tarigan, 2014). Moustakas (dalam Creswell, 2015) menjelaskan metode analisis yang terstruktur dan spesifik yang dikembangkan secara khusus, antara lain:

1. Mendeskripsikan pengalaman personal dengan fenomena yang sedang dipelajari tersebut. Peneliti mulai dengan deskripsi utuh tentang pengalamannya dengan fenomena tersebut. Hal ini merupakan usaha untuk menyingkirkan pengalaman pribadi peneliti sehingga focus diarahkan pada partisipasinya dalam studi tersebut

2. Membuat daftar pertanyaan penting. Peneliti kemudian menemukan pernyataan (dalam wawancara atau sumber lain) tentang bagaimana individu mengalami topik tersebut.
3. Mengambil pertanyaan penting tersebut, kemudian mengelompokkannya menjadi unit informasi yang lebih besar, yang disebut “unit makna” atau tema
4. Menulis deskripsi tentang “apakah” mengenai hal yang dialami oleh partisipan dengan fenomena tersebut. Hal ini disebut “deskripsi tekstural” dari pengalaman tersebut apa yang terjadi dan mencakup contoh verbatim.
5. Menulis deskripsi tentang “bagaimana” pengalaman tersebut bisa terjadi, yang di dalamnya membahas tentang latar dan konteks dimana fenomena tersebut terjadi. Tahap ini disebut dengan deskripsi struktural.
6. Menulis deskripsi gabungan tentang fenomena tersebut dengan memasukkan deskripsi tekstural dan struktural. Bagian ini merupakan “esensi” dari pengalaman tersebut dan menampilkan aspek puncak dari studi fenomenologis. Hal ini biasanya berupa paragraf panjang yang menuturkan pada pembaca “apa” yang dialami oleh partisipan dengan fenomena tersebut dan “bagaimana” mereka mengalaminya.

Jenis *coding* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *summative content analysis* dengan memadukan antara *conventional content analysis* (bersifat induktif, dengan data dari lapangan) dengan *directed content analysis* (bersifat deduktif, menggunakan acuan tentu atau

dari teori). *Summative content analysis* ini, *codes* bukan berasal dari teori saja, tetapi juga gabungan dari code yang diperoleh dari lapangan (Hsieh & Shannon, 2005).

#### **F. Kredibilitas Penelitian**

Kredibilitas penelitian merupakan cara atau teknik untuk menguji keabsahan data yang diperoleh selama penelitian. Peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data dengan cara memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu sendiri, untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding data itu (Bachri, 2010).

Teknik triangulasi yang digunakan yaitu triangulasi sumber dan triangulasi metode. Triangulasi sumber merupakan membandingkan mengecek ulang derajat kepercayaan suatu informasi melalui sumber yang berbeda (Bachri, 2010). Misalnya membandingkan hasil pengamatan dengan wawancara; membandingkan antara apa yang dikatakan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi, membandingkan hasil wawancara dengan hasil dokumen yang ada (Bachri, 2010). Triangulasi metode merupakan teknik pengumpulan data dengan berbagai macam cara atau metode (wawancara, observasi dan telaah dokumen) (Sugiyono, 2016).

### **G. Peran Peneliti**

Nugrahani (2014) mengatakan bahwa kedudukan atau peran peneliti dalam penelitian kualitatif itu cukup rumit. Selain berperan sebagai perancang atau perencana, juga berperan sebagai pelaksana penelitian, pengumpul data, penganalisis, menfasirkan data, dan penulis laporan penelitiannya. Selain itu peran peneliti juga sebagai pendamping dan fasilitator. Oleh sebab itu, peneliti merupakan kunci untuk melakukan penelitian. Peneliti juga berperan sebagai teman untuk informan, sehingga hasilnya akan lebih akurat dan valid karena informan percaya dengan peneliti.

Peneliti memiliki peran dalam menentukan pendekatan harus dapat sesuai dengan kondisi di lapangan (Fadli, 2021). Peneliti memiliki peran aktif dalam penelitian, sehingga data yang dihasilkan sangat dipengaruhi oleh peneliti itu sendiri.

### **H. Etika Penelitian**

Aspek kerahasiaan dalam penggalian data perlu dijunjung tinggi. Oleh sebab itu peneliti tidak perlu mencatat nama informan yang menjadi sumber data penelitiannya, demi menjaga nama baik dan menghormati hak-haknya sebagai pribadi. Menjaga kerahasiaan informan dalam sebuah penelitian juga dapat meningkatkan aspek mutu, karena informan akan merasa aman, sehingga tidak ragu-ragu untuk dapat menjawab pertanyaan secara jujur dan apa adanya. Untuk itu,

peneliti dapat menuliskan identitas informan dengan inisialnya saja, atau memberikan kode berupa angka atau huruf secara alfabetis.

American Psychological Association (dalam King, 2016) mengembangkan pedoman etika penelitian, yaitu:

- a. Persetujuan yang diinformasikan (*informed consent*), semua partisipan harus mengetahui partisipasi yang mereka berikan dan resiko yang mungkin muncul.
- b. Kerahasiaan (*confidentiality*), peneliti bertanggung jawab menjaga kerahasiaan seluruh data yang mereka dapatkan dari informan.
- c. Penjelasan (*briefing*), berkenaan dengan menjelaskan proses jalannya kegiatan penelitian.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

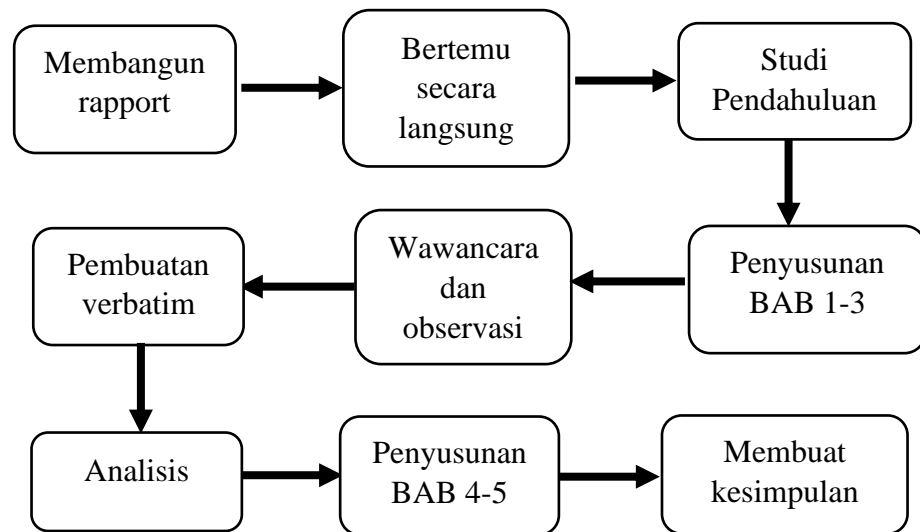
#### **A. *Setting* Penelitian**

Penelitian mengenai “Strategi Regulasi Emosi Remaja Laki-Laki Tahap Akhir Yang Mengalami Putus Cinta” dilaksanakan masih di wilayah Klaten dengan lokasi menyesuaikan informan. Tiga informan utama merupakan remaja laki-laki tahap akhir dengan usia 17 hingga 22 tahun. Penelitian ini menggunakan *significant other* sejumlah tiga orang yang merupakan keluarga yang paling dekat informan. Informan utama dipilih berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan yaitu remaja akhir berjenis kelamin laki-laki yang pernah menjalin hubungan pacaran kemudian putus cinta dan jarak maksimal putus cinta dengan sekarang satu tahun.

Perkenalan dengan informan Tino dimulai pada bulan juli 2022. Waktu itu bertepatan ketika informan ini datang ke rumah cerita banyak mengenai masalah percintaannya sekaligus bertemu dengan adek sepupu peneliti. Kemudian pertemuan awal dengan informan kedua yang bernama Marta itu pada tahun 2019 bertemu di kediaman almarhumah nenek. Dari pertemuan itu akhirnya menjadi teman hingga sekarang dan ketemu kembali ketika melakukan wawancara. Informan utama ketiga yang bernama Gilang pertemuan awal waktu itu ketika main bareng ke kerumah temen di daerah J, Klaten pada tahun 2018,

kebetulan saat itu ada Gilang dan berkenalan kemudian berteman hingga sekarang. Ketemu kembali dengan Gilang pada saat kegiatan wawancara. Sementara itu untuk informan Maria diperoleh melalui rekomendasi dari Tino yang merupakan adik kandung dari Tino kemudian pertemuan itu dilakukan secara langsung dirumah informan. Informan Dania diperoleh melalui rekomendasi dari Marta yang merupakan adik kandung Marta dan wawancara dilakukan secara tatap muka di Taman I. Lalu informan tambahan Anik diperoleh melalui rekomendasi Gilang, yang merupakan Ibu kandung dari Gilang.

Setelah itu peneliti menghubungi masing-masing informan dan membuat janji pertemuan untuk melakukan wawancara guna penggalian data. Penelitian ini dilaksanakan dengan alur penelitian sebagai berikut:



**Gambar 2.**  
Alur Penelitian

Penelitian ini tergolong sebagai penelitian kualitatif, karena pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan bantuan berupa catatan, *handphone* sebagai perekam suara, alat komunikasi ketika membuat janji pertemuan dengan informan dan dokumentasi. Untuk menjaga privasi informan, peneliti memberikan nama samaran dan menutupi wajah informan pada dokumentasi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, telah ditemukan berbagai macam data yang mendukung penelitian. Pada bab ini peneliti akan memaparkan hasil temuan selama proses penelitian mengenai strategi regulasi emosi remaja laki-laki tahap akhir yang mengalami putus cinta. Data diperoleh melalui wawancara dan observasi. Informan pada penelitian ini terdapat tiga orang sebagai



informan utama dan tiga orang sebagai *significant other* dengan data sebagai berikut:

**Tabel 1.** Identitas Informan

No	Nama (samaran)	Waktu	Keterangan
1.	Tino	Sabtu, 22 Oktober 2022 (16.00-17.30)	Informan Utama 1
2.	Marta	Senin, 24 Oktober 2022 (16.00-17.30)	Informan Utama 2
3.	Gilang	Selasa, 25 Oktober 2022 (14.00-15.30)	Informan Utama 3
4.	Maria	Sabtu, 29 Oktober 2022 (14.00-15.30)	Informan Tambahan 1
5.	Dania	Sabtu, 29 Oktober 2022 (18.30-19.45)	Informan Tambahan 2
6.	Anik	Minggu, 30 Oktober 2022 (13.00-14.00)	Informan Tambahan 3

### 1. Karakteristik Informan Tino

Informan Tino merupakan seorang remaja akhir laki-laki yang berusia 17 tahun dengan memiliki tubuh agak tinggi dan memiliki kulit sawo matang dengan rambut berwarna hitam agak lurus. Keseharian informan sekolah, di luar itu informan juga mengajar les. Informan kelas XII di SMA F. Rumah informan ini berada di desa C, Klaten. Informan Tino ini merupakan orang yang *friendly* ke banyak orang, ramah, banyak bicara, pandai, aktif dan murah senyum. Ia mudah bergaul dengan siapa saja. Ia merupakan sosok yang penyanyang apalagi dengan wanita. Tino memiliki hati yang lembut.

Untuk keadaan rumahnya diperoleh ketika melakukan wawancara dengan adeknya. Rumahnya sederhana. Banyak seperti

piagam-piagam. Dukungan lingkungan keluarga agak kurang dekat, dilihat dari informan ketika ada masalah tidak ingin bercerita. Dan ayahnya seorang guru dengan gelas Magister. Pola asuh yang digunakan ayahnya itu otoriter. Anakanya harus melakukan sesuatu apa yang diinginkan dan tidak selalu menghargai pendapat anak. Hal itu yang membuat hubungan anakanya kurang dekat. Untuk Ibunya tidak seotoriter ayahnya. Ketika anakanya ingin melakukan sesuatu itu didukung. Hanya saja pada saat penelitian tidak bertemu langsung dengan orang tuanya karena sedang ada acara.

Saat kedatangan peneliti, informan menyambut dengan senang hati dan menjawab berbagai pertanyaan tanpa ada sungkan atau risih. Wawancara dilakukan pada sore hari dengan keadaan agak dingin karena sedang hujan. Informan terlihat antusias dalam kegiatan wawancara ini, hal itu dapat dilihat dari ekspresi ketika sedang bertemu. Informan dengan senang hati menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peneliti. Informan menjawab pertanyaan dengan santai, jelas, dan lengkap. Dalam wawancara ini informan menggunakan bahasa Indonesia seperti sehari-hari. Pada saat wawancara informan menceritakan setiap kejadian yang dialaminya. Informan dapat menggambarkan apa yang dialaminya dengan intonasi yang berubah-ubah sesuai dengan emosi yang informan rasakan.

Wawancara ini dilakukan di sebuah warung tempat makan yang rumahnya tidak jauh dari rumah informan. Pertemuan ini dilakukan pada sore hari, di hari Sabtu dan kebetulan libur sekolah. Waktu pemilihan sore karena informan luangnya di sore hari. Wawancara itu dilakukan pada hari sabtu tanggal 22 Oktober 2022 pada pukul 16.00 di My Honey. Pada saat wawancara, informan tampak mengenakan baju santai berlengan panjang berwarna abu-abu.

## **2. Karakteristik Informan Marta**

Informan bernama Marta merupakan seorang remaja yang berusia 22 tahun yang bertempat tinggal di desa B, Klaten. Marta memiliki tubuh yang tinggi, sawo matang dan badannya tidak terlalu gemuk. Keseharian Marta membantu orang tuanya menjalankan usaha dibidang minuman. Informan ini termasuk orang yang ramah, baik, royal, santai, enak diajak ngobrol, murah senyum mudah menerima orang yang baru, rajin, dan pekerja keras.

Keadaan rumah Marta termasuk bagus, sederhana. Informan suka memelihara burung, hal itu dapat dilihat ketika wawancara di rumahnya itu terdapat banyak sangkar burung yang berisi berbagai jenis burung. Dukungan dari lingkungan keluarga itu baik, hanya saja kurang adanya rasa terbuka antara anak dan orang tua dengan pikiran takut menambah beban.

Saat kedatangan peneliti, informan menyambut dengan senang hati. Informan tidak merasa sungkan dan risih terkait pertanyaan

yang diajukan peneliti. Saat kegiatan wawancara dimulai, Marta menjawab dengan santai dan tenang. Marta terlihat bisa mengendalikan emosinya ketika diwawancarai. Namun peneliti masih bisa menangkap setiap emosi yang dirasakan melalui tatapan mata, gesture tubuh dan nada bicaranya. Kegiatan itu dilakukan di rumah Informan Marta pada sore hari pada pukul 16.00 WIB. Informan memilih sore hari karena pagi hingga sore Ia kerja terlebih dahulu. Wawancara dilakukan pada hari senin tanggal 24 Oktober 2022.

### **3. Karakteristik Informan Gilang**

Informan utama ketiga bernama Gilang. Gilang berusia 22 tahun. Gilang tinggal di desa J, Klaten. Gilang memiliki tubuh yang tinggi, badan tidak terlalu gemuk. Keseharian membantu mengelola bisnis keluarganya dibidang konveksi. Gilang termasuk orang yang mudah menerima dan berbaur dengan orang baru, ramah, sopan dengan wanita, terbuka, murah senyum, peduli dengan wanita, rela memberikan apa saja dengan orang yang disayang, royal, patuh dengan orang tua.

Keadaan lingkungan keluarga dia selalu mensupport Gilang, mulai dari Ibunya dan hubungannya dengan ayah tirinya dia agak kurang baik. Ketika ada masalah Ia hanya cerita pada Ibunya, tidak pada yang lainnya karena Ia hanya dekat dengan Ibunya.

Saat kedatangan peneliti, informan menyambut dengan sedang hati tanpa ada rasa sungkan. Informan tidak merasa risih saat ditanyain beberapa pertanyaan yang diajukan peneliti. berwarna Pada saat kegiatan wawancara berlangsung, informan menjawab pertanyaan dengan tenang dan santai tanpa ada tekanan.

Wawancara ini dilakukan di rumah informan pada hari Selasa tanggal 22 Oktober 2022. Wawancara itu dilakukan pada pukul 14.00 WIB. Informan meminta bertemu di hari itu karena kebetulan informan sedang libur sehari dari pekerjaannya. Wawancara ini dilakukan di rumah informan informan mengenakan kaos pendek berwarna abu-abu dan celana pendek berwarna hitam serta mengenakan masker

#### **4. Karakteristik Informan Tambahan Maria**

Informan tambahan pertama ini Bernama Maria. Informan ini merupakan adek kandung dari informan utama Tino. Maria rumahnya berada di desa C, Klaten. Maria memiliki tubuh agak tinggi dengan kulit sawo matang dan tidak terlalu gemuk. Kesehariannya belajar dan sekolah di salah satu sekolahan di Cawas. Informan ini ramah, baik, bisa menerima orang baru, santai dan tutur kata sopan. Ketika wawancara informan ini menjawab pertanyaan dengan santai tanpa adanya beban.

Ketika kedatangan peneliti di rumahnya, Ia menyambutnya dengan senang hati. Informan ini termasuk orang yang tidak terlalu

terbuka karena perlu dipancing terlebih dahulu. Saat wawancara informan tidak merasa risih sama sekali. Ia bahkan merasa dengan senang hati menerima kedatangan peneliti dengan berbagai pertanyaan tanpa adanya rasa keberatan.

Wawancara ini dilaksanakan di rumah informan karena kesulitan menentukan waktu yang pas. Penelitian ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 29 Oktober 2022 pada pukul 14.00 sepulang sekolah. Wawancara ini kurang lebih selama 90 menit. Pada saat wawancara informan masih mengenakan baju seragam sekolah batik dengan jilbab berwarna hitam.

#### **5. Karakteristik Informan Tambahan Dania**

Informan tambahan kedua bernama Dania. Dania merupakan adik kandung dari informan utama Marta. Dania ini berusia 16 tahun. Ia tinggal di desa B, Klaten. Ia memiliki tubuh lebih tinggi dari pada peneliti dengan kulit agak putih. Keseharian Dania sebagai pelajar. Dania merupakan orang yang kalem, ramah, murah senyum, dan tenang.

Saat bertemu dengan peneliti, informan menyambut kedatangan peneliti tanpa ada rasa sungkan. Awal mula kenal dengan informan sudah cukup lama karena rumahnya dekat dari rumah nenek peneliti. Saat wawancara informan menjawab berbagai pertanyaan dengan tenang tanpa ada keraguan. Informan tidak terlalu terbuka jadi harus dipancing terlebih dahulu. Informan tidak merasa risih saat

ditanyain berbagai pertanyaan. Penelitian ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 29 Oktober 2022 di Taman I. Penelitian ini dilakukan pada pukul 18.30 setelah sholat magrib. Pemilihan tempat dan waktu ini karena permintaan informan yang menyarankan di taman itu dan pada malam minggu. Informan saat itu mengenakan celana panjang jeans berwarna hitam dan baju kaos dengan corak garis-garis merah, putih dan abu-abu. Informan mengenakan jilbab berwarna merah. Pada saat wawancara bahasa yang digunakan Bahasa Indonesia.

#### **6. Karakteristik Informan Tambahan Anik**

Informan tambahan ketiga bernama Anik. Anik berusia 45 tahun. Informan ini merupakan Ibu kandung dari informan utama Gilang. Informan ini memiliki tubuh yang tidak terlalu gemuk dan tinggi badan tidak terlalu tinggi. Tingginya setinggi peneliti dan kulit tubuhnya berwarna sawo matang. Keseharian Ibu Anik mengelola usaha bidang konveksi.

Saat kedatangan peneliti, Ibu Anik menyambut dengan senang hati dan tidak ada rasa sungkan. Informan dengan senang hati dan tenang saat menjawab berbagai pertanyaan dari peneliti. Informan menjawab tanpa menutupi-tupi dan menjawab sesuai apa adanya dan membenarkan jawaban saat wawancara dengan informan utama Gilang. Ibu ini termasuk orang yang terbuka dan tidak takut menjawab. Keadaan rumah informan cukup sederhana dengan banyak mesin jahit di rumahnya.

Wawancara ini dilakukan di rumah informan pada hari Minggu tanggal 30 Oktober 2022. Wawancara itu dilakukan pada siang hari pukul 13.00. wawancara itu berlangsung kurang lebih satu jam. Pada saat wawancara informan mengenakan pakaian berupa kaos pendek berwarna ungu dan mengenakan jilbab berwarna abu-abu. Saat wawancara, Bahasa yang digunakan informan yaitu Bahasa Indonesia.

## **B. Temuan Hasil Penelitian**

### **1. Informan Utama Tino**

Tino pernah mengalami putus cinta dengan jarak putusnya hingga sekarang belum ada satu tahun

*“Pernah mba. Aku pernah mengalami putus cinta. Putusnya baru bulan juli lalu mba. Aku baru putus sama cewe aku.”*(Tino, 39)

Tino sudah menjalin hubungan selama dua tahun yang disebabkan karena adanya orang ketiga. *“Biasa mba adanya orang ketiga juga. Yang buat cewe aku berubah semuanya”* (Tino, 44).

*“Udah 2 tahun mba, tapi ya itu putus. Padahal aku pingin jadiin dia yang terakhir”* (Tino, 89)

Putus cinta yang sudah terjadi menimbulkan efek yang cukup banyak pada Tino

*“Syok mba. Salahku dimana. Itu aku udah lemes banget. Bingung aku harus apa. Pikiranku udah kacau*



*banget. Itu aku sampai nangis, stres, udah putus asa. Kaget ga ada angin ga ada hujan tiba-tiba minta putus. Aku coba hubungin dia tapi ga bisa. Nomor dan akunku di blok sama dia” (Tino ,92)*

*“Gaada semangat lagi mba. Biasanya tiap hari ada yang semangati. Terus semangat sosialisai berkurang. Lebih sering mengoreksi diri hingga pada akhirnya aku nyalahin diriku sendiri dan membuat diriku kecewa. Aku kan orangnya ekstrovert kan mba sering bersosialisasi dan itu bener-bener berubah jadi pendiem. yang biasanya banyak omong jadi dikit omongan...” (Tino, 154)*

Bahkan setelah putus cinta, Tino ini sampai merasakan gejala *anxiety*.

*“Susah tidur. Beberapa hari ga tidur. Kaya gelisah gitu yang mengganjal kepikiran salahnya aku apa. Bahkan tiba-tiba aku ngelamun pikiran kosong. Padahal aku ga ngapa-ngapain mba cuma mengurung diri dirumah tapi badan rasanya lelah banget.” (Tino, 164)*

Selain gejala *anxiety*, Tino juga sampai dirawat di rumah sakit karena sakit tipes.

*“Nah terus mba gara-gara putus cinta aku sampai drop mba. Sampai kena tipes dan dirawat kurang lebih 3 hari di rumah sakit. Itu bener-bener di badan lemes banget. Pusing kepalanya. Demam. Mual muntah. Disitu aku kena omelan banyak dari ortuku. Gara-gara ngeyel dikasih tau.” (Tino, 186)*

Semenjak itu, Tino mulai sadar bahwa yang dilakukannya salah. Meski hubungannya sudah berakhir, tetapi Tino masih menyangkal jika hubungannya sudah berakhir. Penyangkalan itu merupakan salah satu reaksi putus cinta yaitu *retreat*.

*“Jujur ada mba rasa sedih, aslinya aku belum bisa terima sampai sekarang mba, aku masih menyangkal kalau udah putus, masih berharap bisa balik ma dia lagi.” (Tino, 244)*

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, peneliti menangkap empat aspek regulasi emosi dan lima strategi regulasi emosi yang muncul dari informan Marta, antara lain yaitu:

a. Aspek Regulasi Emosi

1) Kemampuan strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation*)

Aspek ini merupakan keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi berlebihan.

*“Aku kan orangnya friendly mba. Ga bisa diem, aku seketika pas abis itu aku jadi orang bener-bener pendiem kak. Kadang aku tiba-tiba pergi dari rumah naik motor ke daerah gunung kidul buat cari tempat yang sepi. Adem yang aku bisa teriak sekenceng-kencengnya sampai lega. Sambil mikirin salahku apa. Hingga buat dia ga nyaman sama aku dan memilih yang lain.” (Tino, 100)*

Tino ketika mengalami hal yang membuatnya merasa terpuruk dia lebih mencari tempat yang tenang, sepi dan bahkan hingga mengurung diri di rumah dan menghindari ketemu dengan orang lain untuk menenangkan diri.

*“Aku kan seminggu ga keluar rumah kan. Menghindari ketemu orang lain. Aku lebih diem merenungi diri. Mendengarkan musik yang bikin tenang. Main ma kucing, mencoba melupakan*

*sejenak yang aku rasain. Meski itu akan balik lagi dan juga ibadah sholat mba. Curhat pada Allah tentang apa yang aku rasain.”* (Tino, 110)

Tino bukan orang yang suka cerita masalahnya ke orang lain, bahkan dia hanya cerita kepada adiknya itupun karena dipaksa. Dia lebih suka memendam semua sendiri tanpa harus menceritakan ke orang lain karena tidak mau menjadi beban bagi orang lain. *“Ada mba. Cuma cerita sama adek aku”* (Tino, 141).

Bahkan dengan orang tuanya saja Ia tidak mau cerita.

*“Engga mba. Aku ga cerita ke ibu. Gamau nambahin beban. Biar aku yang ngersain aja dan menerimanya. Dan kalau ayah aku tidak terlalu dekat mba. Pemikirannya dengan pikiranku ga sejalan. Terkadang aku ngomong gini. Itu percuma sia-sia. Lebih baik aku pendam sendiri aja. Dan baru ini mulai cerita ke mba.”*

Tino lebih memilih menanggung semua bebannya sendiri, apapun dipikirkannya sendiri tanpa mau berbagi. Tetapi dirasanya ia sudah tidak kuat akhirnya mau cerita ke adeknya dengan hal lain adeknya tidak boleh cerita ke siapa-siapa.

- 2) Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*Engaging in goal directed behavior*)

Aspek ini merupakan kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

*“Kadang mba ya pas emosi muncul. Aku berusaha mengalihkan perhatian atau pikiran aku ke hal-hal yang aku sukai. Biar aku ga balik down lagi kaya melakukan hobi aku.” (Tino, 227)*

Ketika emosi itu muncul Tino lebih mengalihkan pikirannya Ia seperti melakukan hobinya yang membuatnya lupa sejenak akan kesedihannya.

*“Aku kan hobi fotografi mba. Jadi ya aku ikut kaya komunitas yang berhubungan dengan bis. Seperti trip bareng. foto-foto estetik bis yang melintas. Kadang kalau free liburan bareng-bareng entah itu keluar kota atau hanya sekedar jalan-jalan.” (Tino, 127)*

*“.....tapi itu hanya sebagai pelampiasan aku aja mba biar ga terlalu memikirkan dia. Tapi pas pulang kerumah balik kepikiran lagi.” (Tino, 134)*

Menurut Tino ketika melakukan hal-hal yang disukai itu akan membuatnya sedikit lupa dengan apa yang dirasakan. Seperti melakukan hobinya. Hobinya Ia dibidang fotografi.

### 3) Kemampuan mengontrol emosi (*control emotional responses*)

Aspek ini merupakan kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisisologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

*“Disitu aku sadar mba. Harusnya aku ga gini. Harusnya aku bisa menghadapinya dan harus bisa menerimanya. Aku harus bisa mengendalikan diri*

*aku agar ga kaya gini lagi mba. Jangan sampai drop lagi.”(Tino, 195)*

Setelah banyak hal yang Tino alami, Ia mulai sadar bahwa Ia harus bisa melewatinya dan menjalaninya serta mengendalikan dirinya agar hal yang membuatnya *drop* tidak terjadi lagi.

4) Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response*)

Aspek ini merupakan kemampuan inidvidu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut

*“Aku harus sadar diri mba bahwa masa itu sudah berlalu. Ada kemungkinan bisa terulang lagi dan tidak akan berlanjut. Jadi aku harus ikhlas” (Tino, 247)*

Tino mulai ikhlas dengan semuanya, mulai menerima meski Ia belum bisa *move on* hingga sekarang tetapi harus bisa menerima semua yang telah terjadi.

*“Kalau boleh jujur mba. Belum mba. masih sayang banget sama dia. Bahkan kadang kalau ketemu dia aku berusaha mau ngobrol ma dia. Ingin meminta kejelasan ma dia tentang hal apa yang membuat dia minta putus.” (Tino, 258)*

Tapi Tino sudah mulai belajar untuk melupakan masa lalunya dan untuk tidak berharap lagi dengan masa lalunya.

*“Iya mba aku belajar move on kog. Udah belajar untuk ga berharap ma dia. Tapi kan kalau jodoh ga kemana mba. Dan untuk buka hati lagi. Masih bingung mba. Masih trauma. Semenjak putus itu*

*mba aku orangnya jadi cuek apalagi kalau sama cewe.” (Tino, 265)*

b. Strategi Regulasi Emosi

1) *Situation selection*

*Situation selection* merupakan tindakan yang menentukan individu untuk mendapatkan situasi yang diharapkan, sehingga menyebabkan emosi yang diharapkan baik itu menyenangkan ataupun tidak menyenangkan. Strategi ini berkaitan dengan tindakan mendekati atau menjauhi orang lain atau situasi yang berdasarkan dampak emosional yang muncul.

Tino pada saat mengalami kejadian putus cinta, Ia memilih untuk menjauhi orang lain dan bertemu orang lain. *“Aku kan seminggu ga keluar rumah kan. Menghindari ketemu orang lain. Aku lebih diem merenungi diri....” (Tino, 110). “Aku kan orangnya friendly mba. Ga bisa diem, aku seketika pas abis itu aku jadi orang bener-bener pendiem mba.....” (Tino, 100)*

Tino lebih memilih mengurung diri dan menghindari interaksi dengan orang sekitar dan berubah jadi pendiam.

2) *Situation modification*

*Situation modification* merujuk pada usaha untuk mengubah situasi secara langsung sehingga dapat mengubah dampak emosional atau menjadi teralihan.

pada saat itu, “*Aku gapapa bu. Lagi gamau bahas aja. Lagi ga laper juga bu. Nanti aja makannya.*” (Tino, 180)

Ketika Tino ditanya Ibunya mengenai apa yang dirasakan, Ia tidak mau jujur dan memilih mengalihkan serta tidak mau menjawab.

*“Iya mba benar. aku ibaratnya punya topeng. Di depan banyak orang terlihat baik-baik saja. Dengan menyembunyikannya dengan keceriaan, senyuman tetapi dibalik itu masih suka menyendiri. Masih merenungi yang terjadi.”* (Tino, 222)

Tino pandai bersikap baik-baik saja dan pura-pura tidak terjadi apa-apa, tetapi dibalik itu Ia menyembunyikan apa yang dia rasakan dari banyak orang.

### 3) *Attention deployment*

*Attention deployment* mengarah pada perhatian dalam situasi tertentu untuk mempengaruhi dan mengatur emosi yang muncul. Bentuk umum dari strategi ini adalah distraksi dan konsentrasi.

*“Aku kan hobi fotografi mba. jadi ya aku ikut kaya komunitas yang berhubungan dengan bis. seperti trip bareng, foto-foto estetik bis yang melintas. Kadang kalau free liburan bareng-bareng entah itu keluar kota atau hanya sekedar jalan-jalan.”* (Tino, 127)

Tino mulai untuk tidak mengarahkan perhatiannya ke masalah yang Ia alami. Ia mulai belajar melupakannya dengan melakukan hal yang membuatnya lupa akan

masalahnya. Ia tidak mau terpuruk terus hanya karena masalah putus cinta yang Ia alami.

#### 4) *Cognitive change*

*Cognitive change* merupakan cara seseorang menilai sesuatu tertentu sehingga dapat mengubah makna emosional, dengan mengubah cara berpikir mengenai sesuatu.

*“Banyak mba. Kita ga boleh terlalu larut dalam kesedihan. Sedih boleh tapi jangan keterlaluhan. Jangan sampai menyiksa diri karena itu endingnya ga enak. Dan ketika menjalin hubungan harus ada saling percaya satu sama lain. Dan menjaga janji satu sama lain jangan sampai mengingkarinya. Dan juga komitmen harus bener-bener dijaga dan dilakukan. Jangan sampai tergoyah sama orang ketiga dan bersyukurlah dengan apa yang dimiliki sekarang. Jangan mencari yang sempurna karena itu gaakan puas. Sekalinya gitu akan keterusan.”*  
(Tino, 282)

Tino mulai tersadar dan mulai berpikir ke arah yang benar. Bahwa iya tidak boleh terlalu larut dalam kesedihan dan Ia tidak boleh menyiksa dirinya hanya karena masalah cinta. Ia harus mulai menginstrospeksi diri ke arah yang lebih baik lagi dan belajar untuk menjaga semua agar hal seperti itu tidak terjadi lagi.

#### 5) *Response modulation*

*Response modulation* terjadi diakhir proses emosi yaitu setelah kecenderungan respon dimulai atau sudah terjadi dan



mempengaruh secara langsung *experiential, behavioral*, atau komponen *physiological* respon emosi.

*“Iya mba. Sepekan setelah sembuh aku mulai keluar. Mencari kegiatan baru mba yang bkin aku lupa masalahku dan bangkitkan semangatku.”*  
(Tino, 123)

Tino setelah dari keterpurukan yang membuatnya mengurung diri dan bahkan membuatnya sakit. Ia mulai bangkit dari keterpurukannya dan mulai mencari kegiatan baru yang membuatnya lupa akan masalahnya.

*“Makanya sekarang aku belajar mengubah dan mengintrospeksi diriku ke arah lebih baik. Aku ga boleh mengulang hal yang sama.”* (Tino, 214)

Tino mulai belajar mengubah dirinya ke arah lebih baik dan belajar lebih dewasa lagi jika suatu saat menghadapi hal seperti itu lagi. Ia mulai belajar melupakan masa lalunya dan tidak terpaku dalam masalahnya.

*“Mulai dari yang sederhana mulai menghapus memori tentang dia. Meski susah tapi ga salah untuk dicoba dan terus berusaha. Ga mau terlalu berharap ma dia lagi. Aku juga menghapus kontak dia tetapi dia malah yang blokir nomor aku. Jadi ya aku ga terlalu peduliin dia lagi. Dan aku juga pingin berteman aja ma dia. Kan ga enak satu desa tapi seperti saling musuhan.”* (Tino, 272)

*“Mungkin aku harus belajar dari apa yang terjadi agar tidak terulang lagi. Bener-bener bisa menyayangi dan menjaga orang yang aku sayangi. Agar selalu merasa nyaman dan menerima aku apa danya disuatu waktu. Mengintrospeksi diri berbenah diri kearah yang lebih baik. aku gaboleh nyerah, masa gara-gara putus cinta aja jadi kaya gini. Dan aku yakin jodoh ga akan kemana, akan*

*datang pada waktu yang tepat. Aku hanya bisa berusaha, berdoa dan berharap suatu saat nanti jodoh aku datang menemui aku.”*(Tino, 304)

Untuk langkah ke depannya, Tino belum ini memikirkan soal cinta dulu. Ia lebih memilih untuk fokus sekolah dulu, karena sebentar lagi akan ada ujian kelulusan. *“Mau fokus sekolah dulu. Gatau mikirin cinta dulu”* (Tino, 316).

## **2. Informan Utama Marta**

Marta pernah mengalami kejadian putus cinta dan jarak putus cinta dengan sekarang belum ada satu tahun.

*“Pernah dong. Waktu itu aku pernah ngejalin hubungan sama wanita satu kota dengan kita. Dia cantik, baik, tapi sayangnya dia ga setia terus putus.”* (Marta, 31)

*“Belum lama 6 bulan lalu lis. Pas bulan mei.”* (Marta, 180)

Penyebab putus cintanya dikarenakan adanya orang ketiga dan wanita yang dicintainya itu menikah dengan laki-laki.

*“Karena tau-tau dia minta putus. Dia ninggalin aku dan dia menikah sama orang lain. Padahal aku udah sayang banget sama dia. Udah lama juga ngejalin hubungan juga sama dia.”* (Marta, 36)

Lama hubungan Marta dengan wanitanya itu tergolong cukup lama dan akhirnya harus berakhir karena wanitanya sudah menjadi milik orang lain.

*“Udah 2 tahun lis. Sampai ada niatan sehabis pulang merantau langsung lamar dia. Lah dia malah nikah sama orang lain dan hubunganku sama dia mau gatau berakhir.”* (Marta, 49)

Marta sudah ada rencana kedepannya untuk melamar wanitanya ini, tetapi jalan berkehendak lain dan keinginannya tidak terwujud. “..... aku udah serius banget perjuangin dia. udah mau ke jenjang yang lebih serius dan menjadikan dia yang terakhir.” (Marta, 54)

Hubungannya dengan wanita ini memang belum diceritakan ke orang tua, tetapi Marta sudah ada niatan untuk mengenalkan ke orang tua dan ketika pulang dari merantau akan langsung melamar wanitanya itu.

“.....rencana pulang dari merantau aku mau kenalin ke ortu dan meminta izin buat melamar dia. Dan misalnya hari ini pulang. Aku niat besok mau ngenalin ke orang tuaku buat meminta izin melamar seseorang dan mau beli cincin hari itu juga. Dan ternyata aku belum cerita. Aku udah diputusin duluan.” (Marta 61)

Kejadian putus cinta itu menimbulkan banyak reaksi yang terjadi pada Marta.

“Reaksi pertamaku kaget lis. Sedih. Emosi. Kecewa banget. Ku pikir aku akan jadi lelaki terakhir yang dia cintai dan sayangi dan menjadi pasangan hidup hingga menua. Tetapi malah semua harapan itu sirna tanpa ada kejelasan langsung dari dia. Waktu itu aku ngerasa down banget. Putus asa. Gaada semangat hidup. Udah capek-capek kerja yang didapat malah dikhianati itu kamar aku udah kaya kapal pecah.” (Marta, 74)

Banyak hal yang terjadi setelah kejadian itu, bahkan Ia sampai mengurung diri di kamar.

“Sehabis aku dapat kabar soal itu. Aku aku lebih ngurung diri di kamar. Ngelamun. Nangis. Pikiran sudah kemana-mana. Jarang makan. Pola tidur

*berantakan banget. Bisa hampir beberapa hari ga tidur sama sekali. Cuma mikirin dia. Beban pikiran banyak banget.....”* (Marta,, 98)

Putus cinta membuatnya berubah dalam kesehariannya, sudah tidak sama seperti sebelumnya. Karena adanya pikiran yang membuatnya sulit mengontrol dirinya.

*“Jelas ada lis. Ga ada semangat. Waktu itu semangat kerja karena mau halalin dia. Sekarang aku udah keluar kerja di jawa timur. Terus aktivitas aku jadi kacau. Jadi anak malesan. Gamau kerja. Siang dikamar. Malam nongkrong sampe pagi.”* (Marta, 124)

Dalam kegiatan wawancara informan menggunakan bahasa indonesia. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, peneliti menangkap empat aspek regulasi emosi dan lima strategi regulasi emosi yang muncul dari informan Marta, antara lain yaitu:

a. Aspek Regulasi Emosi

1) Kemampuan strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation*)

Aspek ini merupakan keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi berlebihan.

*“Caraku aku hiling naik motor cari angin. Nyari tempat sepi dan tenang buat teriak sekencang-kencangnya. dan merenung salahku dmn? Sampai kepercayaan yang aku berikan dikhianati.”* (Marta, 87)

Cara Marta meluapkan emosi dengan mencari tenang ke tempat yang sepi dan berteriak sampai benar-benar lega. Karena Ia merasa usahanya bekerja berberapa bulan merantau untuk melamar wanitanya ternyata wanitanya mengkhianati dia.

*“..... Setelah aku capek nangis aku sholat. Minta petunjuk pada Allah. Curhat pada Allah tentang apa yang ku rasain.”*

*“Jujur ya lis. Aku ga cerita sama siapa-siapa. Aku cerita ke Allah setiap sehabis ibadah sholat. Dan waktu itu orang yang aku percaya cuma adek aku. Selain ke Allah aku juga cerita ke adek aku. Ga cerita ke orang tua. Ga cerita ke siapa-siapa lagi. Baru ini cerita ke kamu. Aku gamau orang lain tau kesedihan yang aku rasain. Biar mereka mengira kalau aku baik-baik saja dan aku ga cerita ke ortu takut nambahin beban. Kalau ke adek lebih tenang karena ga mungkin diceritain ke siapa-siapa dan adek juga udah tau hubungan aku sama mantan aku.” (Marta, 110)*

Marta termasuk orang yang tidak suka menceritakan apa yang Ia alami ke orang lain. Bahkan Ia lebih memilih memendamnya sendiri. Ia hanya bercerita ke Allah dan ke adeknya. Karena hanya adeknya yang tau mengenai hubungannya dengan wanita tersebut.

- 2) Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*Engaging in goal directed behavior*)

Aspek ini merupakan kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya

sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

*“Aku berusaha agar ga kebawa emosi. Ketika emosi. Caranya dengan membuang jauh-jauh dia dipikiran dengan melakukan hal-hal yang ku sukai seperti mendengarkan musik, main game, merokok. Sama keliling naik motor keluar rumah.”*(Marta, 155)

Marta berusaha untuk tidak terbawa dengan emosinya. Ia berusaha membuang jauh semua yang bikin Ia emosi dengan berbagai hal.

*“Ya dengan mikir positif. Aku kenapa gini? Aku harus berubah ga boleh larut2 dalam kesedihan. masih banyak wanita diluar sana.”* (Marta, 163)

Marta mulai bisa berpikir positif bahwa Ia tidak boleh terlalu berlarut-larut dalam kesedihan, Ia harus bangkit lagi.

### 3) Kemampuan mengontrol emosi (*control emotional responses*)

Aspek ini merupakan kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisisologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

*“Aku sadar aku ga boleh gini. Ga boleh sedih. Gaada faedahnya udah cukup sedihnya dan aku mulai bantu2 ortu jualan.”* (Marta, 130)

Marta mulai menyadari bahwa Ia sudah mulai mengendalikan emosi dan mengontrol dirinya. Ia mulai sadar bahwa yang Ia lakukan tidak semestinya benar. Ia tidak boleh terlalu larut dalam kesedihan.

4) Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response*)

Aspek ini merupakan kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

*“Iya lis. Aku udah mulai ikhlas”* (Marta, 211).

Marta mulai ikhlas menerima semua yang udah terjadi pada dirinya.

*“Ya itu aku ambil positifnya. Mungkin dia bukan jodohku. Karena aku yakin Allah sudah menyiapkan jodoh yang lebih baik dan Allah punya rencana lain. Makanya aku berusaha menjadi lebih baik lagi. Sambil merubah perilaku-perilaku yang kurang baik dan memperbaiki diri.”* (Marta, 213)

Hal yang membuat Marta merasa ikhlas, Ia mulai berpikir positif mengambil baiknya bahwa iya yakin jodoh tidak akan kemana.

b. Startegi regulasi emosi

1) *Situation selection*

*Situation selection* merupakan tindakan yang menentukan individu untuk mendapatkan situasi yang

diharapkan, sehingga menyebabkan emosi yang diharapkan baik itu menyenangkan ataupun tidak menyenangkan. Strategi ini berkaitan dengan tindakan mendekati atau menjauhi orang lain atau situasi yang berdasarkan dampak emosional yang muncul. “...aku aku lebih ngurung diri di kamar. Ngelamun, nangis...” (Marta, 98).

Marta lebih memilih mengurung diri di kamar dan menangis untuk menenangkan diri.

## 2) *Situation modification*

*Situation modification* merujuk pada usaha untuk mengubah situasi secara langsung sehingga dapat mengubah dampak emosional atau menjadi teralihan.

“Tapi aku tetep ga cerita ke mereka cuma aku jawab “aku gapapa” langsung ku tinggal ke kamar. Kaya aku gaada sopan santunnya.” (Marta 135)

Marta ketika ditanya orang tuanya mengenai apa yang terjadi pada dirinya, Ia hanya mengalih pembahasannya dan tidak mau menjawab dan pergi menghindar dari orang tuanya.

“..... aku kan jarang nongkrong semenjak kerja. Terus tiba2 jadi sering nongkrong sampe pagi sambil merokok. Mereka nanya “kmu knp. Apa karena tuh cewe jadi gini”. Cuma aku bilang “dahlah. Aku lagi gamau bahas itu.” (Marta, 146)



Marta termasuk orang yang jarang nongkrong dengan teman-temannya. Setelah kejadian itu, Ia jadi sering nongkrong sampai pagi. Teman-temannya merasa ada yang aneh dengan Marta. Kemudian temena-temannya nanya Marta kenapa dan Marta mengalihkan pembahasannya dan tidak mau membahas hal itu.

### 3) *Attention deployment*

*Attention deployment* mengarah pada perhatian dalam situasi tertentu untuk mempengaruhi dan mengatur emosi yang muncul. Bentuk umum dari strategi ini adalah distraksi dan konsentrasi.

*“Ketika aku sedih. Emosi pelarianku ke nongkrong sampai pagi dan merokok. Jujur aku bukan orang yang suka merokok tapi ketika aku udah stres banget aku bisa abis sebungkus dalam semalam tapi ga minum alkohol.” (Mata,174)*

Ketika emosi itu muncul, Ia tidak mau terfokus pada masalah itu. Ia lebih memilih melakukan hal-hal yang membuatnya merasa tenang dan sedikit lupa dengan apa yang Ia alami.

*“Terlalu banyak kenangan sama dia. Aku kadang masih berpikir “pengorbanan aku kurang apa?” Hasil kerja keras aku sebagian aku kasih ke dia buat menuhi keinginannya. Bagaimana menjalin kasihnya. Dia baik. Perhatian. Ramah. Tapi aku berusaha untuk move on masa dia. Tapi masih ga percaya*

*belum terima kalau udah putus tanpa ada kejelasan. Aku masih sayang banget sama dia.” (Marta, 184)*

Marta juga masih memfokuskan pikirannya ke masa lalu yang membuat dia masih berpikir bahwa masih tidak percaya bahwa hubungannya udah berakhir.

#### 4) *Cognitive change*

*Cognitive change* merupakan cara seseorang menilai sesuatu tertentu sehingga dapat mengubah makna emosional, dengan mengubah cara berpikir mengenai sesuatu

*“....dengan menarik nafas dalam-dalam. Fokuskan pikiran ke hal-hal yang baik. Aku ga boleh gini, aku bisa melewatinya. Aku harus ngebuang perilaku buruk aku dan harus lebih baik lagi.” (Marta, 168)*

Marta sudah mulai merubah pikirannya, sudah mulai yakin bahwa Ia bisa melewatinya.

*“.....Kaya ga semua omongan dari seseorang ga bisa dipercaya. Ketika dalam menjalin hubungan itu perlu ada yang namanya komitmen satu sama lain, saling mengikat dan menjaga kepercayaan satu sama lain. Karena tanpa ada komitmen akan sia-sia.” (Marta, 203)*

*“Ya itu aku ambil positifnya. Mungkin dia bukan jodohku. Karena aku yakin Allah sudah menyiapkan jodoh yang lebih baik dan Allah punya rencana lain. Makanya aku berusaha menjadi lebih baik lagi. Sambil*

*merubah perilaku-perilaku yang kurang baik dan memperbaiki diri.” (Marta, 213)*

Marta mulai berpikir ke arah yang positif dan mulai mengambil hikmah dari semuanya bahwa perlu adanya komitmen yang harus dijaga satu sama lain. Ia berpikir bahwa dia bukan jodohnya dan mulai yakin bahwa Ia harus berubah dan memperbaiki diri kearah yang lebih baik lagi.

#### 5) *Response modulation*

*Response modulation* terjadi diakhir proses emosi yaitu setelah kecenderungan respon dimulai atau sudah terjadi dan mempengaruhi secara langsung *experiential*, *behavioral*, atau komponen *physiological* respon emosi.

*“Untuk sekarang masih agak trauma buat menjalin cinta lagi. Takut terulang lagi. Sekarang lebih fokus cari uang dulu sambil ngelanjutin bangun rumah. Seiring berjalannya waktu kalau ketemu seseorang yang pas. Bisa berlanjut kearah yang lebih serius lagi. Dan aku ga mau main-main dalam menjalin hubungan.”*

Marta masih mengalami trauma dalam percintaan dan tidak mau terlalu fokus dengan cinta. Melainkan Ia akan fokus bekerja terlebih dahulu dan mengumpulkan biaya ketika ada seseorang yang ingin diajak ke arah yang lebih serius Ia sudah siap

untuk melamar dan menikahnya. Ia tidak ingin bermain-main soal percintaan.

### 3. Informan Utama Gilang

Gilang pernah menjalin hubungan percintaan dan akhirnya putus. Jarak putusnya dengan sekarang belum ada satu tahun. *“Pernah lis. Pernah putus cinta dan kejadian belum lama banget sih 7 bulan lalu. Bulan maret”* (Gilang, 29)

Hubungannya sudah terjalin cukup lama yaitu selama tujuh bulan lebih dan berakhir dikarenakan perilaku yang udah diperbuat wanitanya itu sudah tidak bisa diterima lagi. *“Aku menjalin hubungan itu tujuh bulan lebih.”* (Gilang, 33). *“Karena kelakuannya yang udah ga bisa diterima lagi lis. Udah keterlaluhan sebagai wanita yang masih perawan.”* (Gilang, 37).

*“Maksudnya gini lis. Aku kecewa banget sama dia, karena dia udah melakukan intim dengan laki-laki lain dan laki-lakinya itu sudah berumur dan beristri.”* (Gilang, 40)

*“Iya lis bener. dia udah pernah hamil. Malah udah dua kali. Hamil yang pertama dia gugurin dan hamil yang kedua engga dia gugurin sampai lahiran bahkan dia sering kaya kerja di club tanpa sepengetahuanku.”* (Gilang, 45)

Gilang mendengar hal itu langsung *shock* atas apa yang udah diperbuat sama wanitanya tersebut.

*“Aku awalnya syok lis. pas mengetahui itu. Terus aku down banget aku lis. Kecewa banget. Marah. Sakit rasanya. Pas tau orang yang bener-bener aku jaga ternyata dibalikku kaya gitu perilakunya. Disitu aku*

*stress lain. Sampai nangis-nangis aku di depan rumah berhari-hari. Gamau makan sama sekali. Pola tidurku kacau banget. Dan aku bingung harus ngapain. Bener-bener kaya orang stres ga waras. Waktu itu aku ga bisa mikir apa-apa. Bener-bener putus asa.” (Gilang, 51)*

*“Iya lis. Aku sayang banget sama dia. Aku udah bener-bener ngejaga dia. Ga megang dia sama sekali. Aku juga udah kenalin ke orang tua aku. Tapi ternyata tanpa ku ketahui perilakunya dia yang seperti itu. Aku ngerasa gagal lis, gagal.” (Gilang, 61)*

Gilang merasa gagal dan menyalahkan dirinya bahwa dia gagal menjaga wanitanya dan membimbing kearah yang benar.

*“Iya jelas sih lis. Gimana ya pikiranku udah kacau denger berita itu langsung dari dia. Kaya semangat hidupku ilang. Aku bekerja mati-matian buat dia. Buat bangun masa depan dengan dia. Ternyata begitu mengecewakan atas apa yang dia perbuat.” (Gilang, 83)*

*“.....dan jujur aku masih menyangkal. Masih belum percaya kalau udah putus....” (Gilang, 179)*

Gilang mengetahui hal itu secara langsung dari wanitanya ini dan masih merasa belum terima kalau hubungannya udah berakhir. Ia masih menyangkal bahwa perjuangannya sia-sia.

*“Ga ada semangat-semangatnya. Biasanya rajin kerja jahit jadi ga niat. Ga kerja beberapa hari cuma nangis dikamar kalau siang. Malam kadang nangis didepan rumah. Bahkan kadang ga pulang cuma ke rumah temen nongkrong. Kaya anak ga jelas gitu. Jadi pendiem juga biasanya cerewet banget aku.” (Gilang, 137)*

Semenjak kejadian putus, keseharian Gilang banyak berubah lebih banyak menangis, lebih jadi pendiem, jadi anak yang tidak

jelas ke depannya seperti apa. Cuma seiring berjalannya waktu mulai berubah ke jalan yang benar.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, peneliti menangkap empat aspek regulasi emosi dan lima strategi regulasi emosi yang muncul dari informan Gilang, antara lain yaitu:

a. Aspek Regulasi Emosi

1) Kemampuan strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation*)

Aspek ini merupakan keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi berlebihan.

*“Dulu pas awal-awal gabisa mikir jernih lis. Cuma lama-kelamaan bisa lis. Kembali ke keadaan normal lagi cuma ya tetap ada yang beda.”* (Gilang, 67)

Gilang pada awalnya udah tidak bisa mengendalikan dirinya, hanya saja seiring berjalannya waktu mulai bisa kembali ke keadaan awal meski ada yang berubah

*“Aku dulu gatau gimana nenanginnya. Emosi aku ga ke kontrol. Aku nangis terus lis. Kalau nangis dikamar sih gapapa. Lha itu didepan rumah sampai tetangga pada tau. Itu yang nenangin aku cuma ibu aku. Dia nasihatin aku banyak hal untuk ga seperti ini.”* (Gilang, 73)

Gilang pada saat itu menangis terus sambil menyalahkan dirinya. Tetapi dia ditenangin oleh Ibunya dan menceritakan apa yang terjadi ke Ibunya,

*“Tau lis. Aku cerita ke ibu aku. Ibu aku juga awalnya ga percaya. Kecewa dipikirnya dia cewe yang baik-baik. Ternyata ga sebaik itu dan menyuruh aku untuk berhenti hubungan dengan dia dan tidak merestui dia lagi.”* (Gilang, 77)

*“Iya lis. Aku paling dekat ma ibu aku. Aku cerita cuma sama ibu. Klo ayah tiriku engga. Dan temen-temenku tau kalau aku abis putus tetapi aku ga cerita mengenai permasalahannya dan ketika ditanya aku cuma jawab “aku abis putus....”* (Gilang, 125)

Gilang hanya cerita dengan Ibunya, karena paling dekat hanya dengan Ibunya. Dan kalau ayah tirinya dan teman-temannya tidak cerita hingga detail. Gilang meluapkan emosinya dengan menangis hingga tenang dan melakukan beberapa hal yang membuatnya lupa.

*“Ya itu dengan nangis sampai tenang. Tapi malu lis masa cowo nangis cuma gara-gara cewe. Dan juga aku paling nongkrong juga ma temen-temenku main game sampai pagi biar lupa ma dia biar ga mikirin dia.”* (Gilang, 119)

## 2) Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*Engaging in goal directed behavior*)

Aspek ini merupakan kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

*“Waktu itu aku dapat masukan banyak. Terus aku mikir positif. Aku kenapa jadi gini. Harusnya kau ga*

*gini. Aku masih beruntung udah tau dari sekarang belum ke arah lebih dalam. Jadi aku tau mana yang baik mana yang engga. Tau juga bahwa itu jalan dari Allah. Aku harus bisa terima semuanya. Dan masih banyak wanita yang lebih baik lagi diluar sana.” (Gilang, 167)*

Gilang mendapat masukan banyak lalu Ia untuk selalu berpikir positif dan menyadari bahwa yang Ia lakukan harusnya tidak seperti itu. Ia harus bersyukur karena sudah tahu dari sekarang dan belum masuk ke arah yang lebih dalam dan tahu mana yang benar atau salah.

### 3) Kemampuan mengontrol emosi (*control emotional responses*)

Aspek ini merupakan kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisisologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

*“Aku bukan orang yang suka melakukan kekerasan dan melakukan hal gila lis. Masih bisa menahan diri. Ya itu dengan nangis sampai tenang. Tapi malu lis masa cowo nangis cuma gara-gara cewe...” (Gilang, 117)*

Gilang ketika lagi emosi masih bisa mengontrol emosinya agar tidak melakukan hal yang tidak baik. *“Aku berusaha biar ga dibawa emosiku” (Gilang, 150).*

*“Tetap bersikap tenang. Jangan sampai terbawa emosi. Karena ketika emosi itu ga bisa berpikir jernih. Aku juga merokok lis tapi kadang itu kalau*



*pas stres banget. Karena tiap merokok itu langsung berkurang jadi bikin agak tenang. Terus dengan mengadu ke Allah tiap abis sholat itu bikin tenang. Minta petunjuk kedepannya aku harus apa.”* (Gilang, 152)

Gilang mulai berusaha buat mengontrol emosinya agar ia tidak terbawa emosi. Hal itu dilakukan dengan bersikap tenang, melakukan hal yang membuat tenang, seperti beribadah.

*“Ibu aku lis. Kadang pas aku ngelamun sambil nangis. Ibuku sampai bilang gini “wis to le, ojo dipikirke terus wedokk’an koyo ngono. Ijik akeh wedok’an sing luwih apik. Ayu ning njobo kono” ibu aku nyuruh aku buat tenang. Gaboleh terlalu larut dalam kesedihan.”* (Gilang 159)

#### 4) Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response*)

Aspek ini merupakan kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut. *“Jujur agak sedih. Tapi gapapa semua udah berlalu. Aku udah ikhlas juga sama semuanya”* (Gilang, 201).

*“Salah satunya ibu aku. Meminta aku buat mengikhlasakan dia. Buat ga mau larut dalam kesedihan karena dia. Karena tidak ada gunanya menyalahkan keadaan karena semua sudah terjadi”* (Gilang, 204)

*“Ada lis. Aku banyak dapat masukan. Kaya ga boleh larut dalam kesedihan. Mungkin aja dia bukan jodohku. Dan harus yakin Allah telah menyiapkan jodoh yang terbaik yang buat aku dan yang kemarin*

*dijadikan pelajaran jangan sampai terulang lagi”*  
(Gilang, 222)

Gilang mulai ikhlas menerima dengan semuanya. Dan hal yang membuat ikhlas salah satunya adalah Ibunya. Ibunya Gilang meminta Gilang untuk mengikhhlaskan dan menyuruh untu tidak terlalu larut dalam kesedihan.

*“Mulai kembali normal lagi lis. Tapi tetep ada yang beda. Udah terbiasa dekat ma dia. Sekarang udah ga ada dia. Tapi gapapa. Yakin aja dia bukan jodohku. Jadi aku harus bisa menerimanya.”*  
(Gilang, 228)

Setelah Gilang menerima semuanya, kehidupannya sudah muali kembali normal. Hanya saja tetap ada yang beda.

b. Startegi regulasi emosi

1) *Situation selection*

*Situation selection* merupakan tindakan yang menentukan individu untuk mendapatkan situasi yang diharapkan, sehingga menyebabkan emosi yang diharapkan baik itu menyenangkan ataupun tidak menyenangkan. Strategi ini berkaitan dengan tindakan mendekati atau menjauhi orang lain atau situasi yang berdasarkan dampak emosional yang muncul.

*“Engga lis. Aku ga menghindari orang lain. Hanya saja aku sempat ngurung diri di kamar dari pagi sampai malam dikamar karena tidak ingin diganggu dan bertemu siapa-siapa. Dan malamnya nangis di depan rumah tapi itu cuma beberapa hari*

*saja. Habis itu ya kadang keluar nongkrong pas malamnya biar ga nangis kepikiran terus.” (Gilang, 247)*

*“Engga lis. Masih bertemu dengan orang kog, cuma ya ga terlalu banyak bicara.” (Gilang, 254)*

Dalam hal ini Gilang tidak mengindari untu bertemu orang lain. Hanya saja Gilang menjadi tidak banyak bicara dan memilih menjadi pendiam. Tetapi Gilang juga sempat beberapa hari mengurung diri di kamar dari pagi hingga malam karena tidak ingin diganggu dan bertemu siapa-siapa.

## 2) *Situation modification*

*Situation modification* merujuk pada usaha untuk mengubah situasi secara langsung sehingga dapat mengubah dampak emosional atau menjadi teralihan. *“Aku abis putus. Jangan nanya kenapanya, aku gamau bahas itu lagi” (Gilang 128).*

Gilang ketika ditanya dengan temannya atau ayah tirinya Ia hanya menjawab sedang putus dan tidak ingin membahas hal itu lagi. Jadi Gilang mengalihkan perhatiannya agar tidak ingin mengingat hal yang membuatnya sakit.

## 3) *Attention deployment*

*Attention deployment* mengarah pada perhatian dalam situasi tertentu untuk mempengaruhi dan mengatur emosi yang muncul. Bentuk umum dari strategi ini adalah distraksi dan konsentrasi.

*“Iya lis. Kadang aku juga mikir gini lis. “aku kurang apa. Uang yang ku kasih ke dia apa kurang banyak. Bahkan dia sampai jual dirinya cuma demi uang”. Salahku yang gabisa menjaga dia. Sampai dia bertindak terlewat batas. Aku belum bisa menuhi semua kebutuhannya.” (Gilang, 184)*

Pikirannya Gilang yang selalu memikirkan hal itu membuatnya selalu merasa bahwa dia yang salah dan hal itu membuatnya merasa *down* lagi, terpuruk dalam kesedihan lagi. Hal itu membuat emosinya Gilang naik lagi.

#### 4) *Cognitive change*

*Cognitive change* merupakan cara seseorang menilai sesuatu tertentu sehingga dapat mengubah makna emosional, dengan mengubah cara berpikir mengenai sesuatu

*“Banyak lis. Kaya kita harus bisa memahami pasangan satu sama lain. Perlu ada komitmen dan menjaga kepercayaan yang udah diberikan dalam hubungan. Harus bisa menjaga hati. Jangan sampai tergoyah cuma karena uang. Dan untuk perempuan harus bisa menjaga diri. Menjaga kehormatannya dan sebagai laki-laki harus bisa menjaga perempuannya dan membimbing. Serta ngarahkan ke arah yang lebih baik” (Gilang, 212)*

Gilang sudah bisa berpikir positif dan mengambil hikmah bahwa ketika menjalin hubungan itu harus ada komitmen satu sama lain. Sebagai perempuan harus bisa menjaga kehormatan dirinya dan sebagai laki-laki harus bisa menjaga, membimbing perempuannya ke jalan yang benar.

##### 5) *Response modulation*

*Response modulation* terjadi diakhir proses emosi yaitu setelah kecenderungan respon dimulai atau sudah terjadi dan mempengaruhi secara langsung *experiential, behavioral*, atau komponen *physiological* respon emosi.

*“Mulai kembali normal lagi lis. Tapi tetep ada yang beda. Udah terbiasa dekat ma dia. Sekarang udah ga ada dia. Tapi gapapa. Yakin aja dia bukan jodohku. Jadi aku harus bisa menerimanya.”* (Gilang, 228)

*“Jujur lis. Aku masih trauma dan masih sayang sama yang dulu. Masih takut buka hati lis. Aku emang lagi dekat sama seseorang cuma aku belum bisa bales perasaanya. Perasaan aku masih buat mantan aku. Dan aku belum mau terlalu fokus akan cinta. Mau fokus kerja dulu, buat masa depan. Cari biaya buat nikah nanti. Soal jodoh aku belum mau mikirin. Nanti juga akan datang dengan sendirinya. Yang peting fokus kerja dan bahagiain orang tua aku dulu.”* (Gilang, 234)

Kehidupan Gilang setelah menerima semuanya, sudah mulai kembali seperti sedia kala. Hanya saja tetap ada yang berbeda karena yang biasanya ada seorang kekasih sekarang tidak ada. Dan untuk sekarang Gilang masih trauma untuk membuka hati lagi karena perasaannya masih untuk masa lalunya. Gilang masih ingin fokus bekerja dulu untuk masa depannya dia. Bekerja untuk menabung buat biaya nikah nanti jika sudah punya pasangan nanti dan membahagiakan orang terlebih dahulu. Gilang tidak ingin bermain-main

dengan hubungan. Jika sudah mulai menjalin hubungan Ia akan menjalaninya ke jenjang pernikahan.

#### 4. Informan Tambahan Maria

Maria membenarkan bahwa informan utama Tino pernah mengalami putus cinta dan pernah diceritain tentang masalahnya.

*“Ah iya mba. Pernah waktu itu kasian banget ngeliat mas sampai kaya gitu. Yang buat sedih tuh yang biasanya mas ceria. Aktif. Banyak omong gitu kan mba jadi tiba-tiba jadi pendiem. Bener-bener pendiem mba. Mukanya masam banget ga enak dilihat mba. Kaya masalah yang dihadapi berat banget”* (Maria, 24)

Setelah mengalami putus cinta, Maria merasa kasian dan sedih melihat perubahan yang terjadi pada Tino. *“Waktu itu kasian banget ngeliat mas. Bener-bener frustasi banget”* (Maria, 32). Pada awalnya Tino tidak ingin bercerita pada adeknya dan ingin memendamnya sendiri, tetapi setelah di paksa mau bercerita. *“Awalnya engga mba. Tetapi aku paksa terus mba. Akhirnya mau”*(Maria, 37).

Tino mulai berceritanya mengenai masalahnya dan menjelaskan lama hubungannya.

*“Dia bilang kalau abis diputusin cewenya. Terus dia frustasi mba bingung harus gimana. Bingung salahnya apa sampai tiba-tiba diputusin padahal itu hubungannya udah 2 tahun lamanya mba. Dan itu pertama kalinya aku lihat mas nangis mba. Sebelumnya ga pernah”* (Maria, 39)

Informan menjelaskan bahwa Ia sering diceritain dan mengetahui banyak tentang hubungannya karena paling dekat dengan kakaknya dikeluarganya.

*“...Mas sering cerita banyak hal. Bahkan aku juga sebaliknya, jadi mas lebih terbuka sama aku. Mas jadi temen curhat aku. Dan dirumah pun mas paling dekat cuma sama aku”* (Maria, 53)

Informan memberitahu jika hubungannya dengan orang tua tidak terlalu dekat.

*“Deket mba Cuma ga terlalu. Ma ibu dekat juga tapi kalau ma ayah agak kurang. Ayah orangnya keras. Apapun maunya ga bisa dibantah.”* (Maria, 57)  
*“Tapi hubungan keluarga tetep baik kog. Ya Cuma ga dekat banget.”* (Maria, 60)

Maria saat mendengarkan cerita dari Tino, Ia lalu memberikan beberapa nasihat karena Tino sering menyalahkan dirinya terus-terusan dan hal itu yang membuatnya menjadi drop dan sakit.

*“Aku dengerin semuanya sampai selesai dari awal mba. Abis itu aku nasihatin “mas ga boleh gini. Mas ga boleh nyalahin diri mas. Mas bisa lewatin semua, mas jangan menyiksa diri mas”* (Maria 64)

*“Iya mba. Padahal jelas-jelas bukan salahnya mas aku. Tapi kesannya mas nyalahin dirinya bahkan gamau makan. Sampai mas drop sampai dirawat*

Maria mengetahui bahwa kejadian putusnya itu belum lama pada bulan juli lalu dan disebabkan karena adanya orang ketiga.

*Tau mba, bulan juli lalu. Untungnya itu pas libur mba. Jadi sekolahnya mas ga keganggu. Itu mas bener-bener frustasi mba. Ga mau keluar seminggu. Mas yang biasanya aktif kaya ikut-ikut kegiatan yang kaitan sama orang banyak kaya kumpul-kumpul. Sosialisasi itu sama*

*sekali ga tertarik dan memilih dirumah ngurung diri.*  
(Maria 89)

*“Tau mba karena ada orang ketiga. Tapi mas kesannya kaya digantung gitu mba.”* (Maria, 95)

Maria memberitahu caranya Tino menenangkan kembali diri seperti apa yang Tino katakan saat wawancara waktu itu.

*“Ya mas kan punya hobi kaya foto-foto bis. Mba bisa cek diinstagramnya banyak. Nah itu mas keluar ke gunkid dan ketemu temen komunitasnya buat gitu. Itu mas mulai keluar sepekan kemudian setelah sembuh. Mulai berubah lah dan bangkit dari keterpurukannya.”* (Maria, 102)

Maria membenarkan jika Tino merupakan orang yang tertutup ketika sedang mendapati masalah. saat ditanyain masalahnya Tino lebih memilih mengalihkan dan tidak ingin membahasnya.

*“Mas itu orangnya ga suka cerita ke siapa-siapa mba kalau ada masalah. Lebih pilih mendem sendiri hingga akhirnya dia sendiri yang tersakiti”* (Maria, 107)

*“Ah iya mba. Pas ditanyain ibu ada apa. Mas bilang “gapapa bu. Gamau bahas itu dulu” jadi pas ditanyain gamau jujur ke ibu. Pas sama aku juga gitu mba. Tapi karena aku orangnya bakal ngomong gitu terus sampai mas mau jujur. Akhirnya mas jujur mungkin karena udah muak denger aku yang gabisa diem”* (Maria, 136)

Saat putus cinta, Maria mengetahui bahwa Tino sedang mengalami emosi, dilihat dari percakapan seperti ini.

*“Iya mba, sedih banget dia. Tapi dia luapinnya di kamar. Nangis ngurung diri kaya merenung. Tapi waktu itu sehari pas ortu lagi keluar ada acara, kan dirumah cuma ada aku ma mas. Itu mas tiba-tiba keluar bawa motor gatau kemana. Tapi ga lama langsung pulang. Pas pulang tak tanyain abis dari mana, ngapain. Dan mas jawab “keluar. Cari angin. Luapin emosi, teriak ditempat sepi di gunung sana yang adem”* (Maria 119)



Selain hal itu, ada hal lain yang dilakukan Tino melupakan masalahnya. *“Kaya dengerin musik mba. Main ma kucingnya. Terus pas ibadah sholat juga lama mba berdoanya.”* (Maria, 133)

Maria juga membenarkan bahwa Tino mengalami gejala *anxiety*.

*“Dari yang aku liat dari dia mba beberapa hari iya mba. Ga bisa tidur mba entah apa yang dia pikirkan. Kaya gelisah gitu. Sering ngelamun. Nafsu makan hilang. Yang membuat wajahnya pucet banget mba. Kebanyakan nangis sampai demam tinggi. Pusing, mual muntah dan akhirnya paksa ke rumah sakit. Dan kena tipes disuruh ranap beberapa hari”* (Maria, 147)

Maria membenarkan bahwa hingga sekarang Tino belum bisa *move on* dari masa lalunya. Tino masih trauma untuk menjalin hubungan lagi.

*“Kalau dilihat-liat kayaknya belum mba. Sampai sekarang pun masih keingetan terus sama dia. Bahkan pas lagi dirumah berdua. Masih suka cerita kenangan-kenangan sama masa lalunya dan itu sambil senyum-senyum mba. Cuma ya kadang aku sering untuk nasihatin dia. Bahwa udah waktunya *move on*. Mulai melupakan masalah dan mulai buka hati. Jika belum siap ya fokus sekolah dulu. Bentar lagi ujian”* (Maria 175)

*“Mas Tino masih trauma buat pacaran mba. Apalagi karena putus cinta”* (Maria, 185)

## **5. Informan Tambahan Dania**

Dania merupakan orang terdekat Marta. Dania mengetahui tentang Marta menjalin hubungan pacaran dan kemudian putus. *“Tau mba, mas Marta pernah cerita soal itu.”* (Dania, 18). Kejadian putus yang diketahui Dania sekitar enam bulan lalu dan disebabkan karena adanya orang ketiga serta kabarnya mantan kekasihnya ini

sudah menikah. *“Kayaknya mei lalu mba. Sekitar 6 bulan lalu”*  
(Dania, 20).

*“Karena orang ketiga mba. Ga setia cewenya mas. Ldr kan mba. Kan mas waktu itu kerja merantau ke jatim buat cari biaya buat ngelamar. Dan mas pulang ternyata diputusin dan denger kabar kalau cewenya itu dah nikah”*  
(Dania, 22)

Dania memberitahu bahwa Marta belum mengenalkan perempuannya ini ke orang tuanya. Rencananya setelah pulang dari merantau akan mengenalkannya langsung dan ingin melamarnya. Tetapi pada saat pulang dari merantau pada malam hari mengenalkan ke orang tua, Marta ternyata diputusin dan mendapat kabar bahwa wanitanya itu sudah menikah dengan pria lain.

*“Aku tau mas aku punya pasangan cuma belum dikenalin aja ke ibu bapak. Kata mas nunggu cari uang dulu buat biaya nikah sama bikin rumah. Pas mas pulang dengan niat mau bilang ke orang tua mau melamar cewenya itu. Ternyata tidak jadi karena putus”* (Dania, 28)

Dania mengetahui bahwa hubungan yang dijalin Marta sudah 2 tahun. *“Dua tahun mba.”* (Dania, 40).

Setelah kejadian itu menimbulkan kekecewaan pada diri Marta.

*“Melas banget mba, yang pas pulang semangat banget bilang “besok mas mau ngomong ma ibu bapak. Terus langsung beli cincin buat cepet ngelamar”  
Eh besoknya mukanya udah ga enak. Semangatnya ilang mba, itu beneran down banget. Pertama kalinya liat mas nangis dikamar dipojokan dan itu kamarnya udah berantakan banget. Tapi itu ibu bapak belum tau keadaan mas.”* (Dania, 45)

Menurut Dania cara Marta menenangkan diri dengan keluar mencari angin dan berdoa meminta petunjuk sama Allah setiap habis sholat. *“Itu mas izin ma aku keluar. Katanya mau hiling cari angin”* (Dania, 61). *“Tiap sholat doanya lama. Mungkin minta petunjuk sama Allah”* (Dania, 64)

Banyak perubahan yang terjadi pada diri Marta setelah putus cinta.

*“Mas jadi pendiem. Kalau dirumah ngurung diri di kamar. Kaya melamun. Nangis. Makan pun susah. Tiap malam begadang mba. Mas jadi suka nongkrong malam-malam sampai pagi. Padahal sebelumnya jarang banget gitu mba. Mas yang biasanya semangat dalam hal apapun jadi males banget. Emosian juga. Yang parah tuh satu sampai merokok mba. Sebelumnya mas ga pernah gitu.”* (Dania, 67)

Menurut Dania, Marta termasuk orang yang pekerja keras dan tidak ingin orang lain merasakan beban yang Ia rasakan. Ketika ditanyain mengenai masalahnya, Marta lebih memilih tidak ingin membahas dan bercerita.

*“Gamau orang lain merasakan beban apa yang dia rasain. Tetep dipendam sendiri. Klo ga dipaksa cerita gamau cerita. Kalau ditanyain pun pasti jawabnya “gapapa. Gamau bahas itu dulu”. Pas ditanya ibu bapak “kenapa” cuma bilang gapapa. Langsung jalan ke kamar terus tutup pintu dan mengurung diri lagi”* (Dania, 89)

Hal itu membuat perubahan pada keseharian Marta dan itu berjalan selama sebulan.

*“Siang dikamar sampe sore. Abis itu malamnya sampai pagi nongkrong dirumah temennya sampai pagi. Entah itu merokok. Atau main game sama ngobrol. Itu jam 7 pagi baru pulang dan ambil makan dikit banget langsung ke*

*kamar lagi. Komunikasi ke keluarga jadi kurang” (Dania, 89)*

*“Sebulan kaya orang ga jelas mba” (Dania, 96)*

Kata Dania setelah sebulan, Marta sudah mulai berubah.

Belajar mengubah kebiasaan buruknya lagi.

*“Yang awalnya tiap malam nongkrong. Mulai dikurangi mba. Banyak dirumah. Sudah mulai mau bantu-bantu. Dan tiba-tiba bilang ke ibu. Bilang mau bantu jualan. Katanya capek badannya ga kerja selama sebulan dan gamau balik ke jawa timur lagi” (Dania, 103)*

*“Dan mas sekarang udah mulai jarang ngerokok lagi. Cuma saat itu aja sebulan pas stres. Mas tuh cuma mau bener-bener rokok ketika pas udah stres banget.” (Dania, 109)*

Perubahannya itu setelah mendapat banyak masukan yang membuatnya mulai sadar kembali ke jalan yang benar.

*“Ah iya mba. Aku juga sering nasihatin mba. “Mas ga boleh gini. Mas harus bangkit. Buktikan bahwa mas lebih baik tanpa dia. Soal jodoh udah ada yang ngatu. Mas ngapain nangisin seseorang yang jelas-jelas udah ga peduli sama mas” (Dania, 113)*

Menurut Dania, untuk saat ini Marta ada kemungkinan belum *move on* karena hubungan yang dijalani oleh Marta sudah cukup lama. *“Ada kemungkinan belum mba, karena waktu dua tahun itu lama, tapi mas aku harus move on dari wanita yang ga bersyukur memiliki dia” (Dania, 120)*

## **6. Informan Tambahan Anik**

Anik merupakan Ibu kandung dari informan utama Gilang. Anik membenarkan bahwa Gilang pernah mengalami putus cinta. Putus cintanya pada bulan maret lalu. Hubungan yang dijalin selama tujuh

bulan itu sudah dikenalkan pada Ibu Anik. *“Iya bener nak. Gilang pernah putus cinta”* (Anik, 25). *“Belum terlalu lama nak. Bulan maret lalu”* (Anik, 27). *“Sekitar tujuh bulan nak ya hampir setahun”* (Anik, 29). *Udah nak. Waktu itu pernah Gilang bawa kerumah buat dikenalin ke ibu.* (Anik, 34)

Anik mengetahui hubungan Gilang berakhir dikarenakan adanya orang ketiga dan wanitanya itu sudah melakukan hubungan intim dengan laki-laki lain. Anik juga mengetahui bahwa perempuan itu sudah hamil dua kali.

*“Tau nak. Kaya selingkuh cewenya tapi selingkuhnya kaya gabisa dimaafin gitu. Jadi cewenya itu udah melakukan hubungan intim dengan lelaki lain. Dalam artian dia udah ga perawan dan suci lagi. Bahkan parahnya yang melakukannya sama lelaki buat berumur dan berstatus suami orang”* (Anik, 45)

*“Denger dari ceritanya Gilang. Udah hamil sampai 2 kali. Tetapi yang pernah diaborsi atau digugurin”* (Anik, 52)

Saat pertama kali mendengar hal itu Anik merasa *shock* karena ternyata ada anak remaja yang memberikan mahkota berharganya hanya demi uang. Keadaan Gilang setelah mengetahui hal itu menjadi *down* dan stres.

*“Hancur banget dia nak. Stress. Down. Disuruh makan gamau. Tiap malam di depan rumah nangis. Sampai ga malu dilihatin tetangga atau orang-orang yang ga lewat. Pola tidurnya udah ga teratur”.* (Anik, 62)

Gilang merupakan anak yang agak keras kepala. Jadi Anik hanya bisa menasihati terus menerus.

*“Bingung nak, harus gimana. Gilang agak keras kepala kan. Ya ibu kaya nasihat in dia. Kaya udah gitu gausah nangis. Gausah sedih. Gausah dipikirn lagi. Masih banyak wanita di luar sana yang lebih baik dari dia.”*  
(Anik, 66)

Meskipun Gilang mendengarkan nasihat dari Ibunya, tetapi ia masih menyalahkan dirinya yang gagal menjaga wanitanya.

*“Iya nak didengerin. Cuma ya namanya pikirannya udah ke mana-mana ya susah masih nangis sambil bilang “aku gagal bu. Aku gagal menjaga dan menuntun dia ke jalan yang benar”* (Anik, 70)

*“Nyalahin dirinya terus. Jelas-jelas yang salah cewe nya. Hanya karena uang sampai berbuat gitu”* (Anik, 75)

Menurut Anik, caranya Gilang menenangkan diri dengan menangis secapeknya dia. Selain itu juga dibiarkan nongkrong dengan temannya kadang main *game*, merokok. Pas udah mendingan capek menangis, Gilang sholat dan meminta petunjuk. Setelah itu melamun sambil mendengarkan musik.

*“Ya ibu biarin nangis secapeknya dia. Cuma kasian liatnya. Dia keliatan nangis. Paling ya sedih di kamar kalau di kamar mandi. Lha ini didepan rumah nak. Kalau ga gitu. Ibu biarin nongkrong nak sama temen-temennya palingan ya kaya main game atau merokok Kalau dirumah pas ga nangis dikamar sholat. Berdoa sesudah itu. Kaya orang linglung melamun dikamar sambil dengerin musik”* (Anik, 78)

Putus cinta membuat keseharian Gilang banyak yang berubah.

Sudah tidak seperti sebelum putus.

*“Biasanya tuh Gilang kerja itu paling semangat bahkan sampai lembur juga buat cewenya itu. Kaya uangnya kadang juga dikasih ke mantannya itu dan sisanya disimpan buat di tabung katanya mau seriusin dia. Tapi semenjak itu udah ga ada semangat lagi dia”* (Anik, 87)

Menurut Ibu Anik, Gilang sampai saat ini belum terlihat *move on*. Masih memikirkan mantan kekasihnya karena masih ada rasa trauma.

*“Kalau dari yang dilihat-lihat belum move on dia. Masih sering keliatan mikirin masa lalunya. Cuma dia gamau jujur sama ibu. Kalau untuk pengganti belum. Dia belum cerita atau ngenalin ke ibu. Mungkin karena masih trauma.” (Anik,101)*

## C. Hasil Analisis Data

### 1. Informan Tino

#### a. Aspek Regulasi Emosi

##### 1) Kemampuan strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation*)

Berdasarkan data yang sudah diperoleh. Informan satu lebih memilih menjadi ke arah. Diam menanggung semua bebannya sendiri. Bahkan dia yang orangnya *friendly*, ramah ke semua orang, suka cerita. Semenjak kejadian itu tiba-tiba berubah dan menjadi orang yang diam, tidak banyak bicara dan mulai berkurang dalam sosialisasi. Dia merasa terpuruk dan mencari tempat yang tenang, sepi untuk menenangkan dirinya dan berteriak sekencang-kencangnya hingga lega.

Dia pada awalnya memendam semua yang dia rasakan sendiri dan pada akhirnya menceritakannya ke adek kandungnya sekedar mengurangi beban yang Ia rasakan. Ia memilih menanggung bebannya sendiri karena tidak ingin

orang lain akan terbebani dengan apa yang Ia rasakan. Selain itu juga informan mendengarkan musik dan bermain dengan hewan peliharaan

Jadi gambaran dari aspek ini informan mencari tempat yang tenang untuk meluapkan emosinya dengan berteriak sekencang-kencangnya dan bercerita dengan orang terdekat yang dipercayainya.

- 2) Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*Engaging in goal directed behavior*)

Informan dalam aspek kedua ini berusaha untuk selalu mengalihkan perhatiannya agar tidak terbawa emosi dengan cara melakukan hal-hal yang Ia sukai. Informan ini suka dalam hal fotografi, dia mengikuti komunitas yang berkaitan dengan bis, kegiatannya seperti ikut trip bersama teman sekomunitas. Lalu mengambil beberapa gambar yang indah kemudian diedit dan diupload di sosial medianya.

Jadi gambaran yang diperoleh yaitu informan ini mengalihkan perhatiannya dengan melakukan hal yang disukainya yang membuatnya sedikit lupa dengan apa yang sedang dialaminya.

- 3) Kemampuan mengontrol emosi (*control emotional responses*)



Pada awalnya informan sulit dalam mengendalikan dirinya dan sering terbawa emosi. Namun seiring dengan berjalannya waktu informan mulai sadar dan mulai bisa mengendalikan dirinya agar tidak terbawa suasana lagi yang membuat dia sakit. Tino merasa harus bisa berubah, berubah menjadi lebih baik dan tidak terlalu memikirkan masa lalunya yang hanya menambah beban dipikirkannya. Ia mulai mengendalikan dirinya karena ketika dalam keadaan emosi itu ia merasa susah untuk berpikir jernih sebab dirinya dalam kendali emosinya.

Gambaran dalam aspek ini informan mengendalikan dirinya dengan tidak terlalu memikirkan mantan kekasihnya itu karena itu hanya akan membuatnya terbawa emosi mengingat apa yang sudah terjadi.

4) Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response*)

Pada awalnya informan merasa belum bisa menerima apa yang sudah terjadi karena hubungannya yang sudah terjalin cukup lama dan putus tanpa ada kejelasan langsung dari masa lalunya. Seiring dengan apa yang sudah terjadi ia mulai belajar menerima semuanya. Mulai ikhlas jika hubungannya sudah berakhir. Meski belum sepenuhnya *move on*, tetapi ia sudah mulai belajar untuk tidak selalu

memikirkan dia. Hal itu terjadi setelah banyaknya masukan yang Ia peroleh untuk belajar melupakan seseorang yang tidak menyayanginya lagi.

Jadi gambaran pada aspek ini informan mulai belajar menerima apa yang sudah terjadi dengan belajar *move on*. Dimulai dari hal yang sederhana dengan menghapus kenangan-kenangan yang sudah dijalani bersama.

b. Strategi Regulasi Emosi

1) *Situation selection*

Berdasarkan data yang telah diperoleh bahwa informan ini selama satu minggu tidak keluar rumah dan menghindari ketemu orang lain untuk menenangkan diri. Setelah itu informan sakit dan dirawat di rumah sakit. Lalu sepekan kemudian Ia baru keluar rumah, lalu mulai membuka lembaran baru dan bangkit dari keterpurukan.

Berdasarkan hasil analisis gambaran dari strategi dengan mencari tempat yang tenang untuk menenangkan diri dengan menghindari berinteraksi langsung dengan orang lain hingga rasa sedih atau sakit yang Ia alami berkurang.

2) *Situation modification*

Berdasarkan data yang telah diperoleh selama di lapangan. Informan ketika ditanyain sedang terjadi masalah apa, Ia tidak menjawab secara detail. Hanya bilang tidak ada

apa-apa dan mengalihkan untuk tidak membahas hal itu. Informan lebih suka menutupi apa yang telah Ia alami dari orang lain dan menanggung beban ia sendiri.

Gambaran dari strategi ini lebih menutupi apa yang dirasakan dari orang lain, agar orang lain tidak merasakan beban yang sedang dirasakan.

### 3) *Attention deployment*

Berdasarkan data yang telah diperoleh, informan Tino berusaha untuk tidak mengarahkan perhatiannya dengan masalah yang informan alami dengan melakukan hal-hal yang membuatnya lupa dengan apa yang terjadi. Hal yang berhubungan dengan hobinya informan.

Gambaran dalam strategi ini melakukan hal yang disukai yang membuat diri merasa senang dan beban yang dirasakan bisa berkurang.

### 4) *Cognitive change*

Mengenai hal yang berkaitan dengan ini seperti mengubah cara berpikir, informan belajar banyak hal mengenai apa yang sudah terjadi. Ia berusaha untuk berpikir ke arah yang positif dengan mengambil hikmah dibalik yang suatu masalah. Seperti berpikiran bahwa tidak boleh berlarut dalam kesedihan yang mengakibatkan hal buruk pada diri

sendiri. Serta bisa belajar untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik lagi.

Gambaran dalam strategi ini dengan cara mengubah pola pikir dan bagaimana menilai setelah terjadinya suatu masalah.

#### 5) *Response modulation*

Hal yang terjadi selanjutnya, informan mulai belajar menerima semua yang telah terjadi. Informan mulai bangkit lagi dari keterpurukan yang telah dialaminya. Lalu mulai belajar *move on* dari masa lalunya dengan dimulai dari hal yang sederhana dengan menghapus memori tentang masa lalunya meski pun susah tapi tetap ia lakukan. Untuk sekarang informan tidak ingin membuka hati lagi, tidak mau terlalu mikirin soal cinta dan lebih fokus ke kegiatan yang telah jalani.

Gambaran dari strategi ini kelanjutan dari strategi sebelumnya dengan belajar *move on*, belajar dari apa yang telah terjadi, tidak terlalu memikirkan lagi soal cinta dan fokus di kegiatan yang telah dijalani seperti sekolah.

#### c. Gambaran Strategi Regulasi Informan Tino

Informan Tino mengalami putus cinta yang dikarenakan adanya orang ketiga. Informan Tino mengalami down, keterpurukan dan melakukan regulasi emosi. Strategi regulasi

emosi yang dilakukan Informan Tino pergi keluar rumah menaiki motornya dan pergi kesuatu tempat yang sepi dan tenang untuk berteriak sekencang-kencangnya hingga perasaannya menjadi sedikit lega. Selain itu informan Tino juga mendengarkan musik yang disukainya dan bermain dengan hewan peliharaannya. Informan juga melakukan ibadah sholat untuk bercerita dan meminta petunjuk kepada Allah atas masalah yang telah dihadapinya.

Cara lain untuk mengendalikan emosinya dengan melakukan hal yang disukai. Informan Tino memiliki hobi di bidang fotografi dan bergabung dengan komunitas yang berkaitan dengan bus. Dengan bergabung dalam komunitas itu, informan Tino bisa mengembangkan hobinya. Informan mengambil beberapa gambar dan video yang kemudian Ia edit dan diposting di akun instagramnya. Selain itu juga bisa sekalian *trip* bersama dengan teman komunitas.

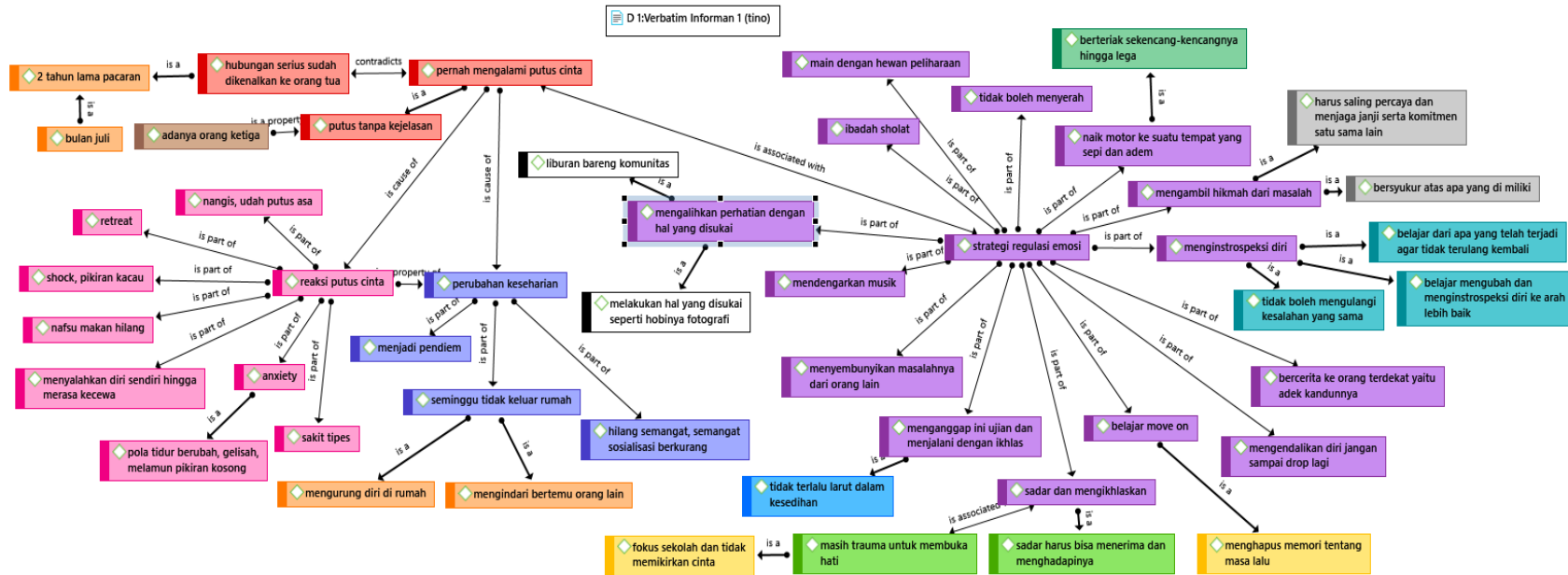
Informan Tino tidak menginginkan orang lain merasakan beban apa yang Ia rasakan. Informan lebih memilih menyembunyikan masalahnya dari orang lain. Dan informan Tino hanya bercerita kepada orang terdekatnya dan berbagi masalahnya kepada adik kandungnya.

Informan menganggap ini semua sebagai ujian menjalaninya dengan ikhlas. Informan berpikir bahwa Ia tidak boleh menyerah

dan tidak boleh larut dalam kesedihan. informan merasa harus bisa mengendalikan dirinya jangan sampai hal tersebut membuatnya menjadi sakit lagi.

Informan mengambil hikmah dari masalahnya dengan belajar dari apa yang telah terjadi. Informan berpikir bahwa perlu adanya komitmen dan menjaga kepercayaan satu sama lain serta bersyukur atas apa yang telah dimiliki. Informan belajar mengubah dan mengintrospeksi diri ke arah yang lebih baik agar apa yang telah terjadi tidak terulang kembali.

Informan meski belum sepenuhnya melupakan masa lalunya, tetapi mulai belajar move on dengan menghapus memori tentang masa lalunya. Meskipun hal itu susah tetapi informan tetap berusaha untuk bangkit dan membuka lembaran baru. Meski untuk saat ini informan masih trauma untuk membuka hati. Informan untuk saat ini lebih memilih untuk fokus sekolah dan tidak memikirkan cinta untuk saat ini.



**Gambar 3.**  
Dinamika Psikologis Informan Utama Tino

## 2. Informan utama Marta

### a. Aspek Regulasi Emosi

#### 1) Kemampuan strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation*)

Berdasarkan teori cara informan menenangkan diri dengan mencari tempat sepi yang tenang dan kemudian berteriak sekuat-kuatnya hingga perasaannya menjadi lega. Selain itu Ia juga menangis di kamar. Dan juga bercerita, mengadu ke Allah setiap habis ibadah. Dengan keluarga terdekatnya Ia hanya bercerita ke adeknya karena hanya adeknya yang mengetahui hubungannya dengan wanita itu.

Gambaran dari aspek ini yaitu menenangkan diri ditempat yang sepi, menangis dan bercerita agar beban yang dirasakan sedikit berkurang. Bercerita kepada orang terdekat. Beribadah, berdoa serta mengadu ke Allah agar diberikan petunjuk

#### 2) Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*Engaging in goal directed behavior*)

Aspek kedua ini kemampuan tidak terpengaruh emosi. Cara yang dilakukan informan ini dengan cara membuang jauh pikiran mengenai hal yang telah terjadi dengan melakukan hal-hal yang disukainya. Hal yang disukai itu



seperti bermain *game*, merokok, mendengarkan musik dan berkeliling naik motor. Dan juga berpikir positif tidak boleh terlalu larut dalam kesedihan.

Gambaran dari aspek ini dengan membuang pikiran yang menyebabkan emosi itu muncul dengan melakukan beberapa hal yang membuat menjadi tenang dan tidak terbawa emosi. Dan berusaha untuk selalu berpikir secara positif

3) Kemampuan mengontrol emosi (*control emotional responses*)

Aspek ketiga ini merupakan kemampuan mengontrol emosi. Disini informan sudah mulai menyadari mengenai hal telah terjadi, mulai bisa mengendalikan emosi dan dirinya. Ia mulai merasakan perubahan yang telah terjadi pada dirinya dan dirasa yang Ia lakukan itu tidak benar. Ia mulai berubah pelan-pelan dan mulai beraktifitas lagi seperti membantu jualan orang tuanya. Ia sadar semestinya tidak terlalu larut dalam kesedihan hanya karena masalah putus cinta.

Gambaran dalam aspek ini dapat dilakukan dengan merubah pola berpikirnya dan menyadari perubahan yang terjadi dan mulai merubah dengan pelan-pelan.

4) Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response*)

Aspek keempat yaitu menerima. Dalam hal ini informan mulai ikhlas menerima apa yang telah terjadi pada dirinya. Hal itu terjadi karena ia mulai berpikir positif bahwa jodoh itu semua sudah diatur dan tak akan kemana. Serta ia berpikir bahwa Allah itu punya rencana lain yang lebih indah.

Gambaran dari aspek ini yaitu harus bisa ikhlas menerima semua yang telah terjadi dan tidak boleh terlalu meratapi kesedihan yang sedang dialami.

b. Strategi Regulasi Emosi

1) *Situation selection*

Strategi ini adalah strategi yang berkaitan dengan mendekati atau menjauhi orang lain. Dalam hal ini informan termasuk orang yang menjauhi orang lain karena informan lebih memilih mengurung diri dikamar untuk menenangkan diri dalam sementara waktu

2) *Situation modification*

Strategi ini berkaitan dengan mengalihkan perhatian ketika dihadapkan suatu situasi. Informan ketika dihadapkan suatu hal seperti itu, ia lebih memilih mengalihkannya. Hal itu dilihat ketika ditanyain orang tua dan temennya mengenai apa yang ia rasakan, tetapi informan tidak ingin menjawab jujur dengan mengalihkan tidak mau membahas soal hal itu.

Gambaran strategi ini dengan mengalihkan pembahasan ketika ada yang bertanya mengenai hal yang telah terjadi dan tidak mau membahas hal itu dulu.

### 3) *Attention deployment*

Dalam strategi ini informan ketika emosinya muncul, Ia akan berusaha untuk tidak terfokus dengan masalahnya. Ia lebih memilih untuk melakukan suatu hal sebagai pelarian agar pikirannya Ia tidak terfokus pada masalahnya yang membuat emosinya tidak stabil pagi. Pelariannya dengan nongkrong dengan teman hingga pagi dan merokok. Padahal dia tidak terlalu suka dengan merokok hanya saja ketika sedang emosi Ia akan melakukan itu. Bahkan parahnya hingga abis sebungkus dalam waktu semalam. Meskipun kadang Marta juga masih memfokuskan pikirannya dia ke masa laalunya dan masih berpikir dan tidak percaya bahwa hubungannya telah berakhir.

Gambaran dari strategi ini dengan tidak memfokuskan pikirannya ketika emosinya muncul. Dengan melakukan hal-hal yang membuat tenang di hati.

### 4) *Cognitive change*

Dalam strategi ini seperti mengubah cara berpikir. Informan mengubah pola berpikirnya bahwa ia yakin bisa melewatinya dengan menarik nafas dalam-dalam dan

memfokuskan pikiran ke hal-hal yang baik. Dan informan dapat mengambil hikmah dari semua yang telah terjadi dan belajar menjadi lebih baik lagi agar kejadian seperti itu tidak terulang Kembali.

Gambaran dari strategi ini dengan mengubah pola berpikir ke arah yang positif. Jangan terlalu membebani pikiran dengan hal-hal yang membuat emosi menjadi tidak stabil. Karena semua ada hikmahnya dibalik itu. Dan bisa belajar merubah diri ke arah yang lebih baik lagi.

5) *Response modulation*

Strategi ini berkaitan kelanjutan dari strategi sebelumnya. Informan masih trauma untuk menjalin cinta lagi karena takut terulang Kembali. Informan untuk saat ini belum terlalu memikirkan soal cinta. Ia lebih memilih fokus kerja buat cari modal dan biaya buat ngelanjutin bangun rumah dan jika sudah siap dan ketemu dengan seseorang yang bisa diajak ke yang lebih serius maka Ia akan segera melamarnya. Karena ia tidak ingin main-main dalam hubungan.

Gambaran dalam strategi ini lebih memilih fokus untuk kerja mencari biaya dulu untuk modal nikah dan membangun rumah. Jika menjalin hubungan Kembali, maka harus menjalin hubungan yang lebih serius.

c. Gambaran Strategi Regulasi Emosi Informan Utama Marta

Informan utama Marta pernah menjalin hubungan selama dua tahun dan kemudian mengalami putus cinta yang dikarenakan ada orang ketiga. Informan setelah mengetahui hal itu kemudian menjadi *down*, kecewa, mennggis, stress, hilangnya semangat kerja, hal itu yang membuatnya mengurung diri dirumah selama beberapa saat.

Semenjak kejadian itu banyak strategi yang telah dilakukan informan Marta dalam meregulasi emosinya agar bisa kembali ke keadaan semula dan bisa melewati serta menerima kejadian yang telah dialami.

Strateginya yaitu dengan keluar rumah mencari tempat sepi dan tenang untuk berteriak sekecang-kencang hingga merasa tenang sambil memikirkan kesalahan apa yang telah diperbuat. Selain itu juga bercerita kepada orang terdekat yaitu kepada Adek kandungnya. Marta tidak bercerita kepada orang lain karena tidak ingin membebani orang lain dengan masalahnya. Ketika ditanya mengenai masalahnya, Marta lebih memilih untuk menutupinya dan bahkan mengalihkan pembahasan yang membuatnta tidak ingin membahas hal itu.

Hal lain yang dilakukan Marta yaitu ibadah sholat. Marta melakukan hal itu juga untuk menenangkan diri dengan curhat,

mengadu dan meminta petunjuk kepada Allah atas masalah yang telah dihadapinya.

Strategi lainnya dengan melakukan hal yang disukai agar bisa melupakan sejenak dari masalahnya dan menenangkan dirinya. Yaitu dengan bermain game, berkeliling naik motor, merokok, dan mendengarkan musik.

Strategi lain dari Marta berusaha agar tidak terbawa emosi dengan berpikir positif, lalu membuang jauh-jauh pikiran mengenai masa lalunya dan harus berubah menjadi lebih baik serta tidak boleh sedih terus menerus.

Strategi Marta dalam mengontrol emosi dengan menarik nafas dalam-dalam, memfokuskan pikiran pada hal-hal lebih baik, yakin bisa melewati masalah yang sedang dihadapi, dan membuang perilaku buruk serta harus lebih baik lagi.

Marta mulai sadar dan berpikir tidak ada manfaatnya untuk terus menerus bersedih dan mulai bangkit dengan membantu orang tuanya jualan. Marta belajar ikhlas dengan mengubah perilaku yang kurang baik, yakin kepada Allah bahwa Allah telah menyiapkan pasangan yang lebih baik, dan memperbaiki diri menjadi lebih baik.

Strategi terakhir yaitu mulai belajar *move on*. Marta mulai berusaha melupakan masalah lalunya dengan menghapus kenangan bersama mantan kekasih. Serta fokus untuk bekerja

untuk mengumpulkan biaya dan melanjutkan pembangunan rumah. Hal itu dilakukan karena Marta masih trauma menjalin cinta dan takut kejadian itu terulang kembali.





### 3. Informan Utama Gilang

#### a. Aspek Regulasi Emosi

##### 1) Kemampuan strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation*)

Dalam aspek ini, Gilang pada awalnya tidak bisa mengendalikan dirinya, tidak tahu harus berbuat seperti apa. Yang ia lakukan hanya menangis karena rasa kecewa yang cukup mendalam. Ia menangis sambil menyalahkan dirinya karena gagal menjaga wanitanya. Selain itu Gilang juga bercerita dengan Ibunya karena Ia sangat dekat dengan Ibunya agar pikirannya sedikit berkurang dan Ia tau harus berbuat apa selanjutnya. Ia hanya menangis hingga tenang dan juga nongkrong sampai pagi dan bermain *game*.

Gambaran dari aspek ini cara dia menenangkan diri dengan menangis hingga tenang dan bercerita dengan Ibunya

##### 2) Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*Engaging in goal directed behavior*)

Aspek ini berkaitan dengan tidak terpengaruh emosi negatif. Dalam hal ini Gilang setelah banyak masukan atau nasihat dari Ibu nya, Ia sedikit demi sedikit mengubah dirinya. Ia terus berpikir ke arah yang positif dan harus bersyukur sudah tahu perbuatannya sebelum melangkah ke arah yang lebih dalam.

Gambaran dalam strategi ini dengan mengubah cara berpikirnya agar tidak terpengaruh dalam emosi. Agar bisa membedakan mana yang benar atau salah.

3) Kemampuan mengontrol emosi (*control emotional responses*)

Dalam aspek ini berkaitan dengan mengontrol emosi. Dalam hal ini informan masih bisa mengontrol dirinya untuk tidak melakukan hal-hal yang tidak baik. Ia masih bisa menahan diri tetapi ia merasa malu karena menangis terus hanya karena masalah wanita. Cara dia agar tidak terbawa emosi dengan bersikap tenang karena ketika terbawa emosi tidak dapat berpikir dengan jernih. Pas sedang stres ia memilih merokok karena menurutnya dengan merokok itu bisa membuat diri menjadi lebih tenang. Selain itu juga mengadu ke Allah setiap selesai ibadah, meminta petunjuk sama Allah untuk kedepannya harus seperti apa. Selain hal itu yang membuatnya tenang itu Ibunya. Ibunya selalu menasihati anaknya untuk bersikap tenang, tidak boleh terlalu larut dalam kesedihan, dan tidak boleh terus-terusan memikirkan masahnya.

Gambaran dalam hal ini untuk bisa mengontrol dirinya, dengan menenangkan diri. Melakukan hal-hal yang membuat tenang seperti merokok, mengadu ke Allah setiap

abis ibadah. Dan juga permintaan dari sang Ibu untuk berubah tidak terlalu memikirkan yang telah terjadi

4) Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response*)

Dalam aspek ini berkaitan dengan menerima suatu peristiwa. Dalam hal ini informan mulai belajar ikhlas dan menerima kejadian yang telah terjadi. Salah satu hal yang membuatnya ikhlas menerima semuanya adalah ibunya yang memintanya untuk mengikhaskan semuanya dan tidak menyalahkan keadaan karena hal tersebut sudah terjadi. Setelah itu informan kehidupannya mulai kembali lagi seperti biasanya hanya saja tetap ada yang berbeda.

Gambaran dari aspek ini yaitu mulai ikhlas dan belajar menerima semuanya dengan mendapatkan motivasi dan dukungan dari orang terdekat serta belajar untuk tidak menyalahkan keadaan.

b. Strategi Regulasi Emosi

1) *Situation selection*

Strategi ini berkaitan dengan mendekati atau menjauhi orang lain. Dalam hal ini informan tidak menjauhi orang lain, hanya saja ia berubah menjadi tidak banyak bicara dan menjadi pendiam. Selain itu informan juga sempat beberapa

hari mengurung diri kamar selama beberapa hari karena tidak ingin diganggu dan bertemu dengan siapa-siapa

Gambaran dari strategi ini dengan mengurung diri di kamar selama beberapa hari karena tidak ingin diganggu dan bertemu siapa-siapa.

## 2) *Situation modification*

Dalam strategi ini, informan lebih memilih mengalihkan pembahasannya ketika ditanyain mengenai apa yang terjadi pada dirinya. Ia hanya menjawab tidak ingin membahas hal itu lagi.

Gambaran strategi ini tidak ingin membahas secara detail mengenai masalah apa, karena itu hanya akan membuatnya kembali merasa sedih karena kembali mengingat masalahnya

## 3) *Attention deployment*

Dalam strategi ini terdapat dua hal yaitu distraksi dan konsentrasi. Dalam hal ini Gilang tidak ada distraksi. Gilang lebih memfokuskan pikirannya dengan memikirkan hal yang membuatnya selalu merasa bersalah. Dan Ia berpikri bahwa yang salah dia dan hal itu yang membuatnya menjadi *down*, terpuruk dalam kesedihannya. Itu yang membuat emosinya menjadi tidak stabil.

Gambaran dari strategi ini Ia hanya menggunakan konsentrasi dengan memfokuskan pikirannya dengan masalahnya yang membuat Ia merasa bahwa semua yang terjadi karena salahnya yang tidak bisa menjaga wanitanya.

#### 4) *Cognitive change*

Dalam strategi ini berkaitan dengan cara menilai sesuatu. Disini Gilang sudah bisa berpikir positif dan mengambil nilai banyak hal seperti perlu adanya komitmen antara satu sama lain, menjaga diri terutama perempuan harus bisa menjaga kehormatannya dan untuk laki-laki harus bisa menjaga perempuannya serta membimbingnya ke jalan yang lebih benar. Dalam hal ini Gilang sudah bisa tidak menyalahkan dirinya lagi karena semuanya sudah terjadi.

Gambaran strategi ini dengan mengambil hikmah atau sisi positifnya mengenai masalah yang dihadapi dengan berpikir positif.

#### 5) *Response modulation*

Dalam strategi ini merupakan akhir proses emosi atau kelanjutan dari strategi sebelumnya. Dalam hal ini kehidupan informan mulai kembali seperti sediakala meskipun ada yang berbeda. Dan ia masih trauma untuk membuka hati lagi karena Ia masih belum bisa *move on* sepenuhnya dari masa lalunya. Dan untuk kedepannya ia

memilih untuk fokus kerja terlebih dahulu untuk masa depan sambil mengumpulkan biaya untuk nikah nanti jika sudah bertemu dengan orang yang tepat. Untuk soal jodoh dia tidak terlalu memikirkannya dan ingin membahagiakan orang tuanya terlebih dahulu.

Gambaran dari strategi ini berusaha untuk *move on* dari masa lalunya, fokus kerja untuk masa depan, membahagiakan orang tua, dan tidak terlalu memikirkan soal percintaan karena masih takut untuk membuka hati.

c. Gambaran Strategi Regulasi Informan Utama Gilang

Gilang pernah menjalin cinta dengan mantan kekasihnya selama tujuh bulan. Hubungan itu berakhir dikarenakan adanya orang ketiga dan mantan kekasihnya itu telah melakukan hubungan intim dengan pria lain yang sudah berumur serta beristri. Kejadian itu membuatnya menjadi benar-benar *down*. Informan merasa kecewa dan terus menerus menyalahkan dirinya atas apa yang telah diperbuat oleh mantan kekasihnya, informan merasa gagal menjaga dan mendidik wanitanya. Oleh karena itu informan mulai meregulasi emosinya dan mulai menerima atas apa yang telah dialaminya,

Strategi yang dilakukan informan Gilang dengan menangis hingga tenang. Selain itu informan juga bercerita ke orang terdekatnya yaitu pada ibunya. Informan hanya bercerita dengan

ibunya karena dalam keluarga hanya dekat dengan ibunya. Ketika ditanya orang lain mengenai masalahnya Ia tidak membahas masalahnya secara detail dan lebih memilih memendamnya sendiri.

Banyak cara yang dilakukan agar tidak terbawa emosi yaitu dengan bersikap tenang agar bisa berpikir jernih, merokok saat sedang stres banget, menuruti nasihat dari ibunya untuk tetap tenang dan tidak larut dalam kesedihan, serta nongkrong dengan teman hanya untuk bermain game hingga pagi. Dengan strategi tersebut Gilang bisa mengendalikan dirinya, dari yang awalnya tidak bisa berpikir jernih menjadi bisa berpikir jernih.

Strategi lainnya yaitu belajar ikhlas menerima semuanya. Hal itu dilakukan karena permintaan ibunya yang memintanya untuk mengikhhlaskan karena tidak ada gunanya menyalahkan keadaan. Gilang mulai berpikir positif dan harus bersyukur karena sudah mengetahui hal tersebut dari saat itu sebelum masuk ke arah yang lebih dalam. Gilang juga yakin bahwa masih banyak wanita diluar sana yang lebih baik dari masa lalunya.

Strategi selanjutnya belajar dari masalah. Gilang belajar dari masalahnya agar tidak terulang kembali. Gilang belajar menerima semuanya dan mengerti pentingnya menjaga komitmen, kepercayaan antara dua belah pihak yang dijalin.

Gilang tidak boleh larut dalam kesedihan dan yakin bahwa Allah telah menyiapkan jodoh yang terbaik.

Strategi terakhir dengan belajar *move on*. Meskipun Gilang belum sepenuhnya *move on* tetapi Gilang mulai belajar melupakan masa lalunya. Hal itu dilakukannya dengan membuang barang-barang dari mantan kekasihnya dan menghapus kenangan-kenangan bersama masa lalunya. Gilang masih trauma dengan cinta, Ia memilih untuk fokus kerja untuk mengumpulkan biaya nikah nanti.





#### **D. Pembahasan**

Remaja merupakan masa transisi dari periode anak-anak menuju dewasa, dimana kedewasaan (Dewi, 2021). Hampir semua remaja mengalami yang namanya jatuh cinta. Jatuh cinta merupakan hal yang normal terutama pada remaja akhir. Menurut Mappiare (dalam Dewi, 2021) remaja akhir merupakan masa remaja yang berada di usia 17/18 tahun hingga usia 21/22 tahun. Pada penelitian ini ketiga informan termasuk dalam kategori remaja tahap akhir. Informan pertama berusia 17 tahun, informan kedua berusia 22 tahun dan informan ketiga berusia 22 tahun.

Banyak problematika yang terjadi di masa remaja akhir, salah satunya yaitu putus cinta. Putus cinta merupakan kejadian berakhirnya suatu hubungan cinta yang telah dijalani dengan pasangannya (Yulianingsih, 2012). Ketiga informan telah mengalami putus cinta dengan pasangannya yang telah dijalannya. Informan pertama pernah menjalani hubungan dengan pasangannya selama dua tahun. Informan kedua pernah menjalani hubungan dengan pasangannya selama dua tahun. Informan ketiga telah menjalani hubungan dengan pasangannya selama tujuh bulan.

Penyebab putus cinta yang terjadi pada ketiga informan karena adanya orang ketiga tetapi hal yang membuat putus berbeda-beda. Pada informan pertama putus cinta secara tiba-tiba tanpa ada kejelasan yang pasti dari wanitanya dan diduga karena adanya orang ketiga. Karena

dalam selang waktu yang tidak terlalu lama, wanita itu sudah Bersama dengan pria lain. Informan kedua penyebab putus cintanya karena ditinggal menikah si wanitanya. Pada saat itu informan kedua ini pergi merantau untuk mencari modal buat melamar dan membangun rumah untuk wanitanya itu. Saat pulang dengan niatan mau melamar, yang terjadi malah wanitanya memutuskan hubungannya dan telah menikah dengan pria lain. Pada informan ketiga penyebab putus cintanya karena wanitanya telah melakukan hubungan intim dengan pria yang sudah beristri.

Kejadian putus cinta itu memunculkan reaksi yang berbeda-beda diantara ketiga informan. Menurut Shontz (dalam Yuwanto, 2011) reaksi putus cinta ada tiga yaitu *shock*, *encounter reaction*, dan *retreat*. Menurut Reivich dan Shatte (2002) menyebutkan beberapa reaksi setelah putus cinta seperti kesedihan dan depresi, perasaan bersalah, marah, cemas, mudah tersinggung, pola tidur berantakan, hilangnya nafsu makan, merasa putus asa, serta bingung. Pada informan pertama memunculkan reaksi seperti *shock*, bingung, pikiran kacau, nangis, *stress*, kecewa. Hal itu memberikan perubahan pada diri informan yang pada awalnya suka bersosialisasi menjadi kurang bersosialisasi lebih ke mengurung diri dan menghindari orang lain.

Informan termasuk orang *friendly*, *introvert*, banyak obrolan ke semua orang baik itu orang baru atau bukan, tetapi semenjak putus informan menjadi lebih pendiam yang membuat semangat bersosialisasi

hilang. Putus cinta juga membuatnya menjadi merasakan gejala *anxiety*. Gejala tersebut membuatnya menjadi susah tidur selama beberapa hari, gelisah, suka ngelamun, dan mengurung diri. Dan kejadian itu membuat informan menjadi kena sakit tipes yang mengharuskan dirawat selama beberapa hari. Selain itu informan juga memunculkan reaksi *retreat* atau masih menyangkal bahwa hubungan sudah berakhir.

Pada informan kedua setelah putus cinta memunculkan berbagai reaksi seperti kaget, sedih, emosi, kecewa, merasa *down*, putus asa, semangat hidupnya hilang. Informan merasa *down* karena informan sudah bekerja keras selama beberapa bulan untuk melamar perempuannya dan ketika pas pulang dari merantau kemudian putusin perempuannya dan mengetahui bahwa perempuannya sudah menikah dengan pria lain. Informan merasa putus asa usahanya selama ini sia-sia. Semenjak putus cinta, informan sering melamun, menangis, nafsu makan berkurang, pola tidur berantakan. Hal itu disebabkan karena terlalu mikirin perempuannya setelah putus cinta. Setelah putus cinta kesehariannya juga banyak yang berubah yang awalnya jarang nongkrong tiap malam jadi pergi nongkrong, lalu tidak suka merokok jadi keseringan merokok. Bahkan ketika sedang *stress* informan bisa menghabiskan satu bungkus dalam semalam. Dan juga informan masih tidak percaya kalau hubungannya sudah putus, tetapi informan masih merasa bahwa perempuannya masih berstatus sebagai pacar.

Semenjak putus cinta informan ketiga, banyak reaksi yang muncul pada diri informan. Seperti *shock, down*, kecewa, marah, sakit rasanya setelah mengetahui perbuatan yang telah perbuat oleh perempuannya dibalik informan. Pola tidur informan menjadi kacau, putus asa. Yang paling parah informan sampai nangis terus selama beberapa hari sambil menyalahkan dirinya karena informan merasa gagal menjaga perempuannya. Informan menjadi kacau karena informan bekerja keras buat memenuhi keinginan dan kebutuhan perempuannya tetapi perempuannya malah melakukan hal yang membuat kecewaa. Semenjak kejadian itu keseharian informan banyak yang berubah yang awalnya semangat kerja, sekarang menjadi malas buat kerja, sehari-hari hanya menangis. Sebelum putus cinta informan orangnya cerewet tetapi setelah putus menjadi pendiam. Informan juga masih tidak terima dan menyangkal jika hubungannya sudah berakhir serta masih merasa bahwa dia masih menjalin hubungan.

Kejadian putus cinta membuat banyak perubahan yang terjadi pada ketiga informan utama. Hal itu disebabkan oleh rasa tidak terima akan berakhirnya hubungan yang telah dijalani oleh ketiga informan dengan pasangannya. Maka perlu dilakukannya regulasi emosi dalam mengelola emosi pada diri ketiga informan ketika menghadapi masalah putus cinta.

Menurut Gross (2007) regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan,

memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai regulasi emosi pada Remaja Laki-laki Tahap Akhir yang Mengalami Putus Cinta. Gambaran tersebut dapat diungkap melalui empat aspek dan lima strategi regulasi emosi. Menurut Gross (2007) terdapat lima aspek regulasi emosi yaitu (1) kemampuan strategi regulasi emosi (*strategies to emotion regulation*), (2) kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*engaging in goal directed behavior*), (3) kemampuan mengontrol emosi (*control emotional responses*), (4) kemampuan menerima respon emosi (*acceptance of emotional*). Menurut Gross (2007) terdapat lima strategi regulasi emosi yaitu (1) *situation selection*, (2) *situation modification*, (3) *attention deployment*, (4) *cognitive change*, (5) *response modulation*.

Tyas (2012) dalam penelitiannya mengenai regulasi emosi pasca putus cinta pada remaja akhir, dalam penelitian tersebut terdapat delapan informan dengan aspek dan strategi yang digunakan sama dengan penelitian yang peneliti saat ini lakukan. Pada penelitian tersebut informan penelitian tidak ada spesifiknya laki-laki atau perempuan melainkan informannya bisa perempuan dan laki laki. Berbeda dengan penelitian yang peneliti lakukan, fokus penelitian murni informan laki-laki saja.

Jannah (2020) dalam penelitiannya mengenai regulasi emosi remaja putri pasca putus cinta pada siswi SMK N 1 Sanden, Bantul. Dalam

penelitian ini menggunakan dimensi yang berbeda dari penelitian peneliti saat ini. Pada penelitian tersebut menggunakan delapan dimensi regulasi emosi seperti *self-blame, blaming other, acceptance, refocus on planning, rumination or focus on thought, positive refocusing, positif reappraisal, putting into perspective*. Penelitian ini bertentangan dengan hasil penelitian peneliti karena perbedaan jenis kelamin serta aspek yang digunakan. Sekaligus jumlah informan yang berbeda, dalam penelitian Jannah onforman berjumlah empat remaja putri dan dalam penelitian peneliti ini berjumlah tiga orang informan utama.

Kharisatun (2019) dalam penelitiannya mengenai regulasi emosi dalam mengatasi keputusan pada remaja pasca putus cinta. Dalam penelitian tersebut subjek yang diteliti adalah remaja perempuan yang mengalami putus cinta dimana keduanya mengalami putus asa dan memiliki regulasi emosi yang dapat mengatasi masalah serta tidak terpengaruh emosi sehingga dapat berpikir positif. Tetapi dalam penelitian ini informan memiliki perilaku yang tidak jauh berbeda dari penelitian yang sedang dilakukan peneliti saat ini yang informan berjenis kelamin laki-laki. Perilakunya seperti mengalami keputusan yang menyebabkan informan memilih mengurung diri dari lingkungan. Selain itu juga memunculkan reaksi seperti menangis, nafsu makan berkurang, ada yang mengalami sakit sama hal yang dialami informan utama Tino, dan menjadi pendiam.

Fitriani (2022) dalam penelitiannya dengan judul hubungan penerimaan diri dengan regulasi emosi pada remaja akhir pasca putus cinta. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani merupakan penelitian kuantitatif dengan informan sebanyak 116 orang tanpa ada kriteria jenis kelamin. Berbeda dengan penelitian peneliti, dalam penelitian yang dilakukan yaitu penelitian kualitatif dengan informan berjumlah tiga informan utama laki-laki. Tetapi penelitian tersebut sama karena membahas mengenai regulasi emosi pada remaja akhir setelah putus cinta.

Audina (2018), dalam penelitiannya yang berjudul “Gambaran Strategi Regulasi Emosi Pasca Putus Cinta”. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak semua informan melakukan semua regulasi emosi yang sama, terdapat perbedaan pada masing-masing informan. Sama halnya dalam penelitian yang dilakukan peneliti ketiga informan memiliki persamaan dan perbedaan dalam meregulasi emosi.

Ketika ketiga informan mengalami masa keterpurukan akan kesedihan dari masalah mengalami putus cinta, banyak hal yang membuat mereka tersadar atas apa yang telah terjadi. Dalam artian lain mulai bisa meregulasi emosinya. Mulai ikhlas menerima apa yang terjadi. Informan pertama mulai tersadar setelah sakit yang membuat informan harus dirawat di rumah sakit. Informan pertama ini mulai tersadar bahwa Ia tidak boleh seperti itu. Informan mulai bisa menerima setelah merasakan banyak hal yang telah terjadi, setelah mendapat



banyak masukan. Informan mulai bisa berpikir yang positif dan mengubah kebiasaan buruk yang telah Ia lakukan. Informan mulai bisa mengontrol dirinya agar tidak terbawa emosi dan mulai belajar untuk melupakan masa lalunya. Meskipun sampai sekarang perasaan untuk mantan masih ada tetapi informan tetap berusaha untuk *move on* dan membuka lembaran baru. Informan mulai belajar memperbaiki dirinya dan mengambil hikmah dibalik apa yang sudah terjadi.

Informan kedua mulai tersadar dan mulai menerima semua itu setelah melewati banyak hal dan perubahan pada dirinya. Ia mulai bisa berpikir positif dan menyadari apa yang telah Ia lakukan seharusnya tidak sampai seperti itu karena menurut Ia itu termasuk hal yang tidak ada manfaatnya. Ia tidak boleh terlalu larut dalam kesedihan dan mulai merubah kebiasaan buruk yang telah Ia lakukan. Informan mulai memperbaiki diri ke arah yang lebih baik dan mulai kembali semangat bekerja meskipun rasanya ada yang berbeda, tetapi Ia berusaha melewatinya demi masa depannya. Ia mulai semangat mengumpulkan modal untuk melanjutkan bangun rumah dan menabung untuk biaya nikah. Pikirannya dia dengan terfokus akan masalah yang Ia lakukan ia hanya akan menyiksa dirinya karena itu bukan hal yang harus dilakukan. Informan mulai ikhlas menerimanya dan yakin bahwa jodoh itu tidak akan kemana.

Informan ketiga setelah melewati waktu yang cukup lama, informan ini akhirnya Ia bisa mengontrol dirinya agar tidak terbawa emosi. Mulai

tersadar dan mulai ikhlas menerima setelah mendapat banyak nasihat dari Ibunya. Ibunya meyakinkan Ia kalau Ia boleh terlalu larut dalam kesedihan, harusnya Ia bersyukur karena sudah tau sifat aslinya seperti ini sejak saat ini. Jika ketahuannya pas sudah menikah akan beda cerita lagi. Sejak itu Ia sadar dan mulai belajar untuk melupakan mantannya. Belajar untuk tidak memikirkan masa lalunya lagi. Ia mulai memperbaiki dirinya dan mulai beraktivitas lagi seperti bisa meskipun ada rasa yang hilang dari dalam diri. Meski hingga saat ini masih ada perasaan dengan mantannya tetapi Ia tetap berusaha untuk selalu melupakan masa lalunya dan menjadikannya sebagai pelajaran.

Keadaan saat ini ketiga informan belum *move on* hingga sekarang karena perasaan yang terlalu dalam, tetapi untuk kondisi saat ini sudah jauh lebih baik dibandingkan saat itu. Mereka semua sudah ikhlas dengan semuanya. Informan pertama sudah tidak mau fokus mengenai cinta dan fokus untuk sekolah serta memperbaiki diri. Informan kedua mulai kembali semangat bekerja dan bersyukur rumah yang Ia bangun sudah selesai. Tetapi untuk saat ini masih fokus bekerja belum mulai membuka hati lagi. Informan ketiga semangat kerjanya sudah kembali lagi dan memang masih trauma dengan cinta, tetapi Ia sudah ada wanita yang mendekatinya tetapi Ia belum bisa membalas perasaannya. Ia masih fokus memperbaiki diri dan bekerja untuk menabung, jika Ia sudah siap akan langsung menjalin hubungan yang jenjang lebih serius.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai strategi regulasi emosi remaja laki-laki tahap akhir yang mengalami putus cinta, dari tiga informan utama dengan kasus putus cinta yang menunjukkan bahwa ketiga informan memiliki strategi masing-masing dalam meregulasi emosi setelah kejadian yang membuat mereka menjadi terpuruk. Meskipun dalam strategi tersebut terdapat persamaan tetapi terdapat hal yang berbeda yang dilakukan masing-masing informan.

Persamaan strategi antara lain yaitu (1) mengalihkan perhatian dengan melakukan hal yang disukai, (2) ibadah sholat meminta petunjuk kepada Allah, (3) bercerita kepada orang terdekat, (4) memendam masalahnya sendirian karena tidak ingin membebani orang lain, (5) berpikiran yang positif, (6) berusaha agar tidak terbawa terbawa emosi, (8) mengambil hikmah dari masalah yang dihadapi, (9) belajar *move on* dari masa lalu. Selain itu juga terdapat strategi regulasi emosi yang menjadi perbedaan terletak pada cara menenangkan diri, hal yang disukai, cara agar tidak terbawa emosi dan hikmah yang diambil dari masalah yang dialami oleh ketiga informan utama.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi banyak pihak, oleh karena itu peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan, antara lain:

### **1. Bagi Peneliti**

Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan pengalaman untuk memahami satu salama lain terutama dalam menghadapi keadaan emosi setelah putus cinta.

### **2. Bagi Informan**

Bagi informan diharapkan dapat menerima keadaan yang sudah terjadi serta tidak terlalu memikirkan hingga terlalu larut dalam kesedihan dengan regulasi emosi, sehingga mampu bangkit dari keterpurukan dan menjadikan itu sebagai motivasi, pelajaran untuk terus memperbaiki diri ke arah yang lebih baik lagi.

### **3. Bagi Remaja**

Bagi remaja diharapkan dapat menjadi acuan dan menambah pengetahuan mengenai cara mengelola atau mengendalikan emosi setelah putus cinta.

#### **4. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dan memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu disarankan untuk peneliti selanjutnya:

- a. Menambahkan jumlah informan agar data yang diperoleh semakin luas
- b. Menggali data secara lebih dalam lagi serta pada saat pengumpulan data waktu yang digunakan itu lebih lama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardani, T. A., & Istiqomah. 2020. *Psikologi Positif (Perspektif Kesehatan Mental Islam)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Creswell, John W. 2015. *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Gunawan, Imam. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Goleman, D. 2007. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, James J. 2014. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Hendrikson. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi. Jakarta: Gramedia
- Kusdiyanti, S., & Fahmi, Irfan. 2016. *Observasi Psikologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Aesijah, S., Prihartanti, N., & Pratisti, W. D. (2016). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 39. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1792>
- Artrup dan Anisa, Y. (2018). Hipnoterapi Teknik Part Therapy untuk Menangani Siswa Kecewa Akibat Putus Hubungan Cinta pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *World Development*, 4(1), 21–29. <http://www.fao.org/3/I8739EN/i8739en.pdf><http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.01.003><http://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2011.10.007><https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23288604.2016.1224023><http://pdx.sagepub.com/lookup/doi/10>
- Aska, R. I., Khumas, A., & Firdaus, F. (2022). Resiliensi pada Laki-Laki Dewasa Pasca Putus Cinta. *Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Humaniora*, 1(5), 523–537.
- Atika, T. A., & Tarigan, U. (2014). Prosedur Penerbitan Surat Keputusan Pensiun Pegawai Negeri Sipil pada Badan Kepegawaian Daerah Deli Serdang. *Jurnal Ilmu Pemerintahan Dan Sosial Politik*, 2(1), 18–29. <http://ojs.uma.ac.id/index.php/jppuma>
- Bachri, B. S. (2010). Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi pada Penelitian Kualitatif. *Teknologi Pendidikan*, 10, 46–62.

- Dewi, F. N. R. (2021). Konsep Diri pada Masa Remaja Akhir dalam Kematangan Karir Siswa. *Konseling Edukasi "Journal of Guidance and Counseling,"* 5(1), 46–62. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i1.9746>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika,* 21(1). <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi,* 15(2). <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Hendriana, A. A., & Hendriani, W. (2015). Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Ditolak Cintanya (Studi Kasus Pada Cinta Tak Terbalas). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan,* 04(1), 57–62.
- Hikmah Diajeng E.F., Indari, & Mustriwi. (2021). Gambaran Regulasi Emosi Remaja SMK Korban Bullying di SMK Multimedia Tumpang. *Nursing Information Journal,* 1(1), 25–30. <https://doi.org/10.54832/nij.v1i1.164>
- Hsieh, H. F., & Shannon, S. E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research,* 15(9), 1277–1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
- Jannah, M. (2017). Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi,* 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Kharisatun, S. (2019). Regulasi Emosi dalam Mengatasi Keputusan Pasca Putus Cinta pada Remaja. *Skripsi,* 1–29.
- Kusumawardani, A. (2019). Pengaruh Peer Attachment dengan Religiusitas terhadap Regulasi Emosi Remaja dengan Orang Tua Tunggal. *Skripsi,* i–67.
- Pramudianti, R. (2020). *Kebahagiaan pada Remaja Wanita yang Berulang-ulang Putus Cinta.* 9(2), 337–346.
- Purba, A. T. D. B., & Kusumiati, R. Y. . (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Forgiveness pada Remaja yang Putus Cinta Akibat Perselingkuhan. *Skripsi.* <https://doi.org/10.24114/konseling.v14i1.13729>
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia,* 11(1). <https://doi.org/10.7454/jki.v11i1.184>
- Ramadhanty, Z. (2022). Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Saat Pandemi Covid 19. *Skripsi,* 6(1), 15–22.
- Rumondor, P. C. B. (2013). Gambaran Proses Putus Cinta pada Wanita Dewasa Muda di Jakarta: Sebuah Studi Kasus. *Humaniora,* 4(1). <https://doi.org/10.21512/humaniora.v4i1.3415>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama,* 17(1), 25.

<https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>

- Sugiarto, J. A. S., & Soetjningsih, C. H. (2021). Dukungan Sosial Orang Tua dan Psychological Well Being Pasca Putus Cinta Pada Dewasa Awal. *Psikologi Konseling*, 18(1), 833. <https://doi.org/10.24114/konseling.v18i1.27826>
- Suyanto. (2019). Fenomenologi sebagai Metode dalam Penelitian Pertunjukan Teater Musikal. *Lakon: Jurnal Pengkajian & Penciptaan Wayang*, XVI(1), 26–32.
- Utami, D. N. dan F. T. (2016). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. *Jurnal Psikologi Islami*, 2(1), 1–13.
- Wahidmurni. (2017). *Pemaparan Metode Penelitian Kualitatif*. 4(1), 1–17.
- Yulianingsih, Y. (2012). Strategi Coping pada Remaja Pasca Putus Cinta. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1689–1699.



## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Pedoman Wawancara

Aspek	Pertanyaan
<i>Strategies to emotion regulation</i> (kemampuan strategi regulasi emosi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa yang Anda rasakan ketika emosi tersebut muncul?</li> <li>2. Bagaimana cara Anda meluapkan emosi?</li> <li>3. Bagaimana cara Anda menenangkan diri setelah Anda mengalami putus cinta?</li> <li>4. Apakah Anda akan bercerita ke orang lain mengenai emosi yang Anda rasakan setelah putus cinta?</li> </ol>
<i>Engaging in goal directed behavior</i> (kemampuan tidak terpengaruh emosi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ketika Anda mengalami emosi yang tidak terkontrol, apakah Anda mengalihkan perhatian Anda dengan kegiatan lain? Jika iya, contohnya seperti apa?</li> <li>2. Apakah Anda dapat menahan diri agar tidak terbawa suasana ketika emosi muncul?</li> <li>3. Apa yang Anda pikirkan dan Anda lakukan agar Anda tidak terpengaruh emosi ketika perasaan emosi itu muncul?</li> </ol>
<i>Control emotional responses</i> (kemampuan mengontrol emosi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana Anda menyadari hingga akhirnya Anda mulai untuk mengontrol emosi?</li> <li>2. Bagaimana usaha Anda dalam mengontrol emosi Anda?</li> <li>3. Apakah ada yang mempengaruhi Anda untuk melakukan hal tersebut?</li> </ol>
<i>Acceptance of emotional</i> (kemampuan menerima respon emosi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa yang membuat Anda ikhlas pada akhirnya bisa menerima apa yang terjadi pada Anda?</li> <li>2. Bagaimana kehidupan Anda setelah Anda menerima dengan ikhlas apa yang terjadi pada Anda?</li> </ol>

	3. Bagaimana usaha Anda dalam mengontrol emosi Anda?
--	--

1. Bagaimana perasaan Anda ketika mengingat kembali kejadian yang pernah Anda alami, seperti putus cinta?
2. Apa yang Anda rasakan setelah putus hubungan dengan pasangan?
3. Sampai tahap mana Anda menjalin hubungan dengan pasangan Anda?
4. Setelah permasalahan tersebut menimpamu, bagaimana rutinitas kehidupan sehari-hari Anda?
5. Apakah Anda akan berusaha menutupi kesedihan dan masalah Anda dari orang lain?
6. Apakah Anda lebih senang menyendiri setelah kejadian putus cinta?
7. Hubungan pacaran yang Anda jalani seperti apa?
8. Apakah hubungan yang Anda jalani dengan pasangan Anda sudah ada rencana kedepannya?
9. Hal apa yang bisa Anda pelajari dengan kejadian yang Anda alami?

## Lampiran 2 Verbatim Informan Utama Tino

Nama : Tino  
 Usia : 17 tahun  
 Alamat : Klaten  
 Hari/tanggal : Sabtu, 22 Oktober 2022  
 Pukul : 16.00-17.30  
 Tempat : Warung My Honey

Deskripsi konteks:

Wawancara ini dilakukan warung makan minuman namanya My Honey, itu berada di desa C. Wawancara ini pada hari Sabtu, tanggal 22 Oktober 2022. Informan utama ini seorang laki-laki. Wawancara ini informan utama hanya mengenakan baju sweter lengan panjang warna abu-abu dan celana panjang warna hitam. Wawancara sekitar 1 jam 30 menit. Wawancara terhenti karena dirasa data sudah cukup

No	Wawancara	Temuan
1.	<b>Assamu'alaikum, haloo selamat siang teman</b>	salam pembuka
	Wa'alaikumsalam siang mba hehe	
	<b>Apa kabar, cukup lama ya kita ga ketemu, sibuk sekolah kamu</b>	
5.	Baik kog, hehe iya sibuk terus mana disekolahku kan pake 3 kurikulum jadi ya ginilah, baru free hari ini, mumpung sekolah libur, kamu mba apa kabar?	
10.	<b>Baik kog no, oh iya maksud dan tujuan aku ketemu kmu ingin meminta kamu untuk menjadi informan dalam penelitianku dengan judul "strategi regulasi emosi remaja laki-laki tahap akhir yang mengalami putus cinta", apakah kamu bersedia untuk menjadi informan aku?</b>	menyampaikan tujuan
15.	Bersedia dengan senang hati hehe	
	<b>Sebelumnya boleh perkenalkan dirimu terlebih dahulu?mulai dari nama, usia sama profesi kamu</b>	
20.	Baiklah, panggil aja aku Tino, usia aku 17 tahun lebih dan aku masih pelajar kelas XII di SMA F, dan aku juga mengajar les juga seminggu 3x tiap pulang sekolah pas tidak ada ekstrakuliker	perkenalan
	<b>Wah bentar lagi lulus nih, jauh juga sekolahnya, kenapa engga sekolah di klaten aja?</b>	
25.	Hehe iya mba, ikut ayah. Soalnya ayah ngajar disana	

	<b>Oouhh ayah kamu seorang guru disana, berarti tiap hari berangkat bareng?</b>	
	Hehe iya mba, kadang aku berangkat bareng sama ayah kadang berangkat sendiri naik motor dari klaten	
30.	<b>Ouh seperti itu. Kamu berapa saudara tin?</b>	
	Aku anak pertama mba, aku ada adek perempuan satu yang deket banget sama aku, tapi dia sekolahnya di klaten.	
	<b>Oh Tino dua bersaudara.</b>	
35	Hehe iya mba	
	<b>Oh iya Tino, kamu pernah ga merasakan cinta, lalu menjalin hubungan cukup lama dan pada akhirnya putus?</b>	
40	Pernah mba, aku pernah mengalami putus cinta. putusnya baru bulan juli lalu mba, aku baru putus sama cewe aku	permasalahan jarak putus cinta
	<b>Lah belum terlalu lama,kalau boleh tau putusnya karena apa?</b>	
45.	Biasa mba adanya orang ketiga juga, yang buat cewe aku berubah semuanya	penyebab putus cinta
	<b>Berubah gimana no?</b>	
50.	Yang awalnya dia baik-baik aja tiba-tiba sikapnya berubah, jadi lebih menghidar, susah buat dikasih tau, ke aku cuek, tapi ke orang itu perhatian gitu, dibelakang aku sering berduaan sama laki-laki lain, sering keman-mana bareng tanpa sepengetahuanku.	
	<b>Berarti kaya rasa nyaman pas sama kamu ilang? Seperti bosan gitu</b>	
55.	Iya mba, aneh gitu tiba-tiba berubah, padahal aku ga pernah berbuat salah sama dia, keinginan dia, maunya dia aku turutin terus, aku selalu nasihat, ngajarin dia ke arah yang lebih baik, aku dia masih labil orangnya tapi dengan selingkuh dibelakangku. Pada satu waktu tiba-tiba minta putus dan waktu belum lama udah go public hubungannya dengan laki-laki lain yang aku omongin tadi	
60	<b>Berarti ini udah lama gitu, ga mungkin bisa langsung jadian</b>	
65	Iya mba, aku juga udah curiga agak lama sama tingkahnya dia pas sama aku, kebetulank cewe aku ini satu desa sama aku. Jadi kaya diem-diem aku ngamatin dia terus gerak-geriknya aneh, ternyata bener dugaanku udah ada yang lain dan pas minta putus itu ga ada alasan, tau-tau minta gitu doang tanpa	
70	ada kejelasan	

	<b>Berarti kamu ga diberi penjelasan sama sekali?</b>	
	Iya mba sama sekali ga, tiap tak tanya gaada kejelasan yang diberikan. Kadang pas ketemu aku masih nanya alasannya apa, tapi dia mengelak terus.	
75	<b>Berarti dia ga mau jujur ya no?</b>	
	Iya mba, alasan awal putus cuma udah ga nyaman tapi yang buat ga nyaman apa, apa perilaku aku atau perbuatan aku, misalnya iya aku harus gimana berubahnya bisa aku ubah, aku sayang banget sama dia, keluarga kita berdua juga udah pada tau, pada mendukung	
80	<b>Berarti udah dikenalin ke orang tua?</b>	
	Udah mba, aku juga deket sama ortunya, adek sama kakaknya	hubungan serius, sudah dikenalin ke orang tua
85	<b>Berarti udah akrab banget ya</b>	
	Iya mba, setiap aku izin ortunya ngajak main dia, itu ortunya ngizinin engga ngelarang	
	<b>Oh iya, kamu berapa lama pacarannya No?</b>	
90	<b>Udah 2 tahun mba,</b> tapi ya itu putus, padahal aku pingin jadiin dia yang terakhir. Gamau ganti cewe lagi	lama hubungan
	<b>ketika putus cinta, apa yang kamu rasain No?</b>	
95	syok mba, salahku dimana. Itu aku udah lemes banget, bingung aku harus apa, pikiranku udah kacau banget, itu aku sampai nangis, stres, udah putus asa. Kaget ga ada angin ga ada hujan tiba-tiba minta putus. Aku coba hubungin dia tapi ga bisa, nomor dan akunku di blok sama dia.	reaksi putus cinta
	<b>Saat putus cinta pasti adalah emosi yang muncul, lalu bagaimana caramu meluapkan emosi kamu?</b>	
100	Aku kan orangnya friendly mba, ga bisa diem, aku seketika pas abis itu aku jadi orang bener-bener pendiem mba, kadang aku tiba-tiba pergi dari rumah naik motor ke daerah gunung kidul buat cari tempat yang sepi, adem yang aku bisa teriak sekenceng-kencengnya sampai lega, sambil mikirin salahku apa, hingga buat dia ga nyaman sama aku dan memilih yang lain	strategi <i>situation selection</i>
105		aspek <i>strategies to emotion regulation</i>
	<b>Pasti berat ya buat kamu, lalu caranya kamu nenangin diri gimana?</b>	
110	Aku kan seminggu ga keluar rumah kan, menghindari ketemu orang lain, aku lebih diem merenungi diri, mendengarkan musik yang bikin tenang, main ma kucing, mencoba melupakan sejenak yang aku rasain,	aspek <i>strategies to emotion regulation</i>

115	meski itu akan balik lagi dan juga ibadah sholat mba, curhat pada allah tentang apa yang aku rasain	<i>situation selection</i>
	<b>Berarti selama satu minggu ga kemana-mana? Engga sekolah?</b>	
120	Iya mba engga kemana-mana, cuma dikamar, mikir, nangis, kebetulan pas sekolah libur, jadi ga kemana-mana. Tapi seminggu kemudian sakit	
	<b>Tapi setelah itu keluar rumah kan?</b>	
125	Iya mba, sepekan setelah sembuh aku mulai keluar, mencari kegiatan baru mba yang bkin aku lupa masalahku dan bangkitkan semangatku	<i>responses modulation</i>
	<b>Kegiatan apa itu kalau boleh tau?</b>	
130	Aku kan hobi fotografi mba, jadi ya aku ikut kaya komunitas yang berhubungan dengan bis, seperti trip bareng, foto-foto estetik bis yang melintas. Kadang kalau free liburan bareng-bareng entah itu keluar kota atau hanya sekedar jalan-jalan.	strategi <i>attention deployment</i> (melakukan hal yang disukai)
	<b>Wah pasti seru itu, bisa jalan-jalan apalagi sama temen-temen dan menuangkan hobi kamu</b>	
135	Iya mba seru, tapi itu hanya sebagai pelampiasan aku aja mba biar ga terlalu memikirkan dia, tapi pas pulang kerumah balik kepikiran lagi	Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif ( <i>Engaging in goal directed behavior</i> )
	<b>Oh iya selama kamu mengalami itu, apakah kamu bercerita ke orang lain mengenai masalahmu biar berkurang, agar kamu ga terlalu fokus dengan apa yang kamu rasakan?</b>	
140	Ada mba, cuma cerita sama adek aku.	aspek <i>strategies to emotion regulation</i> bercerita ke orang yang yang dipercaya
	<b>Ga cerita ke ibu atau ayah kamu?</b>	
145	Engga mba, aku ga cerita ke ibu, gamau nambahin beban, biar aku yang ngersain aja dan menerimanya, dan kalau ayah aku tidak terlalu dekat mba, pemikirannya dengan pikiranku ga sejalan, terkadang	

	aku ngomong gini, itu percuma sia-sia, lebih baik aku pendam sendiri aja. Dan baru ini mulai cerita ke mba.	
150	<b>Ouhh begitu, semenjak putus cinta, apakah itu berpengaruh dengan rutinitas keseharian kamu? apa ada yang berbeda</b>	
	Ngaruh banget mbk, ada yang berbeda.	
	<b>Seperti apa itu?</b>	
155	Ya gaada semangat lagi mba, biasanya tiap hari ada yang semangati, terus semangat sosialisai berkurang, lebih sering mengoreksi diri hingga pada akhirnya aku nyalahin diriku sendiri dan membuat diriku kecewa. Aku kan orangnya ekstrovert kan mba sering bersosialisasi dan itu bener-bener berubah jadi pendiem, yang biasanya banyak omong jadi dikit omongan. Dan aku pernah kena gejala <i>anxiety</i> mba.	perubahan reaksi putus cinta
160	<b>Gejala yang seperti apa yang kamu rasain?</b>	
165	Banyak mba, susah tidur, beberapa hari ga tidur, kaya gelisah gitu yang mengganjal kepikiran salahnya aku apa, bahkan tiba-tiba aku ngelamun pikiran kosong, padahal aku ga ngapa-ngapain mba cuma mengurung diri dirumah tapi badan rasanya lelah banget	reaksi putus cinta <i>situation selection</i>
170	<b>Kamu tau dari mana kalau merasakan gejala anxiety?</b>	
	Aku juga search di google mba mengenai apa yang aku rasain, sama seperti yang ada di google	
	<b>Orang tua kamu beneran gatau mengenai apa yang kamu rasain? orang tua kamu ga curiga juga?</b>	
175	Curiga pasti ada mba, aku kan seminggu ga keluar rumah, susah makan, gamau makan, sampai ibu aku bilang “kmu kenapa, ada masalah? Makanlah dikit nanti kamu sakit”	
	<b>Lalu jawab kamu gimana?</b>	
180	Jawabku “aku gapapa bu, lagi gamau bahas aja, lagi ga laper juga bu, nanti aja makannya”	<i>situation modification</i>
	<b>Itu ibu kamu khawatir sama kondisimu, lalu gimana reaksi ibu kamu ketika kamu jawab itu</b>	
185	Iya mba, ibu cuma jawab “yaudah kalau ada apa-apa cerita, jgn dipendam sendiri”, Nah terus mba gara-gara putus cinta aku sampai drop mba, sampai kena tipes dan dirawat kurang lebih 3 hari di rumah sakit. Itu bener-bener di badan lemes banget, pusing kepalanya, demam, mual muntah.	reaksi putus cinta (sakit)
190	Disitu aku kena omelan banyak dari ortuku, gara-gara ngeyel dikasih tau	

	<b>Tapi kamu kapok ga diomelin?nyesel ga sampai kaya gitu?</b>	
195	Ya nyesel sih, kapok banget gamau kaya gini lagi, ga enak apalagi sampai diinfus segala. Disitu aku sadar mba, harusnya aku ga gini, harusnya aku bisa menghadapinya dan harus bisa menerimanya, aku harus bisa mengendalikan diri aku agar ga kaya gini lagi mba, jangan sampai drop lagi	control emotional responses (mulai sadar)
200	<b>Nah itu tau, harusnya kamu dulu gitu, jangan berlarut-larut dalam kesedihan dan jangan menyalahkan kejadian yang udah terjadi, karena itu bukan kehendak kamu</b>	
215	Iya mba tau, makanya sekarang aku belajar mengubah dan mengintrospeksi diriku ke arah lebih baik. Aku ga boleh mengulang hal yang sama	strategi <i>respon modulation</i>
220	<b>Oh iya no, ketika kamu ngumpul dengan teman atau lingkungan sosial kamu, apakah waktu itu kamu menutupi kesedihan dan masalahmu dari orang sekitarmu?</b>	
225	Iya mba bener, aku ibaratnya punya topeng, didepan banyak orang terlihat baik-baik saja, dengan menyembunyikannya dengan keceriaan, senyuman tetapi dibalik itu masih suka menyendiri, masih merenungi yang terjadi.	strategi <i>situation modification</i>
230	Kadang mba ya pas emosi muncul aku berusaha mengalihkan perhatian atau pikiran aku ke hal-hal yang aku sukai biar aku ga balik down lagi kaya melakukan hobi aku	aspek <i>Engaging in goal directed behavior</i>
235	<b>Iya yang harus kamu lakukan seperti itu, jangan terlalu terfokus pada masalah yang kamu alami, hal itu bisa bikin tubuh kamu drop, jadi pikirkan hal-hal yang positif, semua ada hikmahnya</b>	
240	Bener banget mba, kenapa ya waktu itu aku ga bisa mikir sampai gitu ya, malah memperburuk kesehatanku sendiri	
240	<b>Ya mungkin karena kamu masih remaja juga, jadi masih labil, belum bisa mengontrol emosi kamu juga</b>	
240	Ah iya mba bener	
245	<b>Oh iya Tino, mengenai perasaanmu sekarang, giaman perasaan kamu mengingat kembali kejadian yang kamu alami saat itu?</b>	
245	Jujur ada mba rasa sedih, aslinya aku belum bisa terima sampai sekarang mba, aku masih menyangkal kalau udah putus, masih berharap bisa balik ma dia	reaksi putus cinta <i>retreat</i>



250	<p>lagi. Tetapi aku harus sadar diri mba bahwa masa itu sudah berlalu, ada kemungkinan bisa terulang lagi dan tidak akan berlanjut, jadi aku harus ikhlas.</p> <p>Tapi kadang aku suka senyum-senyum sendiri lho mba kalau ingat masa-masa saat pacaran ma dia, saat aku nganterin dia belanja dan aku nunggu dimobil, terus pergi berdua ke gunung dan beli cilok berdua, rasanya bahagia sederhana banget cuma gitu aja udah</p>	<p>aspek <i>acceptance of emotion</i></p>
255	<p>seneng melihat senyumannya dia</p> <p><b>Berarti kalau gitu kamu belum move on sama dia?</b></p>	
260	<p>Kalau boleh jujur mba, belum mba, masih sayang banget sama dia, bahkan kadang kalau ketemu dia aku berusaha mau ngobrol ma dia, ingin meminta kejelasan ma dia tentang hal apa yang membuat dia minta putus</p> <p><b>Kamu tidak mencoba belajar untuk move on dan mulai membuka hati dengan yang baru?</b></p>	<p>belum move on</p>
265	<p>Iya mba aku belajar move on kog, udah belajar untuk ga berharap ma dia. Tapi kan kalau jodoh ga kemana mba. Dan untuk buka hati lagi, masih bingung mba, masih trauma. Semenjak putus itu mba aku orangnya jadi cuek apalagi kalau sama cewe</p>	<p>mulai belajar move on</p>
270	<p><b>Kamu kan berusaha untuk move on, usaha apa yang kamu lakuin no?</b></p>	
275	<p>Mulai dari yang sederhana mulai menghapus memori tentang dia, meski susah tapi ga salah untuk dicoba dan terus berusaha, ga mau terlalu berharap ma dia lagi, aku juga menghapus kontak dia tetapi dia malah yang blokir nomor aku, jadi ya aku ga terlalu peduliin dia lagi dan aku juga pingin berteman aja ma dia, kan ga enak satu desa tapi seperti saling musuhan</p>	<p>response modulation</p>
280	<p><b>Ouhh begitu, mengenai kejadian kamu alami ini, hikmah apa yang kamu ambil no?</b></p>	
285	<p>Banyak mba, kita ga boleh terlalu larut dalam kesedihan, sedih boleh tapi jangan keterlaluhan, jangan sampai menyiksa diri karena itu endingnya ga enak. Dan ketika menjalin hubungan harus ada saling percaya satu sama lain dan menjaga janji satu sama lain jangan sampai mengingkarinya dan juga komitmen harus bener-bener dijaga dan dilakukan, jangn sampai tergoyah sama orang ketiga dan</p>	<p><i>cognitive change</i></p>
290	<p>bersyukurlah dengan apa yang dimiliki sekarang, jangan mencari yang sempurna karena itu gaakan puas, sekalinya gitu akan keterusan.</p> <p><b>Bener banget nih yang kamu bilang, bersyukur memiliki apa yang dimiliki sekarang jangan</b></p>	

295	<b>mencari yang sempurna, karna ga ada yang sempurna</b>	
	Haha iya mba, apa adanya itu lebih indah mba	
	<b>Hehe bener no, berarti ini udah ikhlas menerima semua yang terjadi?</b>	
300	Iya mba, buat apa dipikirin dalam2, buat apa dibawa sedih, buat apa di bawa stres, ibaratnya kaya ujian mba, harus dijalani dengan ikhlas, gaboleh nyerah	
	<b>Hal apa yang pikirkan hingga akhirnya bisa menerima semuanya?</b>	
305	Mungkin aku harus belajar dari apa yang terjadi agar tidak terulang lagi, bener-bener bisa menyayangi dan menjaga orang yang aku sayangi agar selalu merasa nyaman dan menerima aku apadanya di suatu waktu. Mengintrospeksi diri berbenah diri kearah yang lebih baik, aku gaboleh nyerah, masa gara-gara putus cinta aja jadi kaya gini. Dan aku yakin jodoh ga akan kemana, akan datang pada waktu yang tepat, aku hanya bisa berusaha, berdoa dan berharap suatu saat nanti jodoh aku datang menemui aku	<i>response modulation</i>
310		
315	<b>Aamiin. Berarti untuk sekarang masih jomblo nih ya?</b>	
	Hehe iya mba, mau fokus sekolah dulu, gamau mikirin cinta dulu	<i>strategi response modulation</i>
	<b>Bener tuh, bentar lagi juga ujian kelulusan kan ya?</b>	
	Hehe, iya mba	
320	<b>Semangat ya, aku doain semoga lancar semuanya, dimudahkan dalam segala hal. Aamiin</b>	
	Aamiin, makasih doanya mba, mba juga semoga lancar dan cepet selesai skripsinya.	
325	<b>Aamiin Sepertinya udah cukup wawancaranya, makasih ya udah jadi informan aku, dan maaf udah membuatmu mengingat kejadian yang membuat kamu sampai drop saat itu</b>	
	Ihh gapapa mba, santai aja, aku seneng bisa ngebantu mba	
330	<b>Sekali lagi makasih ya, semangat sekolah, semangat belajarnya</b>	
	Iya mba siap. Kalau ada data yang kurang mba boleh nanya-nanya lagi ke aku, aku dengan senang hati membantu tapi ya itu cuma bisa weekend soalnya pas libur sekolah	
335		

	<b>Iya Tino, makasih ya atas bantuannya</b>	
	Iya mba, mba mau langsung pulang atau mau makan dulu?	
340	<b>Kayaknya kita makan dulu disini, aku akhiri dulu wawancaranya, assamu'alaikum</b>	
	Wa'alaikumsalam mba	

### Lampiran 3 Verbatim Informan Utama Marta

Nama : Marta  
 Usia : 22 tahun  
 Alamat : Klaten  
 Hari/tanggal : Senin, 24 Oktober 2022  
 Pukul : 16.00-17.30  
 Tempat : Rumah Informan

Deskripsi konteks:

Wawancara ini dilakukan di depan rumah informan utama. Wawancara ini pada hari Senin, tanggal 24 Oktober 2022. Informan utama ini seorang laki-laki. Wawancara ini informan utama hanya mengenakan baju kemeja hitam lengan panjang dan celana jeans panjang warna biru. Wawancara sekitar 1 jam 30 menit. Wawancara terhenti karena dirasa data sudah cukup

No	Wawancara	Temuan
1.	<b>Assalamu'alaikum mas</b>	salam pembuka
	Wa'alaikumsalam lis	
5.	<b>Maaf sudah mengganggu waktunya, sebelumnya makasih mas udah meluangkan waktunya. Saya tau mas orangnya sibuk banget,</b>	
	Hehe, biasa aja lis.	
10	<b>Langsung saja ya mas, maksud kedatangan aku kesini untuk meminta bantuan masnya untuk menjadi informan dalam penelitian saya dengan judul "strategi regulasi emosi remaja laki-laki tahap akhir yang mengalami putus cinta", sebelumnya apakah masnya bersedia jadi informan dalam penelitian saya?</b>	menyampaikan tujuan
	Bersedia kog, santai saja	
15.	<b>Boleh perkenalan dulu mas, dari nama, usia, sama profesinya</b>	
	Panggil saja aku Marta, usiaku 22 tahun sama kaya kamu, profesiku ngurus usaha jualan orang tua	perkenalan
	<b>Kalau boleh tau, usaha apa itu mas?</b>	
20.	Usaha di bidang minuman sih lis, Cuma kaya bantu-bantu jaga, sama ngelayanin pembeli	
	<b>Ouh, jadi kesibukan sehari-hari bantu-bantu jualan ya mas?</b>	

25	Iya lis, aku kan ga lanjut kuliah kaya kamu, tapi aku langsung kerja, Cuma bantu jualan aja sih, daripada bingung nganggur mau ngapain	
	<b>Wah, semangat mas</b>	
30	<b>Oh iya mas, balik ke topik ya, mas pernah ga merasakan cinta terus menjalin hubungan dan kemudian putus gitu?</b>	
	Pernah dong, waktu itu aku pernah ngejalin hubungan sama wanita satu kota dengan kita, dia cantik, baik, tapi sayangnya dia ga setia terus putus.	pemasalahan
35	<b>Kenapa ga setia mas?</b>	
	Karena tau-tau dia minta putus, dia ninggalin aku dan dia menikah sama orang lain, padahal aku udah sayang banget sama dia, udah lama juga ngejalin hubungan juga sama dia	penyebab putus orang ketiga dan ditinggal nikah
40	<b>Apakah ada sesuatu hal mas sampai dia melakukan itu?Apakah mas pernah berbuat kesalahan</b>	
45	Ga ada lis, aku sama dia baik-baik saja, sampai aku bilang sama dia “aku izin buat merantau ke Jawa Timur, buat cari biaya buat melamar kamu dan mendirikan rumah buat kamu”, tapi endingnya seperti ini	
	<b>Kalau boleh tau udah berapa lama itu mas menjalin hubungannya?</b>	
50	Udah 2 tahun lis, sampai ada niatan sehabis pulang merantau langsung lamar dia, lah dia malah nikah sama orang lain dan hubunganku sama dia mau gamau berakhir	lama pacaran
	<b>Pasti sedih kecewa banget ya mas?</b>	
55	Banget lah lis, aku udah serius banget perjuangin dia, udah mau ke jenjang yang lebih serius dan menjadikan dia yang terakhir, tetapi dianya seperti itu.	rencana menikah
60	jujur lis, itu hubungan aku LDR tapi kita aslinya sekota, Cuma ldr beberapa bulan aja, aku merantau buat cari uang untuk melamar dia. Aku kan belum cerita dan ngenalin ke orangtuaku, dan rencana pulang dari merantau aku mau kenalin ke ortu dan meminta izin buat melamar dia.	mau ngenalin ke ortu dan mau melamar
65	dan misalnya hari ini pulang, aku niat besok mau ngenalin ke orang tuaku buat meminta izin melamar seseorang dan mau beli cincin hari itu juga. Dan ternyata aku belum cerita, aku udah diputusin duluan	
	<b>berarti orang tua gatau mas?</b>	

70	gatau sama sekali lis, tapi adek aku tau Cuma ku suruh rahasiain.	
	<b>Setelah kejadian berakhir hubungan itu apa yang kamu rasain mas?</b>	
75	reaksi pertamaku kaget lis. Sedih, emosi, kecewa banget, ku pikir aku akan jadi lelaki terakhir yang dia cintai dan sayangi dan menjadi pasangan hidup hingga menua, tetapi malah semua harapan itu sirna tanpa ada kejelasan langsung dari dia.	reaksi putus cinta
80	Waktu itu aku ngerasa down banget, putus asa, gaada semangat hidup. Udah capek-capek kerja yang didapat malah dikhianati itu kamar aku udah kaya kapal pecah	
85	<b>Pasti berat banget buat mas. Rasa emosi pasti ada, Terus bagaimana caranya meluapkan emosi yang mas rasain?</b>	
90	Caraku aku hiling naik motor cari angin, nyari tempat sepi dan tenang buat teriak sekencangkencangnya, dan merenung salahku dmn? Sampai kepercayaan yang aku berikan dikhianati	aspek <i>strategies to emotion regulation</i>
	<b>Rasanya setelah teriak gitu, yang sampean rasain seperti apa mas?</b>	
95	Ya tenang, agak lega dikit. Meski ga sepenuhnya rasa kecewa itu hilang	
	<b>Dan kalau boleh tau mas, bagaimana caranya mas nenangin diri setelah itu?</b>	
100	Sehabis aku dapat kabar soal itu, aku aku lebih ngurung diri di kamar, ngelamun, nangis, pikiran sudah kemana-mana, jarang makan, pola tidur berantakan banget, bisa hampir beberapa hari ga tidur sama sekali Cuma mikirin dia, beban pikiran banyak banget.	reaksi putus cinta
105	Setelah aku capek nangis aku sholat, minta petunjuk pada Allah, curhat pada Allah tentang apa yang ku rasain	aspek <i>strategies to emotion regulation</i>
	<b>Waduh mas, sampai segitunya, mas ga coba cerita ke orang terdekat, biar beban yang dirasain berkurang?</b>	
110	Jujur ya lis, aku ga cerita sama siapa-siapa, aku cerita ke Allah setiap sehabis ibadah sholat. Dan waktu itu orang yang aku percaya Cuma adek aku, selain ke Allah aku juga cerita ke adek aku, ga cerita ke orang tua, ga cerita ke siapa-siapa lagi,	aspek <i>strategies to emotion regulation</i> \ (bercerita ke Allah dan ke adeknya)
115	baru ini cerita ke kamu. Aku gamau orang lain tau	

120	kesedihan yang aku rasain, biar mereka mengira kalau aku baik-baik saja dan aku ga cerita ke ortu takut nambahin beban, kalau ke adek lebih tenang karena ga mungkin diceritain ke siapa-siapa dan adek juga udah tau hubungan aku sama mantan aku.	
	<b>Oh jadi gitu, terus gimana dengan ruTinotas keseharian mas? Apakah ada yang beda?</b>	
125	<b>Jelas ada lis, ga ada semangat, waktu itu semangat kerja karena mau halalin dia, sekarang aku udah keluar kerja di jawa timur, terus aktivitas aku jadi kacau, jadi anak malesan, gamau kerja, siang dikamar, malam nongkrong sampe pagi,</b>	perubahan keseharian
130	terus hingga aku sadar aku ga boleh gini, ga boleh sedih, gaada faedahnya udah cukup sedihnya dan aku mulai bantu2 ortu jualan.	<i>Control emotional responses</i> (kemampuan mengontrol emosi)
	<b>Berapa lama itu mas ?</b>	
135	Cukup lama lis, sebulan ada, sampe ortuku bingung “aku kenapa?” Tapi aku tetep ga cerita ke mereka Cuma aku jawab “aku gapapa” langsung ku tinggal ke kamar, kaya aku gaada sopan santunnya	<i>situation modification</i>
140	<b>Berarti itu ngaruh banget ya mas ke kesehariannya mas?</b>	
	Iya lis, ngaruh capek lis hubungan 2 tahun itu ga singkat, banyak hal yang udah aku lakuin buat perjuangin dia	
145	Sampean tadi kan bilang nongkrong, temen mas emang ga curiga dengan perubahan mas?	
150	Ada curiganya, aku kan jarang nongkrong semenjak kerja, terus tiba2 jadi sering nongkrong sampe pagi sambil merokok. Mereka nanya “kmu knp, apa karena tuh cewe jadi gini”. Cuma aku bilang “dahlah, aku lagi gamau bahas itu”.	<i>situation modification</i>
	<b>Mas kadang kan kalau mengingat itu pasti ada rasa emosi, nah gimana caranya mas agar mas ga dibawa emosi?</b>	
155	Aku berusaha agar ga dibawa emosi, ketika emosi, caranya dengan membuang jauh-jauh dia dipikiran dengan melakukan hal-hal yang ku sukai seperti mendengarkan musik, main game, merokok, sama keliling naik motor keluar rumah.	<i>Engaging in goal directed behavior</i> (kemampuan tidak terpengaruh emosi)
160		

	<b>Ketika emosi itu muncul apa yang mas pikirin biar ga terpancing emosinya?</b>	
165	Ya dengan mikir positif, aku kenapa gini? Aku harus berubah ga boleh larut2 dalam kesedihan, masih banyak wanita diluar sana.	<i>Engaging in goal directed behavior</i> (kemampuan tidak terpengaruh emosi)
	<b>Ouhh jadi begitu, terus bagaimana caranya mas mengontrol emosi?</b>	
170	Banyak lis, dengan menarik nafas dalam-dalam, fokuskan pikiran ke hal-hal yang baik,aku ga boleh gini, aku bisa melewatinya. Aku harus ngebuang perilaku buruk aku dan harus lebih baik lagi	<i>cognitive change</i>
	<b>Perilaku buruk yang seperti apa?</b>	
175	Ketika aku sedih, emosi pelarianku ke nongkrong sampai pagi dan merokok, jujur aku bukan orang yang suka merokok tapi ketika aku udah stres banget aku bisa abis sebungkus dalam semalam tapi ga minum alkohol.	dampak putus cinta <i>attention deployment</i>
	<b>Mas kalau boleh tau hubungannya berakhir kapan?</b>	
180	Belum lama 6 bulan lalu lis, pas bulan mei	jarak putus hingga sekarang
	Apakah sudah move on mas dengan dia?	
185	Kalau boleh jujur belum lis, aku ga nyangka putus, aku masih ngerasa kalau dia masih sama aku. 2 tahun bukan waktu yang singkat. terlalu banyak kenangan sama dia, aku kadang masih berpikir "pengorbanan aku kurang apa?" Hasil kerja keras aku sebagian aku kasih ke dia buat menuhi keinginannya.	reaksi putus cinta  <i>attention deployment</i>
190	Bagaimana menjalin kasihnya, dia baik, perhatian, ramah. Tapi aku berusaha untuk move on masa dia, tapi masih ga percaya belum terima kalau udah putus tanpa ada kejelasan, aku masih sayang banget sama dia	
	<b>Caranya move on yang mas lakuin seperti apa?</b>	
195	Banyak lis dengan menghapus kenangan bersama dia kaya foto, vidio, nomor dia, akun dia.	
	<b>Terus bagaimana perasaan mas mengingat kejadian itu kembali</b>	
200	Ya agak sedih, dulu seakrab itu dan sekarang seasing itu, ketemu pun dia ga saling sapa.	



	<b>Nah setelah kejadian itu, apa yang pikirkan? Hikmah apa yang mas ambil?</b>	
205	Banyak lis yang ku ambil. Kaya ga semua omongan dari seseorang ga bisa dipercaya, ketika dalam menjalin hubungan itu perlu ada yang namanya komitmen satu sama lain, saling mengikat dan menjaga kepercayaan satu sama lain. Karena tanpa ada komitmen akan sia-sia.	<i>cognitive change</i>
210	<b>Dalam artian lain mas sudah ikhlas dan menerima semuanya?</b>	
	iya lis. Aku udah mulai ikhlas	<i>aspek Acceptance of emotional (kemampuan menerima respon emosi)</i>
	<b>Apa yang membuat mas merasa gitu?</b>	
215	Ya itu aku ambil positifnya, mungkin dia bukan jodohku, karena aku yakin Allah sudah menyiapkan jodoh yang lebih baik dan Allah punya rencana lain, makanya aku berusaha menjadi lebih baik lagi, sambil merubah perilaku-perilaku yang kurang baik dan memperbaiki diri	<i>Acceptance of emotional (kemampuan menerima respon emosi) strategi cognitive change</i>
220	<b>Untuk saat ini apakah udah pacar atau masih takut menjalin cinta lagi?</b>	
225	Untuk sekarang masih agak trauma buat menjalin cinta lagi. Takut terulang lagi. Sekarang lebih fokus cari uang dulu sambil ngelanjutin bangun rumah, seiring berjalannya waktu kalau ketemu seseorang yang pas, bisa berlanjut kearah yang lebih serius lagi. Dan aku ga mau <b>main-main dalam menjalin hubungan</b>	<i>response modulation</i>
230	<b>Semangat terus mas, aku doain semoga dapat jodoh yang baik dari luar maupun dalam</b>	
	Aamiin, apakah masih ada yang mau ditanyakan?	
	<b>Sepertinya sudah cukup mas. Makasih ya mas udah mau jadi informan penelitianku.</b>	
235	Sama-sama mas, kalau ada yang mau ditanyakan lagi, hubungin aku lagi ya ntar aku usahain ngeluangin waktu buat ketemu	
	<b>Iya mas, sekali lagi makasih ya</b>	
	Iya lis, santai aja.	
240	<b>Aku izin pamit dulu ya mas, maaf udah menyita waktunya.</b>	

Iya lis, santai aja kaya ma siapa aja	
<b>Assalamu'alaikum mas</b>	salam penutup
Wa'alaikumsalam lis	

#### Lampiran 4 Verbatim Informan Utama Gilang

Nama : Gilang  
 Usia : 22 tahun  
 Alamat : Klaten  
 Hari/tanggal : Selasa, 25 oktober 2022  
 Pukul : 14.00-15.30  
 Tempat : Rumah Informan Utama

Deskripsi konteks:

Wawancara ini dilakukan rumah informan utama pada hari selasa, tanggal 25 oktober 2022. Informan utama ini seorang laki-laki. Wawancara ini informan utama hanya mengenakan baju kaos pendek berwarna abu-abu, celana pendek warna hitam. Wawancara sekitar 1 jam 30 menit. Wawancara terhenti karena dirasa data sudah cukup.

No	Wawancara	Temuan
1.	<b>Assalamu'alaikum, mas</b>	Salam pembuka
	Wa'alaikumsalam lis	
	<b>Apa kabar mas?</b>	
	Baik lis, kamu?	
5.	<b>Alhamdulillah baik juga mas. Lama udah ga ketemu, sampean sibuk terus</b>	
	Hehe iya lis, akhirnya ketemu lagi	
	<b>Makasih ya mas udah ngeluangin waktunya dan maaf udah mengganggu kesibukannya</b>	
	Hehe iya gapapa, santai aja loh, adakah yang bisa saya bantu	
10	<b>Emm gini mas, aku ingin meminta bantuan mas buat jadi informan penelitianku, apakah mas bersedia menjadi informanku?</b>	Menyampaikan tujuan
	Iya lis bersedia, silahkan mau nanya apa, ntar aku jawab.	
	<b>Boleh perkenalan dulu mas, dari nama usia dan profesinya</b>	
15	Panggil aja aku Gilang, usiaku 20 tahun, keseharianku ya bantu ngerjain usaha konveksi ibu aku	Perkenalan
	<b>Kalau boleh tau konveksi bikin apa mas?</b>	
	Bagian itu lis jahit-jahit baju, abis itu setiap Kamis sama Minggu nganterin kaos-kaos atau celana itu ke Jogja, nyetir sendirian	
20	<b>Pergi ke Jogja sendirian mas?</b>	
	Engga lis, berdua ma karyawan, tapi tetep aku yang nyetir mobilnya pulang pergi, mana tiap nganterin itu banyaknya baju kaos itu selalu ditarget banyak, jadi ya kejar target makanya sibuk terus.	
25	<b>Wah pekerja keras nih</b>	

	Iya dong demi masa depan hehe	
	<b>gini mas, mas pernah ga merasakan cinta terus menjalin hubungan dan kemudian hubungan yang dijalin itu putus?</b>	
30	Pernah lis, pernah putus cinta dan kejadian belum lama banget sih 7 bulan lalu. Bulan maret	Permasalahan
	<b>Belum terlalu lama juga ya mas, kalau boleh tau berapa lama sudah menjalin hubungan mas?</b>	
	Iya lis belum lama, aku menjalin hubungan itu tujuh bulan lebih	Lama hubungan
	<b>Udah lama juga ya mas</b>	
35	Iya lis	
	<b>Kalau boleh tau kak, kenapa bisa putus mas?</b>	
	Karena kelakuannya yang udah ga bisa diterima lagi lis, udah keterlalu sebagai wanita yang masih perawan	
	<b>Maksudnya gimana mas?</b>	
40	Maksudnya gini lis, aku kecewa banget sama dia, karena dia udah melakukan intim dengan laki-laki lain dan laki-lakinya itu sudah berumur dan beristri	Penyebab putus
	<b>Berarti kalau berhubungan ada kemungkinan dia pernah hamil gitu mas?</b>	
45	Iya lis bener, dia udah pernah hamil, malah udah dua kali, hamil yang pertama dia gugurin dan hamil yang kedua engga dia gugurin sampai lahiran bahkan dia sering kaya kerja di club tanpa sepengetahuanku	
	<b>Waduh sampai segitunya, reaksinya sampean gimana setelah tau itu?</b>	
50	Aku awalnya syok lis, pas mengetahui itu. Terus aku down banget aku lis, kecewa banget, marah, sakit rasanya, pas tau orang yang bener-bener aku jaga ternyata dibalikku kaya gitu perilakunya, disitu aku stress lain, sampai nangis-nangis aku didepan rumah berhari-hari, gamau makan sama sekali, pola tidurku kacau banget. Dan aku bingung harus ngapain. Bener-bener kaya orang stres ga waras. Waktu itu aku ga bisa mikir apa-apa, bener-bener putus asa	Reaksi putus cinta
55		
60	<b>Astaga sampai segitunya ya mas</b>	
	Iya lis, aku sayang banget sama dia, aku udah bener-bener ngejaga dia, ga megang dia sama sekali, aku juga udah kenalin ke orang tua aku, tapi ternyata tanpa ku ketahui perilakunya dia yang seperti itu, aku ngerasa gagal lis, gagal.	Reaksi putus cinta Menyalahkan diri sendiri
65	<b>Waktu itu mas yakin ga bisa menemukan jalan keluar dan menenangkan diri mas?</b>	
	Dulu pas awal-awal gabisa mikir jernih lis, cuma lama-kelamaan bisa lis, kembali ke keadaan normal lagi cuma ya tetap ada yang beda	Aspek <i>strategies to emotion regulation</i>

70	<b>Pasti berat banget ya mas, saat kejadian itu, emosi kan pasti muncul bagaimana caranya mas buat nenanginnya?</b>	
	Aku dulu gatau gimana nenanginnya, emosi aku ga ke kontrol, aku nangis terus lis, kalau nangis dikamar sih gapapa, lha itu didepan rumah sampai tetangga pada tau, itu yang nenangin aku cuma ibu aku, dia nasihatin aku banyak hal untuk ga seperti ini	Reaksi putus cinta
75	<b>Berarti ibunya sampean tau soal masalah cewenya mas?</b>	
	Tau lis, aku cerita ke ibu aku, ibu aku juga awalnya ga percaya, kecewa dipikirkannya dia cewe yang baik-baik, ternyata ga sebaik itu dan menyuruh aku untuk berhenti hubungan dengan dia dan tidak merestui dia lagi	Aspek <i>strategies to emotion regulation</i>
80	<b>Mas waktu itu kan emosinya sampai tidak stabil, apakah mas kebawa emosi mas?</b>	
	Iya jelas sih lis, gimana ya pikiranku udah kacau denger berita itu langsung dari dia, kaya semangat hidupku ilang, aku bekerja mati-matian buat dia, buat bangun masa depan dengan dia, ternyata begitu mengecewakan atas apa yang dia perbuat	Reaksi putus cinta Encounter reaction
85	<b>Jadi mas tau kalau mengenai perilaku cewe nya sampean itu dari dirinya sendiri?</b>	
	Iya lis, waktu itu dia stres, atas apa yang dia lakukan, dia tiba2 jujur mengenai itu, dipikirkannya dia aku ga akan marah. Dia gatau cerita ma siapa lagi	
90	<b>Lha emang orang tuanya dia ga tau mengenai kondisinya mas?</b>	
	Ga lis, dia tinggal jauh dari orang tuanya	
	<b>Lha knpa gitu?</b>	
95	Ya gatau juga lis, dia mau cerita ke ortunya juga malu, apa kata tetangga ntar kalau dia, dan parahnya dia meminta aku buat nerima dia dan meminta buat tanggung jawab padahal jelas-jelas itu bukan darah dagingku, aku aja bener-bener ngejaga, ga mau nyentuh dalam dia sampe dalam hal gitu, paling cuma pegang tangan aja klo ketemu	
100	<b>Berarti emang salah dia nya mas, kaya salah pergaulan dan ga bisa jaga dirinya</b>	
	Iya lis, ini lebih ke uang sih, dia mau melakukan ini karena ada uang imbalannya tapi dia ga mikirin jangka panjangnya, apa dampak dari kelakuannya	
105	<b>Mas ga berusaha buat nasihatin dia?</b>	
	Udah lis percuma, susah gitu kaya turunan, kakak aja juga ngelakuin hal itu.	
110	<b>Kalau begitu kakaknya si mantannya sampean tau klo hamil adeknya?</b>	
	Kayaknya tau lis, tapi dia juga nutupin dari aku, malah adeknya yang jujur ma aku. Sebenarnya ceweku ini baik lis, cantik, ramah cuma keras kepala dan salah pergaulan aja sampai kaya gitu	

115	<b>Oh iya mas, kadang kan, kalau mengalami kejadian yang memicu emosi, pasti susah ya buat ngontrolnya, kalau ditahan juga ga enak, caranya meluapkan semuanya gimana?</b>	
120	Aku bukan orang yang suka melakukan kekerasan dan melakukan hal gila lis, masih bisa menahan diri. Ya itu dengan nangis sampai tenang, tapi malu lis masa cowo nangis cuma gara-gara cewe. Dan juga aku paling nongkrong juga ma temen-temenku main game sampai pagi biar lupa ma dia biar ga mikirin dia	Aspek <i>control emotional responses</i> Aspek <i>strategies to emotion regulation</i>
125	<b>Mas berarti ketika mas mengalami hal ini, mas hanya cerita ke ibu mas? Atau ada orang lain lagi</b>	
130	Iya lis, aku paling dekat ma ibu aku, aku cerita cuma sama ibu, klo ayah tiriku engga, dan temen-temenku tau kalau aku abis putus tetapi aku ga cerita mengenai permasalahannya dan ketika ditanya aku cuma jawab “aku abis putus, jangan nanya kenapa, aku gamau bahas itu lagi”. Dan baru ini juga aku cerita ke akar-akarnya ke kamu.	Aspek <i>strategies to emotion regulation</i>  <i>Situation modification</i>
135	<b>Owalah jadi gitu, mas lebih pilih mendemnya semuanya sendiri ya mas?</b>	
140	Iya lis aku gamau orang-orang dideket aku merasakan beban berat seperti yang aku rasain	
140	<b>Semenjak kejadian itu, bagaimana dengan keseharian mas? Apakah ada yang beda atau berkurang?</b>	
145	Ada lis, ga ada semangat-semangatnya. Biasanya rajin kerja jahit jadi ga niat, ga kerja beberapa hari cuma nangis dikamar kalau siang, malam kadang nangis didepan rumah, bahkan kadang ga pulang cuma ke rumah temen nongkrong, kaya anak ga jelas gitu, jadi pendiem juga biasanya cerewet banget aku.	Perubahan keseharian
145	<b>Wah sampe segitunya, berarti itu ga bentar doang ya mas</b>	
150	Iya lis, lumayan lama itu,aku sampe ga dibolehin ke jogja buat anterin pesenan baju karena takut kenapa-kenapa	
150	<b>Berarti ngaruh banget ya mas ke kesehariannya mas?</b>	
150	Bener lis, ngaruh banget, capek, marah aku lis, waktu itu kaya orang hilang arah aku lis.	
150	<b>Tapi mas berusaha kan untuk tetep mengontrol emosinya?</b>	
155	Iya lis aku berusaha biar ga dibawa emosiku	Aspek <i>control emotional responses</i>
155	<b>Caranya bagaimana mas kalau boleh tau?</b>	
155	Tetap bersikap tenang, jangan sampai terbawa emosi, karena ketika emosi itu ga bisa berpikir jernih, aku juga merokok lis tapi kadang itu kalau pas stres banget, karena tiap merokok itu langsung berkurang jadi bikin agak tenang, terus dengan mengadu ke allah	Aspek <i>control emotional responses</i>

	tiap abis sholat itu bikin tenang, minta petunjuk kedepannya aku harus apa	
	<b>Apa yang membuat mas bisa berpikir begitu?</b>	
160	Ibu aku lis. Kadang pas aku ngelamun sambil nangis, ibuku sampai bilang gini “wis to le, ojo dipikirke terus wedokk’an koyo ngono, ijik akeh wedok’an sing luwih apik,ayu ning njobo kono” Ibu aku nyuruh aku buat tenang, gaboleh terlalu larut dalam kesedihan	Aspek <i>control emotional responses</i>
165	<b>Ketika emosi itu muncul apa yang mas pikirkan biar ga terpancing emosi?</b>	
170	Waktu itu aku dapat masukan banyak, terus aku mikir positif, aku kenapa jadi gini, harusnya kau ga gini, aku masih beruntung udah tau dari sekarang belum ke arah lebih dalam, jadi aku tau mana yang baik mana yang engga, tau juga bahwa itu jalan dari allah, aku harus bisa terima semuanya, dan masih banyak wanita yang lebih baik lagi diluar sana	Aspek <i>engaging in goal directed behavior</i> (kemampuan tidak terpengaruh emosi)
	<b>Kan mas belum lama kan ya putus, apakah mas udah move on?</b>	
175	Kalau dibilang move on belum lis, masih sayang banget sama dia, soalnya dia yang nemenin aku dari nol yang ngasih aku semangat terus, hingga pada akhirnya semangatku dipatahkan oleh dia dan jujur aku masih menyangkal, masih belum percaya kalau udah putus. Meski waktu itu dia janji akan berubah tapi aku ga percaya itu karena sekalinya berbuat gitu akan seterusnya begitu.	Reaksi putus cinta ( <i>retreat</i> )
180	<b>Harus move on dong mas</b>	
185	Iya lis, kadang aku juga mikir gini lis, “aku kurang apa, uang yang ku kasih ke dia apa kurang banyak, bahkan dia sampai jual dirinya cuma demi uang” Salahku yang gabisa menjaga dia, sampai dia bertindak terlewat batas, aku belum bisa menuhi semua kebutuhannya	Attention deployment
190	<b>Mas jangan mikir gitu, mas jangan nyalahin diri mas sendiri, semua udah terjadi sesuai kehendaknya, jangan mikir sampean yang salah, yang terpenting sampean udah ngejaga dia dengan kemampuan mas, diluar itu bukan salahnya mas, udah jalannya gitu</b>	
	Iya lis kamu bener	
195	<b>Oh iya mas, usaha apa yang udah mas lakuin biar cepet move on?</b>	
	Banyak sih lis, dengan menghapus kenangan dia, membuang barang-barang yang dia kasih, menghapus foto dan vidio dia, nomor dia ga hapus, aku masih temenan ma dia tapi jika balikan aku tidak bisam rasa kecewa itu terlalu dalam	
200	<b>Lalu bagaimana perasaan mas, mengingat kejadian itu lagi?</b>	
	Jujur agak sedih, tapi gapapa semua udah berlalu, aku udah ikhlas juga sama semuanya	

	<b>Hal apa yang membuat mas ikhlas menerima semuanya?</b>	
205	Salah satunya ibu aku, meminta aku buat mengikhlaskan dia, buat ga mau larut dalam kesedihan karena dia. Karena tidak ada gunanya menyalahkan keadaan karena semua sudah terjadi	Aspek <i>acceptance of emotional Response modulation</i>
210	<b>Iya mas bener yang sampean bilang, semua sudah terjadi, kita sebagai manusia hanya bisa menerimanya. Lalu mas hikmah apa yang mas ambil dari semua yang udah terjadi?</b>	
215	Banyak lis, kaya kita harus bisa memahami pasangan satu sama lain, perlu ada komitmen dan menjaga kepercayaan yang udah diberikan dalam hubungan, harus bisa menjaga hati, jangan sampai tergoyah cuma karena uang, dan untuk perempuan harus bisa menjaga diri, menjaga kehormatannya dan sebagai laki-laki harus bisa menjaga perempuannya dan membimbing, serta ngarahkan ke arah yang lebih baik	<i>Cognitive change</i>
220	<b>Bener yang mas katakan, apakah ada hal lain yang mas pikirkan hingga bener-bener bisa nerima?</b>	
225	Ada lis, aku banyak dapat masukan, kaya ga boleh larut dalam kesedihan, mungkin aja dia bukan jodohku, dan harus yakin allah telah menyiapkan jodoh yang terbaik yang buat aku dan yang kemarin dijadikan pelajaran jangan sampai terulang lagi.	<i>Acceptance of emotional</i>
	<b>Bagaimana kehidupan mas setelah mulai menerima semuanya?</b>	
230	Mulai kembali normal lagi lis, tapi tetep ada yang beda, udah terbiasa deket ma dia, sekarang udah ga ada dia. Tapi gapapa, yakin aja dia bukan jodohku, jadi aku harus bisa menerimanya	<i>Acceptance of emotional dan Respon modulation</i>
	<b>Untuk sekarang apakah masnya udah punya pacar atau masih trauma dalam menjalin hubungan?</b>	
235	Jujur lis, aku masih trauma dan masih sayang sama yang dulu. Masih takut buka hati lis. Aku emang lagi deket sama seseorang cuma aku belum bisa bales perasaanya, perasaan aku masih buat mantan aku.	Aspek <i>response modulation</i>
240	Dan aku belum mau terlalu fokus akan cinta, mau fokus kerja dulu, buat masa depan, cari biaya buat nikah nanti, soal jodoh aku belum mau mikirin, nanti juga akan datang dengan sendirinya. Yang peting fokus kerja dan bahagiain orang tua aku dulu Dan aku gamau main-main soal hubungan, mau menjalin yang kearah jenjang pernikahan	
245	<b>Oh iya mas, ketika mas mendapati masalah itu, apa mas berusaha buat menghindar dari orang lain?</b>	
	Engga lis, aku ga menghindari orang lain, hanya saja aku sempat ngurung diri di kamar dari pagi sampai malam dikamar karena tidak	<i>Situation selection</i>



250	ingin diganggu dan bertemu siapa-siapa, dan malamnya nangis di depan rumah tapi itu cuma beberapa hari saja. Habis itu ya kadang keluar nongkrong pas malamnya biar ga nangis kepikiran terus	
	<b>Berarti masih tetap kan ya bertemu dengan siapapun kan?</b>	
255	Engga lis, masih bertemu dengan orang kog, cuma ya ga terlalu banyak bicara	<i>Situation selection</i>
	<b>Ouhh begitu</b>	
	<b>Semangat mas, semoga dimudahkan dalam segala hal, aamiin</b>	
	Aamiin lis, makasih. Ada yang ingin ditanyakan lagi ga lis? Udah ashur, mau sholat dulu	
260	<b>Kayaknya sudah cukup mas, makasih ya udah bersedia jadi informan aku, dan maaf udah membuat mas mengingat masa lalu kelam mas</b>	
	Gapapa lis, santai aja, aku juga seneng bisa ngebantu kamu	
265	<b>Oh iya mas, aku mau izin buat wawancara ke ibu kamu boleh?buat informan tambahan?</b>	
	Boleh lis, nanti tak bilang ke ibu	
	<b>Iya mas. Sekali lagi makasih mas, aku izin balik dulu ya, maaf udah mengganggu kesibukannya</b>	
270	Sama-sama, gapapa lho santai aja lis, Selasa mumpung lagi rehat sehari libur, capek sih tiap hari kerja lembur	
	<b>Semangat mas. Pamit dulu ya, assalamu'alaikum</b>	
	Wa'alaikumsalam lis, semangat juga ya	
	<b>Siap mas</b>	

### Lampiran 5 verbatim informan tambahan Maria

Nama : Maria  
 Usia : 16 tahun  
 Alamat : Klaten  
 Hari/tanggal : Sabtu, 29 Oktober 2022  
 Pukul : 14.00-15.30  
 Tempat : Rumah Informan Utama

#### Deskripsi konteks:

Wawancara ini dilakukan rumah informan utama pada hari sabtu, tanggal 29 Oktober 2022. *Significant other* ini seorang wanita, adik kandung dari informan utama. Wawancara ini dilakukan di informan utama pada saat waktu pulang sekolah Informan hanya menggunakan masih menggunakan seragam sekolah batik dengan jilbab warna hitam sama seperti ketika sedang sekolah. Wawancara sekitar 1 jam 30 menit. Wawancara terhenti karena dirasa data sudah cukup dan *significant other* ingin melaksanakan sholat ashar.

No	Wawancara
1.	Assalamu'alaikum dek
	Wa'alaikumsalam mba, ada apa ya mba?
5.	Gini dek perkenalkan dulu saya Lilis Dwi Hastuti dari Psikologi Islam yang sedang menyelesaikan skripsi dengan judul "Strategi regulasi emosi remaja laki-laki tahap akhir yang mengalami putus cinta". Nah maksud kedatangan saya kemari ingin meminta adek menjadi <i>significant other</i> di dalam penelitian saya, dan kemarin beberapa hari yang lalu udah melakukan wawancara dengan kakak kamu, dan kakak kamu bilang hanya cerita masalahnya ke kamu. Maka dari itu saya ingin izin meminta kamu untuk bersedia menjadi informan tambahan dalam penelitian saya. Apakah kamu bersedia dek?
10	Ouh begitu ya mba, iya mba boleh bersedia
	Terimakasih ya dek, sebelumnya boleh perkenalkan dirimu dulu dek?
15	Iya mba, namaku Maria mba, usia aku 16 tahun, dan aku masih kelas XI, dan aku sebagai adek kandungnya mas Tino.
	Jarak usia kamu dengan mas Tino Cuma satu tahun?
	Hehe iya mba
	Salam kenal ya dek
	Salam kenal juga mba
20	Oh iya dek, kamu bisa jawab apa yang kamu ketahui aja
	Iya mba, siap
	Gini dek kata kakak kamu pernah diceritain kan pas kakak kamu mengalami putus cinta?

25	<b>Ah iya mba, pernah waktu itu kasian banget ngeliat mas sampai kaya gitu, yang buat sedih tuh yang biasanya mas ceria, aktif, banyak omong gitu kan mba jadi tiba-tiba jadi pendiem, bener-bener pendiem mba, mukanya masam banget ga enak dilihat mba, kaya masalah yang dihadapi berat banget</b>
30	Berarti bener ya, seperti yang mas kamu ceritakan ke mba kemarin. Lalu apa yang kamu lakukan dek?
35	Iya bener mba. <b>Waktu itu kasian banget ngeliat mas. Bener-bener frustasi banget.</b> Aku nanya sama mas, “mas kenapa, ada masalah, sini cerita ma ade, siapa tau ade bisa bantu”
	Lalu kakak kamu mau cerita?
	<b>Awalnya engga mba, tetapi aku paksa terus mba, akhirnya mau</b>
	Mas kamu bilang gimana?
40	<b>Dia bilang kalau abis diputusin cewenya, terus dia frustasi mba bingung harus gimana, bingung salahnya apa sampai tiba-tiba diputusin padahal itu hubungannya udah 2 tahun lamanya mba. Dan itu pertama kalinya aku lihat mas nangis mba, sebelumnya ga pernah</b>
	Kamu kenal baik sama cewenya kakak kamu?
	Kenal mba, dia kan satu desa sama aku, Cuma beda rt aja
45	Orangnya seperti apa menurut kamu?
	Cantik dia mba, baik, Cuma masih agak labil orangnya dan masih ke kanak-kanakan dan keras kepala.
	Tau dari mana orangnya keras kepala dek?
50	Dari cerita mas, sering banget cerita soal cewenya, abis main bareng, abis gini-gini, bahkan pernah cerita pas lagi kesel pas nasihatin ceweknya susah ga didengerin
	Wah berarti kamu tau banyak soal hubungannya kakak kamu
55	<b>Ya lumayan mba, mas sering cerita banyak hal, bahkan aku juga sebaliknya, jadi mas lebih terbuka sama aku. Mas jadi temen curhat aku. Dan dirumah pun mas paling dekat Cuma sama aku.</b>
	Emang ga dekat sama orangtua dek?
	Dekat mba Cuma ga terlalu, ma ibu dekat juga tapi kalau ma ayah agak kurang, ayah orangnya keras, apapun maunya ga bisa dibantah
	Owalah seperti itu
60	Iya mba, tapi hubungan keluarga tetep baik kog, ya Cuma ga dekat banget
	Lalu dek, setelah mas kamu cerita tentang masalahnya, lalu bagaiman respon kamu?
65	Aku dengerin semuanya sampai selesai dari awal mba, abis itu aku nasihatin “mas ga boleh gini, mas ga boleh nyalahin diri mas, mas bisa lewatin semua, mas jangan menyiksa diri mas”
	Berarti mas kamu nyalahin dirinya sendiri?
	Iya mba, padahal jelas-jelas bukan salahnya mas aku. Tapi kesannya mas nyalahin dirinya bahkan gamau makan, sampai mas drop sampai

70	dirawat dirumah sakit tapi dirawatnya ga lama, beberapa hari aja terus pulang dirawat jalan.
	Iya kakak kamu juga cerita yang dirawat katanya kena tipes
	Ah iya mba, disitu ibu juga khawatir, baru ini mas ada masalah, sampai sakit sampai segitunya dan harus dirawat
75	Lalu setelah itu dek, apakah mas udah mulai berubah atau masih terlalu memikirkan masalahnya?
	Masih mba Cuma udah agak berubah, udah mulai kembali nafsu makan Cuma ga sebanyak biasanya. Begadang terus mba setiap hari pas kena masalah dan mulai banyak istirahat pas kena types itu mba, kan obatnya ada efek ngantuknya juga, jadi tidurnya lebih terkontrol, begadangnya berkurang
80	Lalu reaksi ibu kamu gimana?
	Ya ibu sedih, ibu juga khawatir apalagi mas kan anak pertama laki-lakinya dan ibu juga nanya ke mas ada masalah apa, tapi mas ga mau cerita dan ibu juga ga maksa mas buat cerita, mungkin karena ini masalah anak remaja dan ibu nyuruh aku buat nasihatin mas terus. Tapi aku ga cerita ke ibu soal masalahnya mas.
85	Itu kamu tau putusnya kapan dek?
	<b>Tau mba, bulan juli lalu. Untungnya itu pas libur mba, jadi sekolahnya mas ga keganggu. Itu mas bener-bener frustrasi mba, ga mau keluar seminggu, mas yang biasanya aktif kaya ikut-ikut kegiatan yang kaitan sama orang banyak kaya kumpul-kumpul, sosialisasi itu sama sekali ga tertarik dan memilih dirumah ngurung diri.</b>
90	Berarti kamu tau dek putusnya karena apa?
	<b>Tau mba karena ada orang ketiga, tapi mas kesannya kaya digantung gitu mba.</b>
95	Digantung gimana dek?
	Ya putusnya gaada kejelasan mba, ga dikasih tau alasannya kenapa, dan tau-tau katanya mas minta putus dan disitu yang membuat mas bingung, kenapa tiba-tiba putus
100	Kamu tau mas kamu nenanginnya dirinya gimana?
	<b>Ya mas kan punya hobi kaya foto-foto bis, mba bisa cek diinstagramnya banyak, nah itu mas keluar ke gunkid dan ketemu temen komunitasnya buat gitu. Itu mas mulai keluar sepekan kemudian setelah sembuh, mulai berubah lah dan bangkit dari keterpurukannya.</b>
105	Mas kamu orangnya kaya gimana dek sifatnya?
	<b>Mas itu orangnya ga suka cerita ke siapa-siapa mba kalau ada masalah, lebih pilih mendem sendiri hingga akhirnya dia sendiri yang tersakiti.</b> Makanya mba kadang aku suka maksa dia buat cerita sama aku biar bebannya berkurang meski aku ga sependai mas, tapi seengaknya bisa bantu
110	

115	<p>Mas orangnya pinter mba, kalau masalah debat itu jago, dan orangnya banyak tanya, suka merhatiin dalam diem, tapi mas ketika ga suka sama perilaku orang atau perkataan langsung tudep, di serang tapi ga pake kekerasan, kalau ada yang nyakitin dia lebih diem, dibiarin orang mau berbuat apa, tapi kalau udah keterlaluhan dicari kelemahannya langsung bertindak. Tapi mas orangnya baik, perhatian.</p>
	<p>Lalu pas putus cinta kakak kamu emosi ga dek?</p>
120	<p>Iya mba, sedih banget dia, tapi dia luapinnya di kamar, nangis ngurung diri kaya merenung. Tapi waktu itu sehari pas ortu lagi keluar ada acara, kan dirumah Cuma ada aku ma mas, itu mas tiba-tiba keluar bawa motor gatau kemana, tapi ga lama langsung pulang. Pas pulang tak tanyain abis dari mana , ngapain</p>
125	<p>Dan mas jawab “keluar, cari angin, luapin emosi, teriak ditempat sepi di gunung sana yang adem”</p>
	<p>Tapi itu mas kamu ga kenapa-kenapa kan?</p>
130	<p>Engga mba, jujur khawatir mba, dengan kondisinya dia yg susah makan, apalagi pikirannya lagi kacau naik motor kan bahaya, apalagi dia suka ngebut mba, takut kenapa-napa untungnya pulang dengan selamat.</p>
	<p>Ada hal lain ga yang mas kamu lakuin dirumah buat lupain masalahnya?</p>
	<p>Kaya dengerin musik mba, main ma kucingnya, terus pas ibadah sholat juga lama mba berdoanya</p>
135	<p>Dek apa kakak kamu ketika ditanyain ada apa, apa suka mengalihka ke pembicaraan lain?</p>
140	<p>Ah iya mba, pas ditanyain ibu ada apa, mas bilang “gapapa bu, gamau bahas itu dulu” jadi pas ditanyain gamau jujur ke ibu, pas sama aku juga gitu mba, tapi karena aku orangnya bakal ngomong gitu terus sampai mas mau jujur, akhirnya mas jujur mungkin karena udah muak denger aku yang gabisa diem.</p>
	<p>Wah bagus itu dek, emang harus digituin, klo ga gitu ga bakal mau terbuka</p>
	<p>Hehe iya mba</p>
145	<p>Oh iya dek, denger dari cerita kaka kamu, katanya mas kena gejala anxiety, apa itu bener?</p>
150	<p>Dari yang aku liat dari dia mba beberapa hari iya mba, ga bisa tidur mba entah apa yang dia pikirkan, kaya gelisah gitu, sering ngelamun, nafsu makan hilang, yang membuat wajahnya pucet banget mba, kebanyakan nangis sampai demam tinggi, pusing, mual muntah dan akhirnya paksa ke rumah sakit, dan kena tipex disuruh ranap beberapa hari</p>
	<p>Tapi setelah kejadian itu kakak kamu mulai berubah kan?</p>
155	<p>Iya mba, udah mulai berubah mba, itu abis omelin ibu mba, ngeyel dibilangin. Abis itu mas mulai sadar harusnya mas ga kaya gitu, udah mulai belajar berfikir jernih tapi tetep agak kepikiran mba sampai sekarang, Cuma udah ga pas abis diputusin mba.</p>

	Oh iya dek, apa kakak kamu pandai dalam menutupi kesedihannya atau masalahnya?
160	Iya mba bener, dia didepan orang lain tuh kaya ga ada apa-apa yang terjadi, tapi dibelakang itu, misal kaya di kamar itu keliatan lagi banyak banget masalah.
	Menurut kamu dek, mas Tino itu apakah udah move on dari mantan dia?
175	Kalau dilihat-liat kayaknya belum mba, sampai sekarang pun masih keingetan terus sama dia. Bahkan pas lagi dirumah berdua, masih suka cerita kenangan-kenangan sama masa lalunya dan itu sambil senyum-senyum mba. Cuma ya kadang aku sering untuk nasihatinya dia, bahwa udah waktunya move on, mulai melupakan masalah dan mulai buka hati, jika belum siap ya fokus sekolah dulu, bentar lagi ujian
180	Bener bnget dek, harus sering dikasih tau pelan-pelan. Beberapa hari lalu ketemu mas Tino dan itu juga sama seperti yang kamu katakan barusan
185	Kadang aku juga bingung, sesayang itu sama orang sampai segitunya. Mas Tino masih trauma buat pacaran mba, apalagi karena putus cinta. Mas Tino itu orangnya setia, sekalinya sayang ya begitu, dia akan melakukan banyak hal agar wanitanya dia merasa nyaman, aman ma dia. Dia akan melindungi apapun itu.
	Waah hebat ya.
190	Iya mba, tapi semenjak putus kemarin, mas Tino jadi cuek banget apalagi ma cewe. Jadi kek kulkas, dingin hehe Tapi kalau ke orang yang dikenal dekat engga sedingin itu orangnya. Masih friendly Cuma ya ada perbedaan.
200	Iya dek, pas wawancara waktu itu masih friendly banget Cuma agak beda dengan dulu ketemu.
	Ya gitulah mba, terkadang masalah bisa merubah semuanya. Mas Tino sekarang udah mulai introspeksi diri mba, merubah jadi lebih baik.
	Dari kejadian yang mas kamu alami, apa hikmah yang kamu ambil?
215	Masa lalu biar jadi masa lalu, ga ada untungnya diingat-ingat, jadiin pelajaran aja. Jangan jadikan itu sebagai beban, karena hanya akan menyakiti diri sendiri contohnya mas Tino sampai masuk rumah sakit gara-gara kepikiran mantan. Ketika mengalami kesedihan jangan terlalu larut dalam keterpurukan, jangn sampai menyiksa diri kalau menjalin hubungan harus ada rasa saling percaya satu sama lain.
220	Emmmm apakah ada yang ingin ditanyakan lagi mba? Mau sholat ashar dulu mba
	Sepertinya cukup dek. Makasih ya sudah bersedia jadi informan dalam penelitianku, terimakasih udah menyempatkan waktunya dan maaf udah mengganggu hari liburanya
225	Hehe iya mba, santai aja mba. Aku juga hari ini ga ada kegiatan apa-apa.
	Iya dek, semangat ya sekolahnya semangat belajarnya

230	Iya mba siap. Mba juga semangat
	Hehe iya siap. Yaudah aku pamit dulu. Sekali lagi makasih ya
	Iya mba sama-sama. Hati-hati mba pulangnya
	Iya Maria, assalamu'alaikum
	Wa'alaikumsalam mba

### Lampiran 6 Verbatim Informan Tambahan Dania

Nama : Dania  
 Usia : 16 tahun  
 Alamat : Klaten  
 Hari/tanggal : Sabtu, 29 Oktober 2022  
 Pukul : 18.30-19.45  
 Tempat : Taman Nyi Ageng Rakit

Deskripsi konteks:

Wawancara ini dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 29 Oktober 2022. *Significant other* ini seorang wanita, adik kandung dari informan utama. Wawancara ini dilakukan di taman I, pada malam hari setelah sholat magrib. Informan hanya menggunakan pakaian kaos panjang dan mengenakan jilbab. Wawancara sekitar 1 jam 30 menit.

	<b>Wawancara</b>
1.	Assalamu'alaikum dek
	Wa'alaikumsalam mba, Ada apa mba, ada yang bisa saya bantu?
5	Gini dek, maksud dan tujuan aku ngajak kamu kesini, mau main malam mingguan sekalian mau ngobrol ingin meminta bantuan kamu buat jadi informan tambahan dalam penelitian aku. Kemarin aku udah minta tolong mas Marta buat jadi informan utama aku, dan ini aku meminta kamu jadi informan tambahan. Lalu apakah kamu bersedia dek?
	Emmm.. Boleh deh mba. Mba mau nanya soal apa?
	Banyak deh ada kaitannya sama mas Marta
	Ouh iya mba, tanya aja nanti aku jawab
10	Sebelumnya bolehkah kamu memperkenalkan diri kamu terlebih dahulu?
	Boleh mba, nama aku dania, usia aku 16 tahun, aku kelas xi, aku sekolah di smk 1, aku adiknya mas Marta
	Berarti umur kamu beda 6 tahun sama mas Marta?
15	Iya mba, selisih kita berdua 5 tahun. Mas anak pertama dan aku adek satu-satunya dia
	Oh iya dek, apa kamu tau mas Marta pernah menjalani pacaran dan kemudian putus?
	<b>Tau mba, mas Marta pernah cerita soal itu.</b>
	Kamu ingat itu kejadiannya kapan?
20	Kayaknya mei lalu mba, sekitar 6 bulan lalu
	Kamu diceritain ga putusnya itu karena apa?
	Karena orang ketiga mba, ga setia cewenya mas. Ldr kan mba, kan mas waktu itu kerja merantau ke jatim buat cari biaya buat ngelamar, dan mas pulang ternyata diputusin dan denger kabar kalau cewenya itu dah nikah.
25	



	Dalam artian lain berarti selama mas merantau cewenya udah ada hubungan sama orang lain.
	Reaksi kamu pertama kali tau itu bagaimana dek?
30	Ya jelas syok mba. Aku tau mas aku punya pasangan cuma belum dikenalin aja ke ibu bapak, kata mas nunggu cari uang dulu buat biaya nikah sama bikin rumah, pas mas pulang dengan niat mau bilang ke orang tua mau melamar cewenya itu, ternyata tidak jadi karena putus
	Berarti mas kamu belum jadi cerita ke orangtua?
	Belum mba.
35	Padahal pas mas pulang udah seneng banget tuh mba, udah bawa uang banyak, soalnya semangat kerja dan mau beli cincin buat mengikat ceweknya sembari nunggu proses pembangunan rumah. Eh malah endingnya gini
	Kamu tau berapa lama menjalin hubungan dek? Kamu tau mas punya pacar dari mas Marta sendiri atau dari mana?
40	Kayaknya dua tahun mba. Aku dah lama mba, cuma aku diem aja, tapi lama-lama mas jujur ma aku, punya pacar, tapi belum cerita ke ibu ma bapak
	Terus pas mas kamu putus cinta itu, yang kamu liat mas Marta kaya gimana dek?
45	Melas banget mba, yang pas pulang semangat banget bilang “besok mas mau ngomong ma ibu bapak, terus langsung beli cincin buat cepet ngelamar” Eh besoknya mukanya udah ga enak, semangatnya ilang mba, itu beneran down banget. Pertama kalinya liat mas nangis dikamar dipojokan dan itu kamarnya udah berantakan banget. Tapi itu ibu bapak belum tau keadaan mas.
50	Terus gimana dek?
	Ya aku kan bingung, mas knpa jadi gini Nah terus aku nanya “mas kenapa, ada masalah, cerita ke adek”, tapi bilang “gapapa” Tapi aku ga percaya, kalau gapapa ngapain sampai nangis, acak-acak kamar udah berantakan banget, kaya orang stress dia mba. Mas kan orangnya suka menghibur lah tiba-tiba gini, perasaan pagi semalam ceria tiba-tiba ceria itu hilang.
60	Terus caranya mas Marta nenangin dirinya gimana Itu mas izin ma aku keluar, katanya mau hiling cari angin, sebenarnya waktu itu takut mas kenapa-kenapa, jadi ku izinin mba tapi aku bilang ga boleh lama-lama dan aku gatau itu kemana perginya. Tiap sholat doanya lama, mungkin minta petunjuk sama allah
65	Setelah putus cinta itu apa yang berubah dari kakak kamu? Dari kesehariannya juga? Banyak mba, mas jadi pendiem, kalau dirumah ngurung diri di kamar, kaya melamun, nangis, makan pun susah, tiap malam begadang mba. Mas jadi suka nongkrong malam-malam sampai pagi

70	Padahal sebelumnya jarang banget gitu mba. Mas yang biasanya semangat dalam hal apapun jadi males banget, emosian juga, Yang parah tuh satu sampai merokok mba. Sebelumnya mas ga pernah gitu.
	Kamu tau dari mana mas merokok?
75	Pas aku ke kamarnya mba, ngechek keadaan mas. Itu aku liat beberapa bungkus rokok Terus aku nanya ke mas “ini punya mas?” Katanya iya
	Lalu jawabnya gimana?
80	Katanya “gapapa, sesekali buat nenangin diri” Mas kamu itu orangnya seperti apa dek?
	Pekerja keras dia mba, perhatian, penyanyang, baik, gamau orang lain merasakan beban apa yang dia rasain, tetep dipendam sendiri, klo ga dipaksa cerita gamau cerita. Kalau ditanyain pun pasti jawabnya
85	“gapapa, gamau bahas itu dulu” Pas ditanya ibu bapak “kenapa” cuma bilang gapapa, langsung jalan ke kamar terus tutup pintu dan mengurung diri lagi
	Lalu kesehariannya mas kamu seperti apa?
90	Siang dikamar sampe sore, abis itu malamnya sampai pagi nongkrong dirumah temennya sampai pagi, entah itu merokok, atau main game sama ngobrol, itu jam 7 pagi baru pulang dan ambil makn dikit banget langsung ke kamar lagi, komunikasi ke keluarga jadi kurang.
	Sampai ngefek gitu ya dek
95	Iya mba, kaget dengan perubahannya mas saat itu, beda banget dengan sebelumnya Sebulan kaya orang ga jelas mba
	Jadi selama satu bulan kaya gitu?
	Iya mba, kasian mba, orang rumah tuh sampe kebingungan sama tingkahnya mas
100	Tapi setelah itu mulai ada perubahan kan?
	Iya mba, gatau ada angin apa, setelah itu perlahan-lahan berubah
	Berubah gimana dek
105	Yang awalnya tiap malam nongkrong, mulai dikurangi mba, banyak dirumah, sudah mulai mau bantu-bantu. Dan tiba-tiba bilang ke ibu, bilang mau bantu jualan, katanya capek badannya ga kerja selama sebulan dan gamau balik ke jawa timur lagi.
	Mungkin mas Marta udah mulai sadar bahwa yang dia lalukan itu ga bener
	Iya mba bener. Ga seharusnya mas meratapi kesedihannya cuma gara-gara cewe sampai segitunya. Dan mas sekarang udah mulai jarang ngerokok lagi, cuma saat itu aja sebulan pas stres. Mas tuh cuma mau bener-bener rokok ketika pas udah stres banget. Kalau engga ya engga
110	Berarti udah mulai ke jalan yang bener ya dek?
	Ah iya mba, aku juga sering nasihat mba, “mas ga boleh gini, mas harus bangkit, buktikan bahwa mas lebih baik tanpa dia, soal jodoh udah ada

115	yang ngatur, mas ngapain nangisin seseorang yang jelas-jelas udah ga peduli sama mas”
	Betul itu dek emang harus dinasihati terus, agar ga terlalu dibawa pikiran hingga bikin stres
	Iya mba, aku gamau liat mas aku sedih sampai kaya gitu
120	Menurut kamu, mas kamu sekarang apa udah move on?
	Entah ya mba, ada kemungkinan belum mba, karena waktu dua tahun itu lama, tapi mas aku harus move on dari wanita yang ga bersyukur memiliki dia.
	Lalu dek, hikmah apa yang kamu ambil dari yang dialami kakakmu?
125	Mungkin ketika menjalani hubungan perlu adanya komunikasi, komitmen, menjaga janji dan menjalin kepercayaan satu sama lain, karena kalau ga ada itu akan sia-sia. Dan lebih baik ketika ada hubungan seenggaknya orang tua diberi tahu.
	Baik dek, sepertinya sudah cukup wawancaranya, makasih udah bersedia jadi informan aku. Makasih udah meluangkan waktu kamu
130	Ah iya mba, santai aja mba
	Hehe, sudah makin malam juga soalnya, tapi sebelum pulang kita makan dulu,abis itu mba nganterin kamu pulang dulu
	Iya mba siap

### Lampiran 7 Verbatim Informan Tambahan Anik

Nama : Anik  
 Usia : 45 tahun  
 Alamat : Klaten  
 Hari/tanggal : Minggu, 30 Oktober 2022  
 Pukul : 13.00-14.00  
 Tempat : Rumah Informan Utama

Deskripsi konteks:

Wawancara ini dilakukan di rumah informan utama pada hari Minggu tanggal 30 Oktober yang kebetulan hari minggu itu *significant other* tidak terlalu sibuk. *Signnificant other* ini seorang wanita, ibu dari informan utama. Ibu ini dirumah hanya menggunakan pakaian berupa kaos pendek berwarna ungu tetapi menggunakan jilbab. Wawancara sekitar 1 jam.

No	Wawancara
1.	Assalamu'alaikum bu
	Wa'alaikumsalam, ini nak lilis ya yang kemarin dibidang Gilang, katanya mau wawancara ibu
5	Iya ibu, sebelumnya perkenalkan saya lilis dwi hastuti prodi psikologi islam, saya temennya mas Gilang. Kebetulan saya sedang menyelesaikan skripsi saya dengan judul "strategi regulasi emosi remaja laki-laki tahap akhir yang mengalami putus cinta" kebetulan saya waktu itu meminta mas Gilang buat jadi informan utama dalam penelitian saya. Maksud dan tujuan saya datang kerumah ibu untuk meminta ibu buat jadi informan tambahan dalam penelitian saya.
10	Apakah ibu bersedia menjadi informan saya?
	Emmm, boleh deh nak, susah-susah ga pertanyaannya?
	Engga susah kog bu, masih ada kaitannya dengan mas Gilang
	Boleh deh nak. Mau nanya apa?
15	Sebelumnya ibu boleh perkenalkan diri ibu dulu? Mulai dari nama, usia, profesinya ibu
	Nama saya anik, usia saya 45 tahun, dan pekerjaan saya sehari-hari ibu rumah tangga dan ngurusin usaha konveksi bagian baju kaos dan celana
	Itu usahanya ibu yang mengelola sendiri?
20	Engga nak, itu dibantu anak saya juga yang pertama si Gilang.
	Ouhh berarti Gilang juga membantu?
	Iya nak, kaya menjahit, terus mengantar pesanan bajunya ke jogja
	Jadi gini bu, izin bertanya, apa benar mas Gilang pernah mengalami putus cinta?

25	Iya bener nak. Gilang pernah putus cinta.
	Kalau boleh tau kapan itu bu?
	Belum terlalu lama nak, bulan maret lalu kalau ga salah
	Itu yang ibu tau mas Gilang menjalin hubungannya berapa lama ibu?
	Sekitar tujuh bulan nak ya hampir setahun
30	Menurut ibu, perempuannya mas Gilang ini seperti apa bu?
	Dia baik, cuma orangnya tuh kurang sopan dalam berpakaian kaya agak terbuka bajunya, ga pakai hijab, perhatian sih iya
	Berarti ibu udah kenal sama mantannya mas Gilang?
	Udah nak. Waktu itu pernah Gilang bawa kerumah buat dikenalin ke ibu.
35	Kesan pertama ibu melihatnya gimana?
	Ya kaget nak, tiba-tiba Gilang bawa cewe, tapi pakaiannya kurang sopan. Jujur ma udah agak ga suka nak. Cuma Gilangnya sayang sama dia
	Lalu ibu merestuinnya?
40	Iya nak, cuma ibu saranin ke Gilang suruh cewenya ini merubah penampilannya
	Kata Gilang apa bu?
	Katanya iya nak. Gilang bakal nasihatin dia
	Ibu tau ga apa yang membuat hubungan mas Gilang putus?
45	Tau nak. Kaya selingkuh cewenya tapi selingkuhnya kaya gabisa dimaafin gitu. Jadi cewenya itu udah melakukan hubungan intim dengan lelaki lain, dalam artian dia udah ga perawan dan suci lagi. Bahkan parahnya yang melakukannya sama lelaki buat berumur dan berstatus suami orang
50	Lah, berarti kalau udah melakukan itu ada kemungkinan hamil gitu bu?
	Iya nak, denger dari ceritanya Gilang, udah hamil sampai 2 kali, tetapi yang pernah di aborsi atau digugurin
	Terus pas pertama kali denger itu bagaimana perasaannya bu?
55	Kaget nak. Bisa-bisanya seorang wanita memberikan hak nya yang seharusnya untuk suaminya nanti, malah diberikan ke orang lain yang jelas-jelas bukan haknya hanya demi uang. Disitu ibu langsung meminta Gilang buat berhenti hubungan sama dia dan ibu udah ga merestui lagi
60	Waah parah ya bu, itu keadaannya mas Gilang bagaimana bu pas tau soal itu?
	<b>Hancur banget dia nak, stress, down, disuruh makan gamau, tiap malam di depan rumah nangis, sampai ga malu dilihatin tetangga atau orang-orang yang ga lewat. Pola tidurnya udah ga teratur</b>
65	Lalu yang ibu lakuin ke mas Gilang gimana?
	Bingung nak, harus gimana, Gilang agak keras kepala kan.

	Ya ibu kaya nasihatn dia, kaya udah gitu gausah nangis, gausah sedih, gausah dipikirn lagi, masih banyak wanita diluar sana yang lebih baik dari dia
	Lalu mas Gilang dengerin itu bu?
70	Iya nak didengerin, cuma ya namanya pikirannya udah ke mana-mana ya susah masih nangis sambil bilang “aku gagal bu, aku gagal menjaga dan menuntun dia ke jalan yang benar”
	berarti kaya nyalahin dirinya terus ya bu?
75	iya nak, nyalahin dirinya terus, jelas-jelas yang salah cewe nya, hanya karena uang sampai berbuat gitu
	lalu caranya mas nenangin diri gimana bu?
80	Ya ibu biarin nangis secapeknya dia. Cuma kasian liatnya, dia keliatan nangis, paling ya sedih di kamar kalau di kamar mandi, lha ini didepan rumah nak. Kalau ga gitu, ibu biarin nongkrong nak sama temen-temennya palingan ya kaya main game atau merokok Kalau dirumah pas ga nangis dikamar sholat, berdoa sesudah itu kaya orang linglung melamun dikamar sambil dengerin musik
85	Apa karena kejadian itu ngaruh banget sama kesehariannya Gilang bu?
	Iya nak ngaruh, biasanya tuh Gilang kerja itu paling semangat bahkan sampai lembur juga buat cewenya itu, kaya uangnya kadang juga dikasih ke mantannya itu dan sisanya disimpan buat di tabung katanya mau seriusin dia. Tapi semenjak itu udah ga ada semangat lagi dia
90	Itu berapa lama bu?
	Lumayan lama nak, sampai ibu ga ngebolehkan dia ke jogja buat anterin baju karena takut kenapa-kenapa, apalagi anaknya lagi kaya gitu
95	Bener banget itu bu, bahaya juga kalau lagi stres terus bawa mobil
	Iya nak, makanya ibu suruh dirumah aja gausah kemana-mana, kalau mau rehat dulu gapapa, yang penting engga aneh-aneh.
100	Untuk sekarang ibu, apa mas Gilang udah ada penggantinya atau udah move on?
	Kalau dari yang dilihat-lihat belum move on dia, masih sering keliatan mikirin maa lalunya. Cuma dia gamau jujur sama ibu Kalau untuk pengganti belum, dia belum cerita atau ngenalin ke ibu. Mungkin karena masih trauma
105	Tapi semisal kalau mas Gilang tiba-tiba perempuan lagi tidak masalah kan ibu?
	Engga nak, asalkan ga seperti yang lalu, bisa menjaga kesuciannya, baik dari luar dalam
110	Ibu nasihatn banyak hal ke Gilang harus nyari wanita yang bener-bener sayang sama dia, nyari yang baik akhlaknya jangan yang

	seperti kemarin dan nasihatinya dia untuk ga nyalahin dirinya karena gagal menjaga cewenya itu
	Menurut ibu, hikmah apa yang bisa diambil bu?
115	Banyak nak, ketika mengalami masalah putus cinta, jangan sampai mengontrol dirimu hingga berlarut-larut dalam kesedihan, sedih boleh tapi jangan berlama-lama. Dan untuk perempuan, tetap berusaha menjaga kesuciannya, menjaga kehormatannya hingga menikah dengan suami, bukan hak orang lain yang tidak halal
120	Baik ibu, sepertinya udah cukup, makasih ibu udah mau membantu saya, maaf udah mengganggu kesibukannya
	Ih gapapa nak, kalau mau nanya-nanya lagi boleh
	Makasih ibu, saya pamit dulu. Salam buat mas Gilang bu. Assalamu'alaikum
125	Iya nak, nanti ibu sampein. Wa'alaikumsalam. Hati-hati pulangnye
	Iya ibu

## Lampiran 8 Dokumentasi

Gambar	Keterangan
	<b>Tino (Sabtu, 22 Oktober 2022)</b>
	<b>Marta (Senin, 24 Oktober 2022)</b>
	<b>Gilang (Selasa, 25 Oktober 2022)</b>
	<b>Maria (Sabtu, 29 Oktober 2022)</b>
	<b>Dania (Sabtu, 29 Oktober 2022)</b>
	<b>Anik (Minggu, 30 Oktober 2022)</b>



## Lampiran 9 *Informed Consent*

### INFORMED CONSENT

#### Lembar Penjelasan Penelitian

Nama Peneliti : Lilis Dwi Hastuti

NIM : 181141089

Alamat : Gayam RT 05 RW 03 Puluhan Trucuk Klaten

Judul Penelitian : Strategi Regulasi Emosi Remaja Akhir Laki-laki Tahap Akhir yang Mengalami Putus Cinta

Peneliti adalah mahasiswa program S1 Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Saudara telah diminta ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Informan dalam penelitian ini adalah secara sukarela. Saudara berhak menolak berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini akan dilakukan dengan wawancara terkait beberapa hal tentang strategi regulasi emosi remaja akhir laki-laki yang mengalami putus cinta. Peneliti sepenuhnya akan menjaga kerahasiaan identitas saudara dan tidak dipublikasikan dalam bentuk apapun. Jika ada yang belum jelas, saudara boleh bertanya pada peneliti. Jika saudara sudah memahami penjelasan ini dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, silahkan saudara menandatangani lembar persetujuan yang akan dilampirkan.

Peneliti



Lilis Dwi Hastuti

## Lampiran 10 Surat Pernyataan Persetujuan Tino

### Lembar Persetujuan

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : *Tino*  
Umur : *17*  
Alamat : *Klaten*

Menyatakan bersedia menjadi informan pada penelitian yang dilakukan oleh:


Nama Peneliti : Lilis Dwi Hastuti  
NIM : 181141089  
Alamat : Gayam RT 05 RW 03 Puluhan Trucuk Klaten  
Judul Penelitian : Strategi Regulasi Emosi Remaja Akhir Laki-laki Tahap Akhir yang Mengalami Putus Cinta

Saya akan bersedia untuk dilakukan kegiatan pengambilan data demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil pengumpulan data akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Surakarta, ..22 Oktober.....2022

Informan

  
(.....)

## Lampiran 11 Surat Pernyataan Persetujuan Marta

### Lembar Persetujuan

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Marta

Umur : 22

Alamat : Klaten

Menyatakan bersedia menjadi informan pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama Peneliti : Lilis Dwi Hastuti

NIM : 181141089

Alamat : Gayam RT 05 RW 03 Puluhan Trucuk Klaten


Judul Penelitian : Strategi Regulasi Emosi Remaja Akhir Laki-laki Tahap Akhir yang Mengalami Putus Cinta

Saya akan bersedia untuk dilakukan kegiatan pengambilan data demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil pengumpulan data akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Surakarta, 24 Oktober .....2022

Informan

  
(.....)

## Lampiran 12 Surat Pernyataan Persetujuan Gilang

### Lembar Persetujuan

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gilang

Umur : 22

Alamat : Klaten

Menyatakan bersedia menjadi informan pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama Peneliti : Lilis Dwi Hastuti

NIM : 181141089

Alamat : Gayam RT 05 RW 03 Puluhan Trucuk Klaten

Judul Penelitian : Strategi Regulasi Emosi Remaja Akhir Laki-laki Tahap Akhir yang Mengalami Putus Cinta

Saya akan bersedia untuk dilakukan kegiatan pengambilan data demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil pengumpulan data akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Surakarta, 25 Oktober 2022

Informan



(.....Gilang.....)

## Lampiran 13 Surat Pernyataan Persetujuan Maria

### Lembar Persetujuan

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria

Umur : 16

Alamat : Klaten

Menyatakan bersedia menjadi informan pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama Peneliti : Lilis Dwi Hastuti

NIM : 181141089

Alamat : Gayam RT 05 RW 03 Puluhan Trucuk Klaten

Judul Penelitian : Strategi Regulasi Emosi Remaja Akhir Laki-laki Tahap Akhir yang Mengalami Putus Cinta

Saya akan bersedia untuk dilakukan kegiatan pengambilan data demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil pengumpulan data akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Surakarta, 29 Oktober .....2022

Informan



(.....)

## Lampiran 14 Surat Pernyataan Persetujuan Dania

### Lembar Persetujuan

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : *Dania*

Umur : *16*

Alamat : *Klaten*

Menyatakan bersedia menjadi informan pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama Peneliti : Lilis Dwi Hastuti

NIM : 181141089

Alamat : Gayam RT 05 RW 03 Puluhan Trucuk Klaten

Judul Penelitian : Strategi Regulasi Emosi Remaja Akhir Laki-laki Tahap Akhir yang Mengalami Putus Cinta

Saya akan bersedia untuk dilakukan kegiatan pengambilan data demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil pengumpulan data akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Surakarta, *29 Oktober* .....2022

Informan



(*Dania*.....)

## Lampiran 15 Surat Pernyataan Persetujuan Anik

### Lembar Persetujuan

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anik  
Umur : 45  
Alamat : Klaten

Menyatakan bersedia menjadi informan pada penelitian yang dilakukan oleh:


Nama Peneliti : Lilis Dwi Hastuti  
NIM : 181141089  
Alamat : Gayam RT 05 RW 03 Puluhan Trucuk Klaten  
Judul Penelitian : Strategi Regulasi Emosi Remaja Akhir Laki-laki Tahap Akhir yang Mengalami Putus Cinta

Saya akan bersedia untuk dilakukan kegiatan pengambilan data demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil pengumpulan data akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Surakarta, 30 Oktober .....2022

Informan

()

## Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

#### A. Data Pribadi

Nama : Lilis Dwi Hastuti

Tempat dan Tanggal Lahir : Klaten, 1 Agustus 2000

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Gayam RT 05 RW 03, Puluhan, Trucuk,  
Klaten, Jawa Tengah

Nomor HP : 081568293970

Email : lilisdwihastuti152@gmail.com

#### B. Riwayat Pendidikan

<b>Periode (Tahun)</b>	<b>Sekolah/Institusi /Universitas</b>	<b>Jurusan</b>	<b>Jenjang Pendidikan</b>
2006-2012	SD Negeri 3 Puluhan	-	Sekolah Dasar
2012-2015	Mts N Filial Trucuk	-	Sekolah Menengah Pertama
2015-2018	MA Negeri 1 Klaten	IPA	Sekolah Menengah Atas
2018-Sekarang	UIN Raden Mas Said Surakarta	Psikologi Islam	Sarjana (S1)



## Lampiran 17 Hasil Turnitin



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**  
 Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp. (0271) 781516 Fax. (0271) 782774  
 Homepage : [www.iain-surakarta.ac.id](http://www.iain-surakarta.ac.id) E-mail: [fud.uin@iain-surakarta.ac.id](mailto:fud.uin@iain-surakarta.ac.id)

### SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

*Assalamu'alaikum, Wr., Wb.*

Tim Turnitin Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta, menerangkan bahwa mahasiswa :

Nama : Lilis Dwi Hastuti  
 NIM : 181141089  
 Program Studi : Psikologi Islam  
 Judul Skripsi : Strategi Regulasi Emosi Remaja Laki-laki Tahap Akhir yang Mengalami Putus Cinta  
 Dengan hasil cek "Similarity Index" yaitu 16%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum, Wr., Wb.*

Sukoharjo, 2/12/2022  
 Pengecek Turnitin

  
 Muhammad Zaki Mubarak