



**KOMUNIKASI EMOSIONAL DAN SOSIAL DALAM
PROSES PEMULIHAN GENERASI Z PADA FASE *LIFE
AFTER BREAKUP***

ARTIKEL ILMIAH

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana dalam Bidang
Ilmu Komunikasi

Oleh:

Aisyah Aini Arif

41182037220073

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS KOMUNIKASI, SASTRA DAN BAHASA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH INDONESIA**

2026 M/1447

LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya menyatakan bahwa penelitian yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan penelitian ini yang saya kutip dan hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah. Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Bekasi, 26 Juni 2026
Penulis



Aisyah Aini Arif
41182037220073

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Judul Penelitian : Komunikasi Emosional dan Sosial dalam Proses Pemulihan
Generasi Z Pada Fase *Life After Breakup*.
Diajukan Oleh : Aisyah Aini Arif
NPM : 41182037220073
Konsentrasi : *Public Relations*
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Fakultas Komunikasi, Sastra dan Bahasa

Telah memenuhi syarat dan mendapat persetujuan dosen pembimbing untuk mengikuti ujian sidang skripsi sebagai syarat yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi Pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi, Sastra dan Bahasa, Universitas Muhammadiyah Indonesia.

Bekasi, 26 Juni 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi



Dr. Winda Primasari, S.Hum., M.Si NRP
45.1.01.02.2012.016

Menyetujui,
Dosen Pembimbing Skripsi



Siti Khadijah, M.Si
NRP 45.1.01.02.2011.004

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul: Komunikasi Emosional dan Sosial dalam Proses Pemulihan Generasi Z Pada Fase *Life After Breakup*. Telah dipertahankan di hadapan sidang dewan penguji skripsi pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 23 Juli 2026
Waktu : 16.40 - 17.20

Oleh

Nama : Aisyah Aini Arif
NPM : 41182037220073
Program Studi : Ilmu Komunikasi

Dewan Penguji

Ketua Penguji	:	Dr. Winda Primasari, M.Si	
Penguji I	:	Tin Hartini S.Ag, M.Si	
Penguji II	:	Siti Khadijah, M.Si	

Bekasi, 6 Agustus 2026

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Komunikasi, Sastra dan
Bahasa


Saepudin, S.S., M.Soc.Sc
NRP 45.1.01.1.2011.031



Mengetahui,
Ketua Program studi Ilmu
Komunikasi



Dr. Winda Primasari, M.Si
NRP 45.1.01.02.2012.016

ABSTRAK

Universitas Muhammadiyah Indonesia
Program Studi Ilmu Komunikasi
Fakultas Komunikasi, Sastra, dan Bahasa
2026

Aisyah Aini Arif/41182037220073

“Komunikasi Emosional dan Sosial Dalam Proses Pemulihan Generasi Z Pada Fase *Life After Breakup*”

Di bawah bimbingan Siti Khadijah

(56 Halaman + ix Halaman), (8 Gambar), (10 lampiran).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis komunikasi emosional dan sosial dalam proses pemulihan Generasi Z pada fase *life after breakup*. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan *Social Penetration Theory* (SPT) sebagai landasan teoritis. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap satu *key informant* dan enam informan Generasi Z yang memiliki pengalaman hubungan romantis minimal dua tahun dan telah mengalami putus hubungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi emosional membantu individu mengekspresikan, mengelola, dan memahami emosi pasca putus cinta melalui keterbukaan diri, regulasi emosi, dan refleksi pengalaman. Sementara itu, komunikasi sosial berperan melalui dukungan sosial, interaksi tatap muka, dan percakapan langsung yang memberikan validasi emosional serta membantu membangun kembali relasi sosial. Pemulihan berlangsung secara bertahap ketika individu mampu mencapai penerimaan (*acceptance*), mengelola emosi secara adaptif, dan memperoleh dukungan dari lingkungan sosial yang dipercaya. Temuan ini menunjukkan bahwa komunikasi emosional dan komunikasi sosial saling melengkapi dalam membantu Generasi Z mencapai keseimbangan emosional dan sosial pasca *breakup*.

Kata kunci: komunikasi emosional, komunikasi sosial, Generasi Z, *life after breakup*, pemulihan.

ABSTRACT

Universitas Muhammadiyah Indonesia
Study of Communication Science
Faculty of Communication, Literature and
Language
2026

Aisyah Aini Arif/41182037220073

“Komunikasi Emosional dan Sosial Dalam Proses Pemulihan Generasi Z Pada Fase *Life After Breakup*”

Under the guidance Siti Khadijah

(56 Pages + ix Pages), (8 Images), (10 Appendix).

This study aims to analyze emotional and social communication in the recovery process of Generation Z during the life after breakup phase. The study employed a descriptive qualitative approach using Social Penetration Theory (SPT) as its theoretical framework. Data were collected through in-depth interviews with one key informant and six Generation Z informants who had experienced romantic relationships lasting at least two years and had undergone a breakup. The findings reveal that emotional communication plays a significant role in helping individuals express, regulate, and understand post-breakup emotions through self-disclosure, emotional regulation, and personal reflection. Meanwhile, social communication contributes to the recovery process through social support, face-to-face interactions, and direct conversations that provide emotional validation and assist individuals in rebuilding their social relationships. Recovery occurs gradually as individuals reach a stage of acceptance, manage their emotions adaptively, and receive support from trusted social environments. The study concludes that emotional and social communication complement each other in helping Generation Z achieve emotional and social balance following the end of a romantic relationship.

Keywords: emotional communication, social communication, Generation Z, life after breakup, recovery.

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat, karunia, dan ridha-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Penulisan penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi, Sastra, dan Bahasa. Penulis menyadari bahwa tanpa pertolongan Allah Swt. serta bantuan, doa, dan bimbingan dari berbagai pihak sejak masa perkuliahan hingga penyusunan penelitian ini, skripsi ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik.

Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua tercinta, khususnya papah dan mama, atas doa yang tiada henti, kasih sayang yang tulus, serta dukungan moral dan material yang menjadi kekuatan terbesar bagi penulis.
2. Kedua kakak dan adik tercinta, yang selalu memberikan doa, perhatian, dukungan, serta menjadi sumber semangat bagi penulis dalam menghadapi berbagai proses dan tantangan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Saepudin, S.S., M.Soc.Sc., selaku Dekan Fakultas Komunikasi, Sastra, dan Bahasa, atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama proses perkuliahan.
4. Ibu Dr. Winda Primasari, S.Hum., M.Si., selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi, atas arahan dan perhatian yang diberikan kepada mahasiswa.
5. Ibu Siti Khadijah, M.Si., selaku dosen pembimbing, yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan, serta memberikan motivasi kepada penulis sejak awal hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Para informan dan *key informant*, yang dengan kerelaan hati telah meluangkan waktu, berbagi pengalaman, serta memberikan kepercayaan kepada penulis selama proses penelitian. Terima kasih atas setiap cerita, keterbukaan, dan informasi yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Havriyan Jayadi, yang telah memberikan perhatian, pengertian, motivasi, serta dukungan yang tulus kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi pendengar yang baik, selalu menguatkan di setiap proses, serta menemani penulis dalam menghadapi berbagai tantangan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Teman-teman satu bimbingan, yang telah menjadi rekan seperjuangan, saling menguatkan, berbagi pengalaman, serta memberikan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga penelitian ini dapat menjadi dasar yang baik dalam penyusunan skripsi dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu.

Bekasi, 26 Juni 2026
Penulis



Aisyah Aini Arif
41182037220073

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
A. PENDAHULUAN	1
B. KAJIAN LITERATUR	4
<i>Social Penetration Theory</i> (SPT)	4
Komunikasi Emosional	5
Komunikasi Sosial	5
Pemulihan (<i>Recovery</i>)	6
Penelitian Terdahulu	6
Kerangka Pemikiran	7
C. METODE	7
Jenis Penelitian	7
Unit Analisis	8
Teknik Pengumpulan Data	8
Teknik Analisis Data	9
Keabsahan Data	9
D. HASIL DAN PEMBAHASAN	10
E. PENUTUP	18
Kesimpulan	18
Saran	18
DAFTAR PUSTAKA	19
LAMPIRAN	21

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran.....	7
Gambar 2 Wawancara <i>Key Informant</i>	53
Gambar 3 Wawancara Informan.....	53
Gambar 4 Wawancara Informan.....	53
Gambar 5 Wawancara Informan.....	54
Gambar 6 Wawancara Informan.....	54
Gambar 7 Wawancara Informan.....	54
Gambar 8 Wawancara Informan.....	54

A. PENDAHULUAN

Rasa kehilangan setelah putus cinta sering kali lebih dari sekadar perasaan sedih saja, dengan itu komunikasi merupakan fondasi penting dalam memahami cara seseorang menginterpretasikan pengalaman emosional, termasuk perasaan yang muncul setelah berakhirnya hubungan romantis. Dalam fase *life after breakup*, komunikasi emosional menjadi hal utama bagi Generasi Z untuk menata ulang perasaan sekaligus membangun kembali kestabilan psikologis. Perpisahan memengaruhi bagaimana cara mereka menyampaikan perasaannya dan tetap menjaga hubungan dengan teman, keluarga, serta orang-orang di sekitarnya. Menghadapi emosi seperti kesedihan, kemarahan, atau kekecewaan sering kali menjadi ujian, karena setiap interaksi sosial membutuhkan keseimbangan antara kejujuran dan pengendalian diri (Nozaki & Gross, 2025).

Interaksi sosial di dunia nyata memiliki peran penting dalam pemulihan emosional Generasi Z, bahkan lebih kuat dibandingkan komunikasi melalui pesan ponsel. Namun demikian, Acolin dkk (2023) menemukan bahwa kecemasan sosial sering muncul ketika mereka harus menyampaikan perasaan secara langsung, sehingga menghambat proses pemulihan. Sementara itu, Nozaki & Gross (2025) mempertegas bahwa meski media digital sangat melekat, interaksi tatap muka tetap dipandang lebih otentik. Kombinasi temuan ini menunjukkan bahwa interaksi sosial nyata berfungsi sebagai medium penting dalam memulihkan emosi dan membangun kembali hubungan sosial setelah putus cinta.

Social Penetration Theory (SPT) sangat relevan untuk memahami cara Generasi Z membuka lapisan emosional yang lebih dalam setelah putus, dalam proses yang tidak instan tetapi berlangsung bertahap. Bonanno (2021) menunjukkan bahwa melalui pengungkapan diri secara *interpersonal*, Generasi Z dapat melakukan refleksi diri yang berperan dalam penyembuhan luka emosional. Dalam situasi *life after breakup*, dialog tatap muka memberikan ruang yang lebih luas untuk kejujuran dan kepercayaan. Dengan itu, penelitian ini menggunakan *Social Penetration Theory* (SPT) sebagai kerangka analisis.

Pemulihan emosional bagi Generasi Z setelah putus cinta tidak hanya tergantung pada berlalunya waktu, tetapi juga pada bagaimana cara berkomunikasi antarorang. Acolin dkk (2023) menyatakan bahwa proses pengungkapan diri melalui

komunikasi langsung dapat mengurangi beban psikologis yang muncul akibat isolasi emosional. Interaksi sosial nyata menjadi sarana validasi dan dukungan emosional yang lebih efektif dibandingkan komunikasi digital. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi sosial nyata berperan penting dalam pemulihan keseimbangan emosional dan pembentukan *resilience* pasca perpisahan. Penelitian ini juga menyoroti peran komunikasi *interpersonal* dalam memperkuat ikatan sosial serta menekankan pentingnya interaksi sosial langsung dalam mendukung pemulihan emosi Generasi Z.

Interaksi sosial secara langsung memiliki kemampuan untuk meningkatkan rasa empati serta memperkuat keamanan emosional bagi Generasi Z. Menurut Acolin dkk (2023), berani mengekspresikan perasaan secara langsung dapat mengurangi kecemasan sosial. Di sisi lain, Zis, Effendi, dan Roem (2021) juga menjelaskan bahwa interaksi sosial yang nyata memberi kesempatan bagi seseorang untuk menerima umpan balik emosional yang lebih autentik. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi sosial secara langsung tidak hanya untuk menyampaikan pesan, tetapi juga membangun ruang yang aman untuk mengekspresikan diri. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya kualitas interaksi sosial nyata dalam proses pemulihan Generasi Z.

Selain itu, masa hidup setelah putus cinta juga menuntut individu untuk menata kembali identitas sosial yang sempat mengalami disrupsi akibat hubungan sebelumnya. Percakapan secara langsung membantu Generasi Z mengevaluasi kembali peran mereka dalam keluarga dan pertemanan. Temuan ini diperkuat oleh Acolin dkk (2023), yang menyatakan bahwa dukungan antarmanusia melalui komunikasi langsung dapat meningkatkan rasa percaya diri dan ketahanan emosional. Interaksi sosial yang nyata juga memberi ruang bagi individu untuk membangun kembali jaringan sosial sekaligus menciptakan rasa aman dalam proses pemulihan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan perhatian khusus pada bagaimana komunikasi sosial nyata berperan dalam membentuk kembali identitas sosial setelah putus cinta.

Selaras dengan pentingnya komunikasi sosial, komunikasi emosional juga menjadi aspek utama dalam proses pemulihan. Dengan itu perlu diketahui bahwa komunikasi emosional merupakan kemampuan untuk menyampaikan dan mengelola perasaan secara sadar guna menciptakan pemahaman individu yang lebih baik.

Acolin dkk (2023), menjelaskan bahwa komunikasi emosional membantu individu mengekspresikan perasaan secara tepat sehingga mampu mengurangi tekanan mental setelah mengalami perubahan emosional akibat putus cinta. Komunikasi sosial berfokus pada interaksi yang memperkuat hubungan, mempererat ikatan, dan memberikan dukungan, yang dapat menumbuhkan rasa aman serta kenyamanan (Acolin dkk, 2023).

Kasus nyata menunjukkan konsekuensi serius ketika kemampuan komunikasi emosional dan sosial tidak berjalan dengan baik. Misalnya, seorang pria di Jakarta Selatan nekat membakar rumah mantan pacarnya setelah tidak terima diputuskan hubungan asmara, akibat rasa sakit hati dan ketidakmampuan mengelola emosinya secara sehat setelah hubungan berakhir (DetikNews, 2025). Peristiwa ini menggambarkan bagaimana kegagalan dalam mengekspresikan perasaan dan mencari dukungan sosial dapat berujung pada tindakan ekstrem dan kekerasan serta kerugian psikologis dan sosial yang lebih luas bagi kedua belah pihak dan lingkungan sekitar. Kedua bentuk komunikasi emosional dan sosial dengan demikian saling melengkapi dan menjadi fondasi penting bagi Generasi Z dalam memposisikan diri serta membangun kembali relasi sosial pada fase *life after breakup*.

Durasi hubungan turut memengaruhi penguatan ikatan emosional dan sosial yang berpengaruh terhadap cara seseorang untuk pulih setelah sebuah perpisahan, terutama bagi pasangan yang telah bersama selama setidaknya dua tahun. Hubungan yang lebih lama cenderung menghasilkan kedekatan emosional yang lebih dalam, sehingga proses pemulihan bisa menjadi lebih kompleks dan memakan waktu lebih lama (Acolin dkk, 2023). Perbedaan ini menjadi lebih mencolok saat dibandingkan dengan hubungan LDR, di mana pola kedekatan emosional dan frekuensi komunikasi berbeda, dengan dampak emosional saat perpisahan yang juga bervariasi (Acolin dkk, 2023). Hubungan yang berlangsung lama tanpa hambatan jarak biasanya menciptakan kebiasaan komunikasi yang stabil, dan kebiasaan inilah yang berdampak pada kestabilan identitas emosional individu. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan pada durasi hubungan minimal dua tahun tanpa konteks hubungan LDR sebagai variabel penting untuk memahami cara Generasi Z berkomunikasi setelah putus cinta.

Pemulihan emosional bagi Generasi Z setelah putus cinta tidak hanya tergantung pada berlalunya waktu, tetapi juga pada bagaimana cara berkomunikasi antar orang. Menurut Bonanno (2021), penyampaian perasaan emosional yang diutarakan secara langsung bisa mengurangi rasa kekhawatiran dan membantu mempermudah seseorang dalam memahami sudut pandang. Komunikasi yang terhambat dapat mempersulit individu untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial dan meningkatkan perasaan kesepian yang berlebihan (Juli & Sulistyowati, 2023). Interaksi sosial secara langsung sangat penting untuk memulihkan kepercayaan dan membangun hubungan dengan orang lain. Secara keseluruhan, uraian ini menegaskan bahwa komunikasi antar manusia memiliki peran penting dalam membantu pemulihan emosional Generasi Z.

Harapannya, kajian ini dapat memberikan manfaat besar bagi bidang ilmu komunikasi dengan meninjau cara komunikasi emosional dan sosial yang berjalan seiring dalam fase *life after breakup*. Nozaki & Gross (2025) berpendapat bahwa interaksi sosial yang berlangsung secara langsung dapat membangun hubungan sosial yang memperkuat kesehatan mental seseorang. Dengan menggabungkan *Social Penetration Theory* (SPT) dan kajian tentang komunikasi antarmanusia, uraian tersebut menjelaskan bagaimana Generasi Z menjalani proses pemulihan emosional secara lebih adaptif, terfokus, dan berkelanjutan melalui dukungan sosial, keterbukaan diri, serta pemahaman yang lebih mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis komunikasi emosional dan sosial dalam proses pemulihan Generasi Z pada fase *life after breakup*.

B. KAJIAN LITERATUR

***Social Penetration Theory* (SPT)**

Social Penetration Theory (SPT) menjelaskan bahwa kedekatan *interpersonal* berkembang secara bertahap melalui proses pengungkapan diri dari lapisan yang dangkal menuju lebih dalam (West & Turner, 2018). Teori ini muncul dari gabungan perspektif komunikasi dan psikologi sosial, berfokus pada cara individu membangun kedekatan melalui pertukaran informasi yang terstruktur dan bertahap. West dan Turner (2018) menekankan SPT pada awalnya dirancang untuk menjelaskan proses intimasi dalam hubungan *interpersonal*, namun gagasan utama yang melibatkan lapisan kepribadian serta luas dan dalamnya pengungkapan diri tetap sangat relevan

dalam studi komunikasi *modern*. Griffin, Ledbetter, dan Sparks (2022) mengungkapkan bahwa SPT memakai metafora bawang untuk menunjukkan bahwa informasi pribadi terbenam dalam lapisan-lapisan yang bertingkat, yang hanya bisa diakses secara bertahap melalui interaksi yang saling mendukung dan aman.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *Social Penetration Theory* (SPT), yaitu tingkat kepercayaan, evaluasi *reward* dan *cost*, prinsip timbal balik (*reciprocity*), kedekatan emosional dan psikologis, serta waktu dan intensitas interaksi. Semua faktor ini menentukan seberapa jauh seseorang mau membuka diri dan membagikan informasi pribadi kepada orang lain. Selain itu, dalam SPT terdapat tahapan perkembangan hubungan yang berlangsung secara bertahap, mulai dari orientasi (*orientation stage*), kemudian eksplorasi (*exploratory stage*), dilanjutkan penetapan kedekatan (*affective stage*), lalu stabilitas atau integrasi (*stable stage*), serta regresi atau penarikan (*depenetration stage*).

Komunikasi Emosional

Menurut Guerrero, Andersen, dan Afifi (2020), emosi dapat disampaikan, diekspresikan, dan ditafsirkan melalui komunikasi baik secara verbal maupun nonverbal dalam interaksi antar individu. Proses ini memberikan kesempatan bagi seseorang untuk mengekspresikan perasaan, mengerti perasaan orang lain, dan menciptakan kedekatan emosional secara langsung. Beebe, Beebe, dan Redmond (2021) menambahkan bahwa komunikasi emosional sangat penting untuk mempertahankan keharmonisan dalam hubungan, karena kemampuan untuk dengan tepat mengungkapkan dan memahami emosi dapat menghindarkan dari kesalahpahaman serta konflik antar pribadi.

Komunikasi Sosial

Menurut Adler, Rodman, du Pré, dan Cook Overton (2023), komunikasi sosial merupakan sebuah proses antara individu di dalam konteks sosial yang bertujuan untuk menyampaikan, menafsirkan, dan memahami pesan secara efisien sehingga membangun hubungan yang harmonis. Komunikasi sosial tidak hanya sebatas pertukaran informasi, tetapi juga meliputi transfer makna melalui penggunaan bahasa, gerakan, ekspresi wajah, serta nada suara yang mencerminkan norma-norma sosial dan budaya masyarakat (Adler, Rosenfeld, dan Proctor, 2020). Komunikasi sosial bertindak sebagai alat untuk mengembangkan identitas sosial, memperkuat ikatan

antara individu, dan memfasilitasi penyelesaian masalah secara kolektif di dalam kelompok (Hall, 2021).

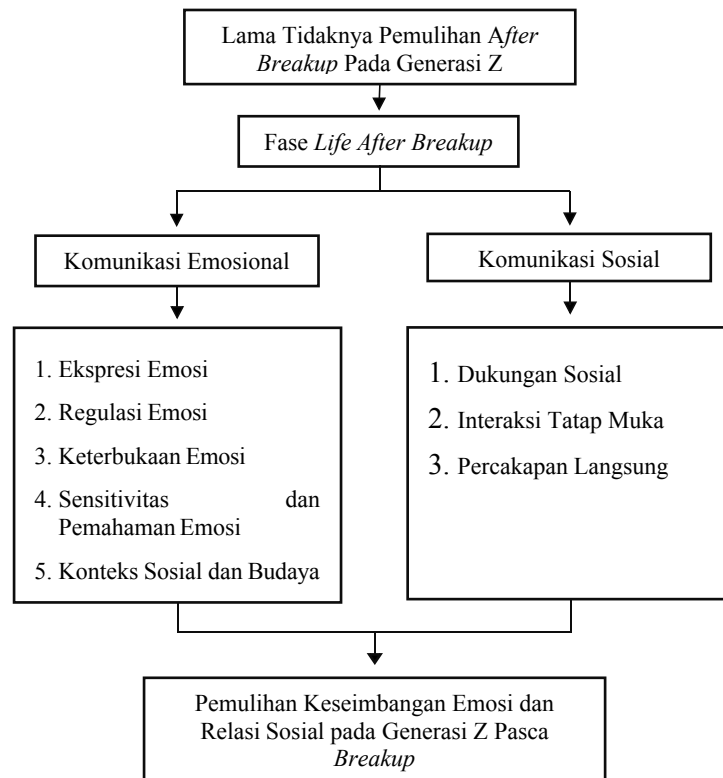
Pemulihan (*Recovery*)

Menurut Bonanno (2021), pemulihan (*recovery*) dalam konteks psikologi dan kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai kembalinya kondisi fisik atau mental setelah mengalami gangguan, tetapi juga sebagai proses yang mencakup aspek psikologis, sosial, dan eksistensial. *Recovery* melibatkan upaya individu untuk beradaptasi dengan pengalaman yang dialami serta menemukan kembali makna hidup, tujuan, dan identitas diri. Melalui proses ini, individu dapat membangun harapan dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna meskipun pernah menghadapi kesulitan psikologis. Selain itu, pemulihan mencakup aspek klinis, fungsional, dan sosial yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola kondisi psikologisnya, menjalankan aktivitas sehari-hari, beradaptasi dengan lingkungan, serta membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Dengan demikian, *recovery* merupakan proses menyeluruh yang mendukung keberfungsian dan kualitas hidup individu secara berkelanjutan (Bonanno, 2021).

Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu digunakan untuk mendukung dan memperkuat kajian penelitian ini. Terdapat beberapa penelitian yang relevan seperti penelitian oleh Siti Sri Yarni dan Shanty Komalasari (2024) menunjukkan bahwa trauma akibat perselingkuhan pada Generasi Z berdampak pada kondisi emosional dan sosial individu. Hasil penelitian ini mendukung bahwa proses pemulihan memerlukan komunikasi serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Selain itu, penelitian oleh Imam Sahid Alhabibi dan Muhammad Thoyib Amali (2025) menemukan bahwa setelah putus cinta terjadi dinamika komunikasi berupa tarik-ulur antara keinginan untuk tetap terhubung dan kebutuhan menjaga jarak. Hasil ini menunjukkan bahwa komunikasi *interpersonal* tetap berlangsung setelah perpisahan dan berperan dalam proses emosional individu. Kedua penelitian tersebut mendukung bahwa komunikasi memiliki peran penting dalam proses pemulihan setelah putus cinta. Namun, penelitian ini memiliki kebaruan karena secara khusus mengkaji komunikasi emosional dan sosial dalam proses pemulihan Generasi Z menggunakan SPT.

Kerangka Pemikiran



Gambar 1 Kerangka Pemikiran

C. METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Metode kualitatif merupakan pendekatan penelitian berbasis *postpositivisme* yang digunakan untuk mempelajari kondisi objek penelitian secara alamiah, khususnya pengalaman dan pemaknaan individu terhadap suatu fenomena sosial. Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen kunci yang melakukan triangulasi teknik pengumpulan data, menghasilkan data yang bersifat kualitatif, serta menerapkan analisis data secara induktif. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami makna, mengenali keunikan, dan mengkonstruksi fenomena komunikasi yang dialami subjek penelitian (Creswell & Poth, 2018). Berdasarkan pengertian, penelitian kualitatif menghasilkan uraian tertulis yang bersumber dari pengalaman langsung partisipan penelitian. Data kemudian dianalisis secara sistematis untuk memastikan bahwa temuan penelitian mampu menggambarkan secara akurat komunikasi emosional dan sosial Generasi Z dalam proses pemulihan pada fase *life after breakup*.

Unit Analisis

Unit analisis dalam penelitian ini yaitu subjek yang mengalami permasalahan yang diteliti. Dengan demikian, unit analisis penelitian ini adalah individu Generasi Z yang mengalami *breakup* dan sedang menjalani proses pemulihan emosional serta sosial melalui komunikasi, baik dalam konteks hubungan *personal* maupun sosial. *Key Informant* dalam penelitian ini adalah individu yang memiliki pemahaman mendalam, pengalaman profesional, serta keahlian dalam komunikasi emosional, relasi *interpersonal*, dan pemulihan pasca *breakup*, sehingga mampu memberikan pandangan analitis terhadap fenomena yang diteliti, yaitu Ibu Nurika Laras wati, S.Psi., CBA yang merupakan *Consultant Psychology & Behaviour Therapist*.

Sementara itu, informan merupakan individu yang secara langsung mengalami fenomena yang diteliti dan menjadi sumber utama data, serta berperan aktif dalam menyampaikan pengalaman dan makna melalui proses dialog partisipatif. Pemilihan informan dilakukan secara *purposive sampling* dengan kriteria informan dalam penelitian ini yaitu individu yang termasuk dalam Generasi Z, memiliki pengalaman menjalani hubungan romantis dengan durasi minimal dua tahun tanpa konteks hubungan jarak jauh, serta telah mengalami putus hubungan dan sedang atau telah melalui proses pemulihan emosional dan sosial. Identitas informan disamarkan, yaitu Drina (20 tahun), Bela (23 tahun), Bale (23 tahun), dan Ibnu (22 tahun) sebagai informan utama, serta Ferlin (20 tahun) dan Rahman (22 tahun) sebagai informan pendukung yang merupakan kerabat terdekat dan terlibat dalam proses pemulihan. Pemilihan ini dilakukan agar data yang diperoleh relevan, mendalam, dan mampu mendukung pencapaian tujuan penelitian hingga tahap penarikan kesimpulan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder, di mana data primer diperoleh secara langsung dari partisipan melalui interaksi antara peneliti dan individu yang diteliti (Creswell & Poth, 2018). Dalam penelitian ini, data primer berasal dari Generasi Z yang mengalami putus cinta dan sedang menjalani proses pemulihan emosional dan sosial, yang dikumpulkan melalui observasi nonpartisipatif untuk mengamati pola komunikasi tanpa keterlibatan langsung peneliti, wawancara mendalam dengan pertanyaan terbuka agar informan dapat menjelaskan pengalaman secara bebas, reflektif, dan kontekstual baik secara

langsung maupun *online* sesuai kondisi, serta dokumentasi yang meliputi catatan pribadi, arsip digital, unggahan media sosial, dan sumber tertulis lain yang relevan dengan pengalaman komunikasi mereka pada fase *life after breakup*.

Sementara itu, data sekunder merupakan data pendukung yang diperoleh dari sumber tertulis yang relevan seperti buku akademik, jurnal ilmiah, artikel penelitian, dan karya ilmiah yang membahas komunikasi emosional, komunikasi sosial, Generasi Z, pemulihan pascaputus cinta, serta *Social Penetration Theory* (SPT) (Creswell & Poth, 2018).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis kualitatif yang dilakukan secara simultan sejak pengumpulan data hingga penarikan kesimpulan untuk memahami makna, pola, dan proses sosial melalui pengorganisasian serta interpretasi data (Creswell & Poth, 2018). Data dari observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi dianalisis melalui tahapan reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan menyederhanakan data yang relevan dengan komunikasi emosional, interaksi sosial, dan pengungkapan diri Generasi Z pasca *breakup*, lalu dikelompokkan sesuai tema yang selaras dengan *Social Penetration Theory* (SPT). Penyajian data disusun dalam bentuk narasi terstruktur yang menggambarkan pengalaman informan terkait komunikasi emosional dan sosial pada fase *life after breakup*, sehingga memudahkan identifikasi pola dan hubungan antar konsep (Creswell & Poth, 2018). Tahap akhir berupa penarikan kesimpulan dilakukan secara interpretatif dengan mengaitkan temuan lapangan dan kerangka teori untuk menghasilkan pemahaman yang kontekstual serta menjawab rumusan masalah penelitian (Creswell & Poth, 2018).

Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian kualitatif bertujuan memastikan hasil penelitian mencerminkan realitas sosial dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Menurut Moleong (2016), keabsahan data penting dalam penelitian kualitatif karena berkaitan dengan tingkat kepercayaan hasil penelitian. Dalam penelitian ini, validitas data diterapkan untuk memastikan keakuratan informasi mengenai komunikasi emosional dan sosial Generasi Z dalam proses pemulihan setelah perpisahan, sehingga data yang diperoleh tidak sekadar bersifat subjektif.

Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber sebagai cara untuk memastikan data yang diperoleh akurat dan valid. Caranya adalah dengan membandingkan dan memeriksa konsistensi informasi dari berbagai sumber data yang berbeda, meskipun metode pengumpulan datanya sama. Triangulasi sumber diterapkan dengan membandingkan informasi dari beberapa informan Generasi Z yang memiliki latar belakang dan pengalaman berbeda terkait proses pemulihan setelah perpisahan. Hal ini membuat data yang didapat lebih objektif dan tidak hanya bersifat satu pihak. Creswell dan Poth (2018) mengatakan bahwa triangulasi sumber membantu peneliti memahami fenomena secara lebih luas karena data dilihat dari berbagai sudut pandang. Selain itu, pendekatan ini juga meningkatkan kredibilitas dan kepercayaan terhadap hasil penelitian kualitatif.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Fase *life after breakup* pada Generasi Z ditandai oleh munculnya berbagai perubahan emosional dan sosial yang memengaruhi proses pemulihan individu. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada informan utama, informan pendukung, dan *key informant*, seluruh informan mengalami tekanan emosional setelah berakhirnya hubungan romantis yang telah dijalani dalam waktu yang relatif lama. Bentuk tekanan emosional yang muncul meliputi perasaan kehilangan, kesedihan, kekecewaan, kemarahan, penurunan semangat, hingga kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Meskipun penyebab berakhirnya hubungan berbeda pada setiap informan, seluruhnya menunjukkan adanya gangguan terhadap keseimbangan emosional pada fase awal setelah putus hubungan.

Temuan tersebut juga sejalan dengan pendapat *Key Informant*, Nurika Laraswati, S.Psi., CBA, yang menjelaskan bahwa *breakup* pada Generasi Z dapat dipahami sebagai stresor emosional yang cukup signifikan karena hubungan romantis sering menjadi bagian dari pembentukan identitas diri. Menurutnya, ketika hubungan berakhir, individu tidak hanya kehilangan pasangan, tetapi juga kehilangan peran dalam hubungan, harapan, serta keterikatan emosional yang telah terbentuk sebelumnya. Kondisi tersebut membuat proses pemulihan menjadi lebih kompleks, terutama pada Generasi Z yang masih berada dalam tahap pencarian dan pembentukan identitas diri.

Terlihat dari pengalaman para informan yang tidak hanya mengalami kehilangan pasangan, tetapi juga kehilangan kebiasaan, rutinitas, serta bentuk interaksi yang sebelumnya menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Berakhirnya hubungan membuat informan perlu menyesuaikan kembali cara mereka menjalani aktivitas, mengelola waktu, dan memaknai hubungan dengan orang lain. Oleh karena itu, fase awal setelah *breakup* tidak hanya ditandai oleh munculnya emosi negatif, tetapi juga oleh proses penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi dalam kehidupan *personal* maupun sosial mereka.

Berdasarkan pengalaman yang disampaikan para informan, *breakup* tidak hanya dipahami sebagai berakhirnya hubungan romantis, tetapi juga sebagai hilangnya keterikatan emosional yang telah terbentuk selama hubungan berlangsung. Pada awal proses pemulihan, emosi yang tampil dari informan umumnya didominasi oleh perasaan sedih, kecewa, merasa kehilangan, dan kesulitan menerima bahwa hubungan yang telah berlangsung harus berakhir. Beberapa informan mengalami perubahan dalam cara berperilaku yang cukup terasa, misalnya menjadi lebih pendiam, sering memikirkan hal-hal yang tidak terlalu jelas, kehilangan semangat untuk melakukan sesuatu, serta mengalami perubahan dalam rutinitas harian mereka. Berakhirnya hubungan romantis bisa membuat seseorang merasa sangat tertekan secara emosional. Kehilangan pasangan tidak hanya dianggap sebagai kehilangan seseorang yang dicintai, tetapi juga kehilangan sosok yang selama ini menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari, sumber dukungannya, serta tempat untuk berbagi berbagai cerita. Oleh karena itu, munculnya perasaan negatif seperti marah, sedih, atau kesal setelah berakhirnya hubungan adalah respons alami yang terjadi karena adanya perubahan besar dalam kehidupan seseorang.

Dalam menghadapi tekanan emosional pasca *breakup*, para informan menunjukkan berbagai cara untuk mengelola dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang mereka alami. Regulasi emosi dilakukan dengan mencari kegiatan baru, menghabiskan waktu bersama teman, bepergian, sibuk dengan pekerjaan atau rutinitas sehari-hari, serta mendekatkan diri kepada Tuhan dengan beribadah dan berdoa. Berbagai upaya tersebut bertujuan untuk mengurangi rasa sedih yang terasa dan membantu seseorang beradaptasi dengan situasi yang baru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengatur perasaan menjadi faktor penting dalam

proses pemulihan, karena membantu seseorang mengelola emosi negatif yang muncul setelah hubungan berakhir. Kemampuan mengelola emosi secara perlahan membuat seseorang lebih bisa menerima kondisi saat ini dan terus melanjutkan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat *Key Informant* yang menyatakan bahwa setelah mencapai tahap penerimaan, individu membutuhkan *coping mechanism* sebagai strategi untuk merespons stres dan membangun kembali kondisi dirinya. Melalui proses tersebut, individu mulai belajar menerima kenyataan bahwa hubungan telah berakhir, mengelola emosinya secara lebih sehat, serta kembali menjalani rutinitas kehidupan dengan makna yang baru. Namun, proses tersebut berbeda pada setiap individu karena dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi dan dukungan sosial yang dimiliki masing-masing orang.

Keterbukaan emosional menjadi salah satu aspek penting yang turut mendukung proses pemulihan para informan setelah berakhirnya hubungan romantis. Pada awalnya, sebagian besar informan memilih untuk menahan perasaan mereka dan berusaha menghadapi rasa sedih secara sendirian. Namun, seiring berjalannya waktu, mereka mulai terbuka kepada orang-orang tertentu yang dianggap mampu memahami situasi yang mereka alami. Keterbukaan itu tidak diberikan kepada semua orang, melainkan hanya kepada sahabat, teman dekat, atau keluarga yang dipercaya saja. Keputusan untuk menceritakan pengalaman menunjukkan bahwa rasa nyaman dan kepercayaan adalah hal yang sangat penting dalam berkomunikasi secara emosional. Ketika seseorang merasa didengar tanpa dinilai, mereka biasanya lebih berani untuk menyampaikan perasaan, pengalaman, dan pikiran yang selama ini tertahan. Kondisi itu membantu mengurangi tekanan psikologis sekaligus memberi kesempatan bagi seseorang untuk memproses perasaan secara lebih baik.

Selain membantu mengurangi beban emosional, keterbukaan tersebut juga memberikan kesempatan bagi informan untuk memperoleh sudut pandang baru terhadap pengalaman yang dialami. Ketika pengalaman *breakup* diceritakan kepada orang yang dipercaya, informan tidak hanya mendapatkan dukungan emosional, tetapi juga kesempatan untuk memahami situasi yang dihadapi secara lebih objektif. Proses ini membantu mereka melihat bahwa perpisahan bukan semata-mata kegagalan hubungan, melainkan pengalaman yang dapat dipelajari dan dijadikan

bahan refleksi untuk kehidupan selanjutnya.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa komunikasi *interpersonal* tidak hanya menjadi media untuk menyampaikan pengalaman setelah putus hubungan, tetapi juga membantu informan membangun proses penerimaan terhadap keadaan yang dialaminya. Informan pendukung menjelaskan bahwa pada awal masa putus hubungan, informan utama cenderung sering mengulang cerita mengenai pengalaman yang dirasakan karena masih berusaha memahami kehilangan yang dialami. Namun, seiring berjalannya waktu, intensitas bercerita mulai berkurang karena informan perlahan mampu menerima kenyataan dan tidak lagi merasa perlu mengulang pengalaman yang sama. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa berkurangnya frekuensi bercerita bukan berarti komunikasi berhenti, melainkan menjadi indikator adanya perkembangan emosional dalam proses pemulihan yang sedang berlangsung.

Proses pemulihan yang dijalani para informan juga mendorong munculnya pemahaman baru mengenai diri sendiri maupun hubungan *interpersonal* yang pernah dijalani. Setelah melalui proses pemikiran ulang, informan mulai menyadari berbagai hal yang menyebabkan hubungan berakhir, seperti kurangnya komunikasi antar pasangan, hilangnya kepercayaan satu sama lain, ketidaksesuaian antara harapan masing-masing, serta kesulitan dalam memahami apa yang dibutuhkan oleh pasangan. Pengalaman itu membuat informan semakin paham betapa pentingnya berkomunikasi dengan baik, mampu mengendalikan perasaan, serta membangun kepercayaan dalam hubungan sosial. Selain membantu seseorang mengerti pengalaman yang sudah dialami, proses refleksi juga membantu membentuk cara berpikir baru tentang hubungan yang akan dijalani di masa depan. Sehingga, pengalaman putus cinta tidak hanya menyebabkan sedih, tetapi juga memberi pelajaran yang membantu perkembangan kematangan emosional seseorang. Data penelitian mengungkapkan bahwa setiap informan menjalani proses pemulihan yang berbeda. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh cara mengelola emosi, dukungan komunikasi interpersonal, serta pengalaman yang dimiliki masing-masing informan.

Faktor sosial, budaya, dan keyakinan pribadi turut memberikan pengaruh terhadap cara informan menjalani proses pemulihan setelah *breakup*. Hasil wawancara informan menunjukkan bahwa cara seseorang menunjukkan perasaan berbeda-beda tergantung pada lingkungan sosial yang mereka miliki. Laki-laki

biasanya lebih sering menyembunyikan perasaan dan berusaha tampil kuat ketika merasa sedih karena putus cinta. Sebaliknya, wanita yang menjadi informan lebih suka berbagi perasaannya dengan teman-teman atau orang-orang terdekat. Selain itu, nilai religius juga berperan penting dalam proses pemulihan. Beberapa orang mengatakan bahwa mereka mendekatkan diri kepada Tuhan dengan berdoa, beribadah, dan memikirkan kembali perbuatan mereka sendiri, sebagai cara untuk merasa lebih tenang secara emosional. Temuan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan sosial, budaya, serta keyakinan pribadi seseorang juga berpengaruh terhadap cara mereka mengurus perasaan setelah mengalami putus cinta.

Dalam hal komunikasi sosial, dukungan dari orang lain menjadi faktor yang paling dirasakan manfaatnya oleh para informan selama proses pemulihan. Dukungan itu datang dari teman dekat, sahabat, atau keluarga yang peduli, mendengarkan cerita, dan mendampingi seseorang saat menghadapi masa-masa sulit setelah putus hubungan. Adanya orang-orang terdekat membuat informan merasa tidak sendirian saat menghadapi masalah. Dukungan yang diberikan tidak selalu dalam bentuk jawaban atau saran, tetapi lebih sering ditunjukkan dengan bersedia mendengarkan dan memberi ruang bagi seseorang untuk menyampaikan perasaannya. Kondisi itu membantu mengurangi perasaan kesepian, membuat seseorang merasa diterima, dan memberikan kekuatan emosional yang dibutuhkan saat sedang pulih.

Interaksi tatap muka menjadi bentuk dukungan sosial yang paling banyak dirasakan manfaatnya oleh para informan selama proses pemulihan. Hasil wawancara informan menunjukkan bahwa bertemu langsung dengan teman dekat berdampak baik terhadap perasaan informan. Aktivitas seperti berkumpul bersama, jalan-jalan, menghabiskan waktu bersama, atau sekadar menemani ketika seseorang merasa sedih, sering kali memberikan dukungan yang sangat bermanfaat bagi mereka. Keberadaan orang-orang terdekat secara langsung membuat seseorang merasa nyaman dan membantu mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran negatif yang terus menerus muncul. Interaksi langsung antar orang juga membantu membentuk hubungan emosional yang lebih dalam dibandingkan berkomunikasi secara tidak langsung.

Temuan mengenai pentingnya dukungan sosial tersebut juga diperkuat oleh pendapat *Key Informant* yang menjelaskan bahwa keluarga, teman dekat, sahabat, maupun lingkungan sosial memiliki peran besar dalam membantu proses pemulihan

setelah *breakup*. Kehadiran orang-orang terdekat dapat memberikan validasi emosional, rasa aman, serta ruang untuk bercerita tanpa merasa dihakimi. Menurutny, individu yang sedang berada dalam fase pemulihan tidak selalu membutuhkan nasihat, melainkan membutuhkan lingkungan yang mampu mendengarkan dan mendampingi mereka dalam memproses emosi yang dirasakan hingga akhirnya mampu menerima keadaan.

Dari hasil penelitian dapat dipahami bahwa keberhasilan proses pemulihan merupakan hasil dari keterkaitan antara dukungan sosial dan usaha yang dilakukan oleh individu itu sendiri. Berdasarkan keterangan informan pendukung komunikasi yang terjalin dengan teman maupun keluarga memberikan ruang bagi informan untuk mengekspresikan perasaan tanpa rasa takut dihakimi. Di sisi lain, proses pemulihan semakin berkembang ketika informan mulai membangun ketenangan melalui pendekatan spiritual, seperti memperbanyak ibadah dan doa. Kombinasi antara dukungan komunikasi dari lingkungan sekitar dan kemampuan individu dalam mengelola kondisi emosionalnya menjadi faktor yang saling melengkapi sehingga membantu informan kembali menjalani aktivitas sehari-hari secara lebih baik dan lebih optimis menghadapi masa depan.

Selain itu, percakapan secara langsung juga menjadi bentuk komunikasi sosial yang berperan penting dalam proses pemulihan setelah *breakup*. Melalui percakapan langsung, informan bisa menceritakan pengalaman yang mereka alami, mengungkapkan perasaan yang mereka rasakan, dan mendapatkan pandangan baru dari orang-orang yang mereka percayai. Percakapan itu menjadi cara menyampaikan perasaan yang selama ini tertahan, sekaligus membantu seseorang memahami kondisi yang dihadapinya dengan lebih jelas dan tidak memihak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi langsung biasanya lebih efektif karena memungkinkan respons yang spontan, perasaan empati, dan dukungan emosional yang tidak selalu bisa diperoleh dalam komunikasi tidak langsung.

Hasil penelitian ini sesuai dengan *Social Penetration Theory* (SPT) yang menjelaskan bahwa hubungan antar manusia berkembang melalui proses membuka diri secara perlahan dan bertahap. Pada awal setelah berpisah, sebagian besar orang yang diwawancarai biasanya cenderung mengurangi hubungan dan membatasi berinteraksi dengan lingkungan sosial, sebagai cara untuk melindungi diri dari

kondisi perasaan yang masih sensitif. Namun, ketika rasa percaya mulai muncul, mereka perlahan mulai terbuka kepada orang-orang tertentu yang mereka anggap aman untuk berbagi cerita. Proses keterbukaan itu memungkinkan seseorang untuk menyampaikan pengalaman, perasaan, dan pikiran yang selama ini tertutup dan tidak terungkap. Semakin tinggi tingkat kepercayaan yang terbangun dalam hubungan antar manusia, semakin besar kemungkinan seseorang untuk terbuka secara emosional. Temuan tersebut menunjukkan bahwa komunikasi yang didasari rasa percaya sangat penting dalam mendukung proses pemulihan setelah *breakup*.

Jika dikaitkan dengan *Social Penetration Theory* (SPT) , proses yang dialami para informan menunjukkan bahwa keterbukaan diri berkembang secara bertahap sesuai dengan tingkat kepercayaan yang terbentuk dalam hubungan *interpersonal*. Pada awal masa pemulihan, informan cenderung menahan perasaan dan membatasi interaksi sosial sebagai bentuk perlindungan diri. Namun, setelah menemukan individu yang dianggap aman dan dapat dipercaya, mereka mulai mengungkapkan pengalaman, pikiran, serta perasaan yang lebih mendalam. Temuan ini memperlihatkan bahwa proses pemulihan berjalan seiring dengan proses pengungkapan diri yang dijelaskan dalam *Social Penetration Theory*, di mana kedekatan dan kepercayaan menjadi faktor penting yang memungkinkan individu membuka lapisan emosional yang lebih dalam.

Selain menunjukkan adanya perkembangan positif, hasil wawancara juga memperlihatkan bahwa proses pemulihan tidak berlangsung secara terus-menerus tanpa hambatan. Informan pendukung menjelaskan bahwa munculnya kembali komunikasi dari mantan pasangan serta kenangan selama menjalani hubungan sering memunculkan kembali emosi yang sebelumnya mulai mereda. Meskipun demikian, perubahan perilaku yang ditunjukkan informan, seperti mulai aktif berkomunikasi, lebih terbuka terhadap lingkungan sosial, serta mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik, menjadi tanda bahwa proses pemulihan tetap berjalan. Temuan ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kecepatan pemulihan yang berbeda, sehingga perjalanan menuju kondisi emosional yang lebih stabil berlangsung secara bertahap sesuai pengalaman dan kemampuan masing-masing dalam menghadapi kehilangan.

Sejalan dengan temuan penelitian, *Key Informant* menjelaskan bahwa

seseorang dapat dikatakan mulai pulih ketika telah mencapai tahap *acceptance* atau penerimaan. Pada tahap ini individu mampu menghadapi berbagai pemicu yang berkaitan dengan mantan pasangan tanpa menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan. Selain itu, individu juga tidak lagi bergantung pada validasi orang lain, tidak terus mempertanyakan hubungan yang telah berakhir, serta mampu menerima pengalaman tersebut sebagai bagian dari perjalanan hidupnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses pemulihan tidak hanya ditandai oleh berkurangnya kesedihan, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola emosinya secara sehat dan beradaptasi kembali dengan kehidupan sosialnya.

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan, pemulihan setelah mengalami *breakup* terjadi ketika seseorang berhasil memulihkan keseimbangan emosi serta hubungan sosial dalam kehidupannya. Keseimbangan emosi bisa dilihat dari kemampuan seseorang untuk menerima faktanya, mengelola perasaan yang tidak menyenangkan, serta melihat pengalaman di masa lalu sebagai bagian dari proses belajar hidup. Sementara itu, keseimbangan dalam hubungan sosial bisa dilihat dari kemampuan seseorang untuk kembali berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, membangun hubungan yang baik dengan orang lain, dan tidak lagi terjebak dalam perasaan sedih yang terus-menerus. Meskipun masing-masing informan memerlukan waktu yang berbeda untuk pulih, secara keseluruhan semua menunjukkan kemajuan yang positif karena adanya kombinasi antara komunikasi emosional dan komunikasi sosial yang berjalan dengan baik.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi emosional dan komunikasi sosial saling mendukung dalam membantu Generasi Z menghadapi masa setelah putus cinta. Komunikasi emosional membantu individu mengenali, mengungkapkan, mengendalikan, dan memahami emosi setelah hubungan berakhir. Sementara itu, komunikasi sosial memberikan dukungan, rasa aman, serta membantu membangun kembali hubungan sosial yang positif. Ketika keduanya berjalan dengan baik, individu lebih mudah pulih, membangun kembali kepercayaan diri, menyesuaikan diri dengan kehidupan sosial, serta menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik. Oleh karena itu, pemulihan tidak hanya bergantung pada waktu, tetapi juga pada kemampuan seseorang berkomunikasi dengan diri sendiri dan orang-orang di sekitarnya secara sehat, terbuka, dan adaptif.

E. PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian untuk menganalisis komunikasi emosional dan sosial dalam proses pemulihan Generasi Z pada fase *life after breakup*, penelitian ini menunjukkan bahwa pemulihan setelah putus hubungan merupakan proses yang bersifat *personal* dan berlangsung secara bertahap. Pemulihan terjadi ketika individu mampu menerima berakhirnya hubungan, mengelola emosi yang muncul, serta menyesuaikan diri dengan perubahan dalam kehidupannya. Komunikasi emosional membantu individu memahami dan memaknai pengalaman perpisahan, sedangkan komunikasi sosial memberikan dukungan melalui kehadiran orang-orang terdekat yang membuat individu merasa diterima dan tidak menghadapi masalahnya sendiri. Ditinjau dari perspektif *Social Penetration Theory* (SPT), keterbukaan diri dan kepercayaan menjadi faktor penting dalam memperoleh dukungan emosional maupun sosial yang dibutuhkan. Dengan demikian, komunikasi emosional dan komunikasi sosial saling melengkapi dalam membantu Generasi Z beradaptasi *after breakup*, membangun kembali kepercayaan diri, serta mencapai kematangan emosional dan sosial yang lebih baik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, Generasi Z yang sedang mengalami *breakup* disarankan untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan dan mengelola emosi yang dirasakan, serta tidak ragu mencari dukungan dari orang-orang terdekat yang dipercaya. Dukungan sosial yang positif dapat membantu proses pemulihan berlangsung lebih sehat dan adaptif.

Bagi keluarga, sahabat, dan lingkungan sekitar, diharapkan dapat memberikan ruang yang aman, dukungan emosional, serta menjadi pendengar yang baik tanpa menghakimi individu yang sedang berada dalam fase *life after breakup*. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan dengan melibatkan jumlah informan yang lebih beragam atau mengkaji faktor lain yang memengaruhi proses pemulihan pasca *breakup*, seperti penggunaan media sosial, kesehatan mental, atau perbedaan gender.

DAFTAR PUSTAKA

- Acolin, J., Cadigan, J. M., Fleming, C. B., Rhew, I. C., & Lee, C. M. (2023). Trajectory Of Depressive Symptoms In The Context Of Romantic Relationship Breakup. *Emerging Adulthood*, 11(5), 1211–1222. <https://doi.org/10.1177/21676968231184922>
- Adler, R. B., Rosenfeld, L. B., & Proctor, R. F. (2020). *Interplay: The Process Of Interpersonal Communication*. New York: Oxford University Press.
- Adler, R. B., Rodman, G., du Pré, A., & Cook Overton, B. (2023). *Understanding Human Communication* (15th ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Alhabibi, I. S., & Amali, M. T. (2025). Analisis Hubungan dan Komunikasi pada Fase Relapse Pasca Putus Cinta antara Laki-laki dan Perempuan di Yogyakarta. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 7(1), 241–250. <https://doi.org/10.33366/jkn.v7i1.2502>
- Beebe, S. A., Beebe, S. J., & Redmond, M. V. (2021). *Interpersonal communication: Relating to others* (9th ed.). Pearson.
- Bonanno, G. A. (2021). The Resilience Paradox: Recovery, Sustainability, And Growth After Trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 30(3), 181–187. <https://doi.org/10.1177/09637214211003315>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry And Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Griffin, E., Ledbetter, A. M., & Sparks, G. (2022). *A First Look At Communication Theory* (11th ed.). New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A., & Afifi, W. A. (2020). *Close Encounters: Communication In Relationships*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Hall, J. A. (2021). *Nonverbal Communication In Human Interaction*. Boston: Cengage Learning.
- Hoffman, W. (2020). Communication Modes During Romantic Dissolution: The Impact of Attachment and Intimacy on Initiator Breakup Strategies. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 14(2), 87–103. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v14i2.3937>

- Juli, J., & Sulistyowati, F. (2023). Komunikasi Interpersonal Antar Mahasiswa Di Asrama Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.47431/jkp.v2i1.267>
- Nozaki, Y., & Gross, J. J. (2025). Bridging Supportive Communication And Interpersonal Emotion Regulation. *Journal Of Social and Personal Relationships*, 42(8), 2231–2262. <https://doi.org/10.1177/02654075251335816>
- Noviansah, W. (2025, 21 Oktober). *Pria di Jaksel bakar rumah mantan pacar gegara sakit hati diputusin*. DetikNews. Diakses pada 21 Januari 2026. <https://news.detik.com/berita/d-8171152/pria-di-jaksel-bakar-rumah-mantan-pacar-gegara-sakit-hati-diputusin>
- West, R., & Turner, L. H. (2018). *Introducing Communication Theory: Analysis And Application*. New York: McGraw-Hill Education.
- Yarni, S. S., & Komalasari, S. (2024). Dampak trauma pada Gen Z dalam aspek kesejahteraan psikis dan psikologis korban perselingkuhan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(3), 1356–1365. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n3.p1356-1365>
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era Digital. *Satwika: Jurnal Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69–87. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Wawancara dengan *Key Informant*

TRANSKIP WAWANCARA *KEY INFORMANT*

Wawancara dilakukan secara daring

Tanggal Wawancara : Minggu, 26 April 2026
Platform Wawancara : WhatsApp
Pewawancara : Aisyah Aini Arif
Key Informant : Nurika Laras wati, S.Psi., CBA
Jabatan : *Consultant Psychology & Behaviour Therapist*

MATERI WAWANCARA	
Peneliti	Selamat sore, Kak. Terima kasih sebelumnya karena telah berkenan menjadi <i>Key Informant</i> dalam penelitian saya. Sebelum memulai wawancara, bolehkah Kakak memperkenalkan diri terlebih dahulu, meliputi nama dan profesi saat ini?
<i>Key Informant</i>	Perkenalkan, nama saya Nurika Laraswati, S.Psi., CBA. Saya memiliki latar belakang pendidikan di bidang psikologi dan saat ini berprofesi sebagai <i>Consultant Psychology & Behaviour Therapist</i> . Saya berfokus pada pendampingan psikologis serta terapi perilaku untuk membantu individu dalam memahami dan mengelola berbagai permasalahan psikologis maupun emosional.
Peneliti	Baik kak. Bagaimana fenomena <i>breakup</i> pada Generasi Z jika ditinjau dari aspek psikologis?
<i>Key Informant</i>	Secara psikologis, <i>breakup</i> pada Generasi Z dapat dipahami sebagai stresor emosional yang cukup signifikan. Pada fase perkembangan identitas, hubungan romantis sering menjadi bagian dari proses pembentukan konsep diri atau <i>self-concept</i> . Ketika hubungan tersebut berakhir, individu dapat mengalami kehilangan pasangan, kehilangan peran dalam hubungan, kehilangan harapan, serta kehilangan keterikatan emosional yang sebelumnya telah terbentuk. Kondisi ini menjadi semakin kompleks karena adanya media sosial. Generasi Z cenderung mudah membandingkan dirinya dengan situasi atau hubungan orang lain yang terlihat di media sosial. Oleh karena itu, fenomena <i>breakup</i> pada Generasi Z tidak hanya berkaitan dengan berakhirnya hubungan asmara, tetapi juga berkaitan dengan proses individu dalam menemukan dan membentuk identitas dirinya.
Peneliti	Setelah mengalami <i>breakup</i> , seseorang biasanya melalui beberapa fase emosi. Apa saja fase emosi tersebut dan bagaimana pengaruhnya terhadap hubungan sosial secara langsung?
<i>Key Informant</i>	Generasi Z umumnya memiliki kesadaran yang cukup tinggi

	terhadap emosi yang mereka rasakan. Mereka cukup mampu mengenali, merasakan, dan mengungkapkan emosi. Namun, kemampuan regulasi emosi pada sebagian individu belum sepenuhnya matang karena masih berada pada tahap pembentukan identitas diri. Setelah mengalami <i>breakup</i>, tahapan emosi yang muncul dapat dipahami seperti proses berduka atau <i>grief</i>. Tahap pertama adalah <i>denial</i> atau penolakan, yaitu ketika individu belum dapat menerima kenyataan bahwa hubungan telah berakhir. Setelah itu muncul tahap <i>anger</i> atau kemarahan. Tahap berikutnya adalah <i>bargaining</i> atau tawar-menawar, ketika individu mulai mempertanyakan kembali kemungkinan hubungan tersebut. Kemudian individu dapat memasuki tahap <i>depression</i> atau kesedihan mendalam, hingga akhirnya mencapai tahap <i>acceptance</i> atau penerimaan. Namun, proses ini tidak selalu berjalan secara berurutan. Setiap individu dapat berpindah dari satu fase ke fase lain sebelum benar-benar sampai pada tahap penerimaan. Hal tersebut bergantung pada kemampuan individu dalam belajar menerima kondisi yang terjadi.
Peneliti	Bagaimana proses seseorang untuk bangkit kembali setelah mengalami <i>breakup</i>, baik dari sisi mental maupun kehidupan sosialnya?
Key Informant	Setelah individu mencapai tahap penerimaan, individu membutuhkan <i>coping mechanism</i>, yaitu strategi untuk merespons stres dan membangun kembali kondisi dirinya. Seseorang yang telah melewati tahapan penolakan, kemarahan, tawar-menawar, kesedihan, hingga penerimaan akan mulai belajar menerima kenyataan bahwa hubungan tersebut telah berakhir. Setelah mampu menerima kenyataan, individu akan mulai mengelola emosinya. Kemudian, individu dapat kembali menjalani rutinitas, baik rutinitas lama maupun rutinitas baru, dengan makna yang berbeda. Misalnya, seseorang yang sebelumnya sulit mengunjungi tempat-tempat yang memiliki kenangan dengan mantan pasangan, secara perlahan dapat kembali merasa baik-baik saja ketika berada di tempat tersebut. Namun, proses adaptasi ini tidak mudah dan berbeda pada setiap individu. Ada yang dapat pulih lebih cepat karena memiliki dukungan sosial yang baik, tetapi ada pula yang membutuhkan waktu lebih lama untuk beradaptasi dan menerima keadaan.
Peneliti	Menurut Kakak, seberapa penting komunikasi dalam mengungkapkan perasaan dan berbicara secara langsung dengan orang lain selama proses pemulihan setelah <i>breakup</i>?
Key Informant	Komunikasi memiliki peran yang sangat penting dalam proses pemulihan setelah <i>breakup</i>. Hubungan yang sehat membutuhkan komunikasi yang sehat, dan komunikasi yang sehat berkaitan erat dengan kondisi emosi yang sehat. Ketika seseorang mampu mengungkapkan emosinya secara tepat, ia tidak hanya meluapkan perasaan, tetapi juga mampu menjelaskan alasan di balik emosi tersebut. Misalnya, seseorang boleh merasa marah,

	tetapi kemarahan tersebut sebaiknya disampaikan dengan cara yang baik, bukan dengan berteriak atau menyakiti orang lain. Komunikasi dapat menjadi alat untuk memproses emosi. Ketika seseorang belum matang secara emosional, cara komunikasinya juga dapat menjadi kurang tepat. Sebagai contoh, dalam hubungan, ketika seseorang merasa kecewa karena pasangannya terlambat, ia dapat menyampaikan perasaan tersebut dengan mengatakan bahwa ia sudah menunggu lama, merasa lelah, bosan, atau khawatir. Dengan begitu, emosi tetap tersampaikan tanpa menimbulkan konflik komunikasi yang lebih besar.
Peneliti	Apa dampak yang dapat muncul ketika seseorang sulit mengekspresikan emosinya, baik terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan sosialnya?
Key Informant	Kesulitan mengekspresikan emosi dapat berdampak pada diri sendiri maupun hubungan sosial seseorang. Beberapa individu cenderung menekan atau memendam emosi karena sejak kecil tidak terbiasa memiliki keterampilan emosional yang baik. Mereka mungkin tidak memiliki kesempatan untuk mengekspresikan perasaan secara terbuka, sehingga ketika dewasa mereka terbiasa menyimpan emosinya sendiri. Di sisi lain, ada pula individu yang mengalami ledakan emosi secara tiba-tiba karena terlalu lama menahan perasaan. Kondisi ini dapat menunjukkan bahwa individu belum memiliki kemampuan regulasi emosi dan keterampilan emosional yang baik. Selain itu, seseorang juga dapat merasa cemas untuk mengungkapkan emosinya karena takut dinilai berlebihan, takut membuat orang lain marah, atau takut kehilangan relasi. Hal ini tidak hanya terjadi dalam hubungan asmara, tetapi juga dalam hubungan pertemanan dan keluarga. Misalnya, seseorang merasa lelah dan sebenarnya tidak ingin ikut berkumpul dengan teman, tetapi tetap mengikuti ajakan tersebut karena merasa tidak enak. Jika emosi tersebut terus dipendam, maka dapat menumpuk dan meledak pada situasi lain atau kepada orang lain yang sebenarnya tidak berkaitan langsung dengan sumber masalah.
Peneliti	Seberapa besar peran teman, keluarga, atau lingkungan sekitar dalam membantu seseorang pulih dari fase <i>breakup</i>, khususnya dari sisi psikologis atau kesehatan mental?
Key Informant	Peran lingkungan sosial sangat penting dalam proses pemulihan setelah <i>breakup</i>. Dukungan sosial dapat membantu individu yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, memiliki masalah psikologis, trauma, atau perasaan kehilangan. Dukungan tersebut dapat berasal dari keluarga, teman dekat, teman kerja, maupun sahabat. Kehadiran orang-orang terdekat dapat memberikan validasi emosional, rasa aman, dan ruang untuk bercerita tanpa merasa dihakimi. Validasi tidak hanya berarti mengatakan bahwa seseorang boleh merasa sedih, tetapi juga hadir secara emosional dan membantu individu melihat perspektif baru. Dalam kondisi setelah <i>breakup</i>, seseorang tidak selalu membutuhkan nasihat

	untuk segera melupakan atau mencari pasangan baru. Mereka membutuhkan waktu untuk memproses emosi yang dialami hingga akhirnya mampu menerima keadaan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memilih lingkungan yang dapat memberikan dukungan positif agar proses pemulihan tidak berlangsung terlalu lama atau berlarut-larut.
Peneliti	Dari sisi psikologis, apa saja tanda-tanda seseorang sudah benar-benar pulih dari <i>breakup</i>, baik secara emosional maupun sosial?
Key Informant	Seseorang dapat dikatakan mulai pulih ketika ia sudah mencapai tahap penerimaan atau <i>acceptance</i>. Pada tahap ini, ketika muncul pemicu atau <i>trigger</i>, individu sudah mampu mengelola perasaan yang muncul. Misalnya, seseorang yang belum pulih mungkin masih merasa sangat terganggu ketika mendengar nama mantan pasangan, melewati tempat yang memiliki kenangan, atau mendengarkan lagu tertentu. Bahkan tubuh dapat memberikan respons, seperti gemetar, sesak, sulit tidur, atau muncul rasa tidak nyaman. Jika hal tersebut masih sering terjadi, berarti individu belum sepenuhnya menerima keadaan. Sebaliknya, seseorang yang sudah pulih dapat merasakan emosinya tanpa beban yang berat. Ia tidak lagi bergantung pada validasi orang lain, tidak terus mencari atau mempertanyakan hubungan yang telah berakhir, serta tidak lagi terjebak dalam pikiran berlebihan. Ketika individu sudah dapat menghadapi kenangan tanpa reaksi emosional yang berlebihan, maka hal tersebut menunjukkan bahwa ia sudah mulai menerima dan pulih dari pengalaman <i>breakup</i>.
Peneliti	Apa saran Kakak bagi Generasi Z agar dapat melalui fase <i>breakup</i> dengan lebih sehat, baik secara psikologis maupun sosial?
Key Informant	Generasi Z merupakan generasi yang cukup ekspresif, tetapi belum tentu seluruhnya memiliki keterampilan emosional yang baik. Dalam setiap fase perkembangan hidup, baik pada usia remaja maupun dewasa awal, seseorang akan mengalami naik turunnya emosi serta berbagai bentuk relasi, baik relasi yang sehat maupun tidak sehat. Ketika sedang mengalami <i>breakup</i> dan kondisi emosi mulai mengganggu aktivitas, seperti kuliah, pekerjaan, atau hubungan pertemanan, hal pertama yang perlu dilakukan adalah menyadari emosi yang sedang dirasakan. Sebelum meminta validasi dari orang lain, individu perlu memvalidasi perasaannya sendiri terlebih dahulu. Misalnya, menyadari bahwa dirinya sedang marah, kecewa, sedih, atau tidak nyaman, kemudian mencoba memahami penyebab emosi tersebut. Setelah menyadari emosi yang muncul, individu perlu berhenti sejenak dan mengatur napas agar tidak mengambil keputusan dalam keadaan marah atau tidak stabil. Ketika emosi sudah lebih tenang, individu dapat melepaskan emosi dengan cara yang sehat, seperti menulis jurnal, berjalan kaki, berolahraga, melakukan aktivitas yang disukai, atau berbicara

	dengan orang yang dipercaya. Refleksi diri juga penting untuk memahami mengapa seseorang mudah marah, kecewa, atau merasa sedih. Aktivitas fisik dapat membantu membuat kondisi emosi menjadi lebih stabil. Selain itu, jika merasa membutuhkan teman bicara, individu sebaiknya mencari satu orang yang benar-benar dapat dipercaya. Dengan cara tersebut, Generasi Z dapat lebih sadar terhadap perasaannya, memulihkan diri secara perlahan, dan fokus pada pertumbuhan diri. Hal yang perlu dihindari adalah menyalahkan diri sendiri secara berlebihan atau melakukan tindakan yang menyakiti diri. Proses pemulihan akan lebih sehat ketika individu mampu mengenali emosi, mengelolanya, dan membangun komunikasi yang baik dengan dirinya sendiri maupun lingkungan sosialnya.
Peneliti	Baik Kak, terima kasih atas kesediaan Anda untuk menjadi narasumber dalam penelitian ini. Semoga informasi yang diberikan dapat membantu proses penyusunan penelitian ini.
<i>Key Informant</i>	Sama-sama. Semoga jawabannya dapat membantu. Apabila nanti masih ada hal yang ingin ditanyakan kembali, silakan menghubungi saya.
Peneliti	Baik, terima kasih banyak. Saya izin mengakhiri wawancara ini. Assalamualaikum.
<i>Key Informant</i>	Walaikumsalam.

Lampiran 2 Hasil Wawancara dengan Informan
TRANSKIP WAWANCARA INFORMAN
Wawancara dilakukan secara tatap muka

Tanggal Wawancara : Minggu, 3 Mei 2026
 Lokasi Wawancara : Koat Coffe Bekasi
 Pewawancara : Aisyah Aini Arif
 Informan : Drina
 Durasi Hubungan : 5 tahun

MATERI WAWANCARA	
Peneliti	Halo Kak, sebelumnya terima kasih karena sudah bersedia menjadi informan dalam penelitian saya. Boleh perkenalkan diri terlebih dahulu, nama dan usia Kakak saat ini?
Informan	Perkenalkan, nama saya Audrina Nanda Safitri dan saat ini berusia 20 tahun.
Peneliti	Boleh diceritakan bagaimana pengalaman <i>breakup</i> yang Kakak alami dan berapa lama hubungan tersebut berlangsung?
Informan	Hubungan saya berlangsung kurang lebih selama lima tahun. Pada tahun pertama, hubungan kami berjalan dengan baik dan tidak ada permasalahan yang berarti. Namun, ketika memasuki satu tahun hingga satu setengah tahun hubungan, kondisi mulai terasa sedikit renggang. Pada saat itu kami sedang berada pada masa menjelang kelulusan sekolah. Pasangan saya memiliki pekerjaan <i>freelance</i> di kantor ayahnya dan membantu pekerjaan di bidang <i>recording</i> sebagai pekerjaan sampingan sambil tetap bersekolah. Karena kesibukan tersebut, waktunya menjadi terbagi dan kami mulai jarang bertemu. Sebelumnya kami hampir selalu bertemu setiap hari, baik di sekolah, setelah pulang sekolah, maupun pada akhir pekan. Namun, sejak memiliki pekerjaan tambahan, intensitas pertemuan kami berkurang sehingga hubungan menjadi tidak sedekat sebelumnya. Menjelang tahun kedua hubungan, saya memperoleh informasi dari ayahnya bahwa pada suatu malam pasangan saya mengerjakan pekerjaan tersebut bersama mantan pasangannya. Sebelumnya saya tidak mengetahui hal tersebut karena selama ini saya mengira ia bekerja sendiri di rumah. Saya baru mengetahui bahwa pada malam itu mantan pasangannya juga berada di sana untuk membantu pekerjaan yang sedang dikerjakan. Hal tersebut membuat saya cukup terkejut karena pasangan saya tidak pernah menceritakannya kepada saya.
Peneliti	Setelah mengetahui kejadian tersebut, bagaimana kelanjutan hubungan Kakak dengan pasangan?
Informan	Setelah mengetahui informasi tersebut, saya tidak langsung membicarakannya dengan pasangan saya. Saya mencoba menahan

	diri dan berpikir bahwa hal tersebut mungkin hanya berkaitan dengan urusan pekerjaan. Pada saat itu saya tidak ingin berprasangka buruk karena masih mempercayainya. Setelah kejadian tersebut berlalu, hubungan kami masih berjalan seperti biasa meskipun kami menjadi sedikit lebih jarang bertemu. Saya berusaha memahami kesibukannya dan hingga kami lulus sekolah, hubungan kami masih berada dalam kondisi yang cukup baik. Namun, ketika memasuki tahun ketiga hubungan, muncul permasalahan baru yang berkaitan dengan keluarganya. Keluarganya tidak mengizinkan dirinya untuk berpacaran karena ingin fokus bekerja dan melanjutkan pendidikan sambil membantu membiayai sekolah adiknya. Pada saat itu saya mencoba memahami keinginannya dan tetap memberikan dukungan. Saya mengatakan bahwa kami masih bisa menjalani hubungan sambil saling mendukung satu sama lain. Seiring berjalannya waktu, hubungan kami semakin tidak stabil. Ketika hubungan telah berjalan sekitar tiga tahun setengah, saya masih berusaha mempertahankan hubungan tersebut. Saya bahkan telah menyiapkan hadiah ulang tahun untuknya sejak satu bulan sebelumnya. Namun, sehari sebelum ulang tahunnya, saya mengetahui bahwa ia pergi bersama seorang teman perempuan. Informasi tersebut baru benar-benar saya ketahui setelah hubungan kami berakhir. Pada saat hubungan masih berlangsung, saya tidak pernah mencurigainya karena saya menganggapnya sebagai sosok yang baik dan dapat dipercaya.
Peneliti	Bagaimana proses hingga akhirnya Kakak dan pasangan memutuskan untuk mengakhiri hubungan tersebut?
Informan	Keputusan untuk berpisah terjadi ketika saya sudah mulai bekerja dan memiliki kesibukan sendiri. Pada saat yang sama, pasangan saya juga memiliki kesibukannya sendiri. Saya mulai merasa lelah dengan berbagai permasalahan yang terjadi dalam hubungan kami. ingga akhirnya salah satu temannya menunjukkan bukti percakapan yang memperlihatkan bahwa sebenarnya pasangan saya sudah tidak ingin melanjutkan hubungan tersebut. Namun, ia tidak memiliki keberanian untuk menyampaikannya secara langsung kepada saya. Saat mengetahui hal tersebut, saya merasa sangat sakit hati dan hancur karena hubungan kami telah berlangsung cukup lama. Banyak kebiasaan dan kenangan yang telah kami bangun bersama sehingga tidak mudah untuk melupakannya. Pada saat itu saya masih berada pada fase <i>denial</i> karena merasa hubungan tersebut masih dapat dipertahankan. Akan tetapi, karena berbagai masalah yang terus berulang dan telah berkali-kali saya maklumi, saya akhirnya memutuskan untuk mengakhiri hubungan tersebut.
Peneliti	Setelah hubungan tersebut berakhir, emosi apa yang paling dominan Kakak rasakan?
Informan	Emosi yang paling dominan saya rasakan adalah sedih, marah, dan kecewa. Semua perasaan tersebut bercampur menjadi satu. Saya berusaha menenangkan diri dengan berbagai cara agar dapat melewati masa tersebut dengan baik. Pada saat itu saya tidak

	memilih untuk mencari atau mendekati orang baru. Sebaliknya, saya memilih untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Saya mengikuti beberapa kajian dan berusaha meningkatkan ibadah yang dapat membantu menenangkan hati saya. Selain itu, dukungan dari teman-teman terdekat juga sangat membantu saya dalam menghadapi masa setelah <i>breakup</i> tersebut.
Peneliti	Setelah mengalami <i>breakup</i> , apakah Kakak lebih memilih menyimpan semuanya sendiri atau berbagi cerita dengan orang lain?
Informan	Pada awalnya saya bukan tipe orang yang mudah menceritakan masalah pribadi kepada orang lain. Ketika mengalami <i>breakup</i> , saya lebih banyak menyampaikan perasaan melalui doa dan ibadah sebagai cara untuk menenangkan diri. Namun, seiring berjalannya waktu, teman-teman mulai menyadari perubahan yang saya alami dan menanyakan kondisi saya. Pada saat itulah saya mulai menceritakan sebagian pengalaman yang saya rasakan. Meski demikian, tidak semua hal saya ceritakan kepada orang lain. Ada beberapa pengalaman yang saya anggap cukup untuk diketahui oleh diri saya sendiri karena tidak semua masalah pribadi perlu disampaikan kepada banyak orang.
Peneliti	Menurut Kakak, seberapa penting komunikasi sosial dalam menangani masalah <i>breakup</i> ini?
Informan	Menurut saya, komunikasi sosial dengan orang lain sangat penting setelah mengalami <i>breakup</i> . Namun, komunikasi tersebut sebaiknya dilakukan dengan orang-orang terdekat yang benar-benar memahami kondisi kita. Bukan hanya mendengarkan, tetapi juga berusaha memahami dan memberikan dukungan yang tulus. Dukungan yang saya maksud bukan sekadar memberikan nasihat seperti mengatakan bahwa nantinya akan ada pasangan yang lebih baik atau bahwa usia masih muda. Dukungan yang paling berarti justru ketika mereka hadir, mengajak melakukan kegiatan bersama, dan membantu mengalihkan pikiran dari perasaan sedih yang sedang dialami. Kehadiran mereka membuat saya tidak terus-menerus memikirkan hubungan yang telah berakhir.
Peneliti	Bagaimana respons orang-orang di sekitar Kakak setelah mengetahui bahwa hubungan tersebut telah berakhir?
Informan	Respons pertama yang saya terima dari lingkungan sekitar adalah rasa terkejut. Hal tersebut wajar karena hubungan saya berlangsung cukup lama, yaitu sekitar lima tahun. Teman-teman saya mengetahui perjalanan hubungan tersebut sejak awal, mulai dari masa-masa bahagia hingga akhirnya berakhir. Meskipun mereka terkejut, saya bersyukur karena lingkungan pertemanan saya sangat suportif. Mereka tidak mengejek, tidak menyalahkan salah satu pihak, dan tidak memperkeruh keadaan. Sebaliknya, mereka memberikan dukungan serta menemani saya selama proses pemulihan. Lingkungan yang positif tersebut sangat membantu saya dalam menghadapi masa sulit setelah <i>breakup</i> .
Peneliti	Menurut Kakak, bagaimana pengaruh <i>breakup</i> terhadap

	kepercayaan Kakak untuk memulai hubungan baru?
Informan	Setelah mengalami <i>breakup</i> , saya merasa cukup sulit untuk kembali mempercayai orang lain. Saya membutuhkan waktu yang cukup lama sebelum akhirnya berani mengenal orang baru. Pada masa awal setelah putus, saya masih menyimpan trauma dan rasa kurang percaya sehingga beberapa kali kesulitan membangun hubungan dengan orang lain. Bahkan, saya merasa pernah menyakiti orang-orang yang mencoba mendekati saya karena saya belum sepenuhnya pulih. Pada akhirnya saya memutuskan untuk berhenti terlebih dahulu mencari pasangan baru dan memilih fokus memperbaiki diri. Saya ingin menyelesaikan trauma yang saya rasakan terlebih dahulu agar ketika memulai hubungan baru, saya berada dalam kondisi yang lebih siap secara emosional.
Peneliti	Apakah Kakak mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan kepada orang-orang terdekat setelah mengalami <i>breakup</i> ?
Informan	Ya, saya mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan kepada orang-orang terdekat. Setelah <i>breakup</i> , saya cenderung memilih menyimpan masalah sendiri dibandingkan menceritakannya kepada teman-teman. Saya berpikir bahwa masalah yang saya alami bukanlah tanggung jawab mereka. Bagi saya, dukungan yang mereka berikan sudah cukup berarti tanpa harus mengetahui seluruh detail permasalahan yang saya hadapi. Oleh karena itu, saya lebih sering memendam perasaan dan hanya menceritakan sebagian kecil dari apa yang saya rasakan.
Peneliti	Bagaimana cara Kakak mengelola emosi negatif seperti sedih, marah, dan kecewa setelah mengalami <i>breakup</i> ?
Informan	Menurut saya, cara saya mengelola emosi negatif adalah dengan memberikan ruang bagi diri sendiri. Ketika merasa sedih, marah, atau kecewa, saya lebih memilih menjauh sejenak dari lingkungan sekitar dan meluangkan waktu untuk diri sendiri. Saya biasanya menghabiskan waktu satu hingga tiga hari di rumah untuk menenangkan diri, berpikir, dan mencari solusi atas perasaan yang sedang saya alami. Saya cenderung memproses masalah tersebut secara pribadi terlebih dahulu. Setelah merasa lebih tenang dan lega, barulah saya dapat berbagi cerita dengan orang lain.
Peneliti	Setelah putus, apakah Kakak memilih untuk memutus komunikasi sepenuhnya atau tetap menjalin hubungan baik dengan mantan pasangan?
Informan	Setelah hubungan berakhir, komunikasi kami masih berjalan cukup baik selama kurang lebih satu hingga tiga bulan. Namun, setelah itu saya memutuskan untuk menghentikan komunikasi karena ingin fokus menjalani proses <i>move on</i> dan memperbaiki diri agar dapat pulih dari pengalaman tersebut. Saya merasa perlu memberikan jarak agar proses pemulihan dapat berjalan dengan lebih baik. Setelah kurang lebih dua hingga tiga tahun pasca <i>breakup</i> , saya mulai dapat berkomunikasi kembali dengan mantan pasangan. Namun, hubungan tersebut hanya sebatas hubungan pertemanan biasa, seperti saling menyapa ketika bertemu, tanpa adanya

	kedekatan khusus seperti sebelumnya.
Peneliti	Apakah lingkungan sosial Kakak mengalami perubahan setelah hubungan tersebut berakhir?
Informan	Secara umum, lingkungan sosial saya tidak mengalami perubahan yang signifikan setelah <i>breakup</i> . Saya tetap menjalani aktivitas sosial seperti biasa dan tetap berinteraksi dengan teman-teman. Justru keberadaan teman-teman sangat membantu saya dalam proses pemulihan. Saya memang membutuhkan waktu sendiri ketika sedang menghadapi masalah atau ketika ingin menenangkan diri. Namun, setelah kondisi emosi mulai membaik, saya tetap aktif berkumpul dan menghabiskan waktu bersama teman-teman. Aktivitas tersebut membantu saya mengalihkan pikiran dari pengalaman yang telah berlalu dan membuat proses pemulihan menjadi lebih ringan.
Peneliti	Kapan Kakak mulai merasa pulih dari pengalaman tersebut dan faktor apa saja yang membantu proses pemulihan tersebut?
Informan	Saya merasa benar-benar pulih sekitar tiga tahun setelah hubungan tersebut berakhir. Pada saat itu saya sudah berada pada tahap menerima dan mengikhlaskan apa yang telah terjadi. Salah satu faktor yang membantu proses pemulihan saya adalah kehadiran seseorang yang baru dalam kehidupan saya. Kehadiran orang tersebut membuat saya mulai berani membuka diri dan membangun kembali kepercayaan terhadap hubungan. Melalui pengalaman tersebut, saya belajar bahwa tidak semua orang memiliki karakter yang sama dengan pengalaman masa lalu saya. Banyak pandangan dan pemikiran saya yang berubah karena adanya pengalaman baru serta proses pembelajaran yang saya lalui selama masa pemulihan.
Peneliti	Apa pelajaran komunikasi emosional dan sosial yang Kakak peroleh dari pengalaman tersebut?
Informan	Pelajaran terbesar yang saya peroleh adalah pentingnya pengendalian emosi dalam sebuah hubungan maupun dalam kehidupan sosial. Saya belajar bahwa sedekat apa pun hubungan yang dimiliki dengan seseorang, emosi tidak seharusnya diluapkan dengan cara yang menyakiti, seperti berkata kasar atau menyinggung perasaan orang lain. Kita tidak pernah mengetahui kondisi yang sedang dialami oleh orang lain pada saat itu. Oleh karena itu, kemampuan mengendalikan emosi menjadi hal yang sangat penting. Selain itu, saya juga belajar bahwa menjaga kesehatan emosional dapat dilakukan dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Melalui berbagai hal positif yang saya pelajari, dengarkan, dan baca, saya menjadi lebih mampu membedakan mana yang baik dan mana yang tidak baik untuk diri saya. Dukungan dari lingkungan yang positif juga berperan besar dalam proses pemulihan saya. Kehadiran teman-teman yang suportif membuat saya tidak terpuruk terlalu lama dan membantu saya berkembang menjadi pribadi yang lebih positif. Pengalaman tersebut mengajarkan saya bahwa komunikasi yang baik, pengendalian emosi, dukungan sosial, dan kedekatan spiritual

	merupakan faktor penting dalam menghadapi masa sulit setelah <i>breakup</i> .
Peneliti	Terima kasih banyak, Kak, karena sudah bersedia berbagi pengalaman dan meluangkan waktu untuk wawancara ini.
Informan	Sama-sama.

Lampiran 3 Hasil Wawancara dengan Informan

TRANSKIP WAWANCARA INFORMAN

Wawancara dilakukan secara tatap muka

Tanggal Wawancara : Minggu, 3 Mei 2026
Lokasi Wawancara : K3mart Summarecon Bekasi
Pewawancara : Aisyah Aini Arif
Informan : Bela
Durasi Hubungan : 2,5 tahun

MATERI WAWANCARA	
Peneliti	Halo Kak, boleh memperkenalkan diri terlebih dahulu? Siapa nama dan berapa usia Kakak saat ini?
Informan	Halo Kak. Perkenalkan, nama saya Bela dan saat ini saya berusia 23 tahun.
Peneliti	Baik, Kak. Boleh diceritakan bagaimana pengalaman <i>breakup</i> yang Kakak alami dan kapan peristiwa tersebut terjadi?
Informan	Awalnya hubungan kami berjalan selama kurang lebih dua setengah tahun. Bagi saya, itu bukan waktu yang singkat karena selama periode tersebut banyak pengalaman yang kami lalui bersama. Awalnya kami hanya saling mengenal sebagai teman biasa, kemudian berkembang menjadi pasangan yang sangat dekat. Saat itu, dia adalah orang yang paling sering saya ajak berbagi cerita dan menjadi sosok yang paling saya percaya. Bahkan, saya menganggapnya sebagai salah satu bagian penting dalam hidup saya. Pada awal hubungan, semuanya terasa berjalan dengan baik. Komunikasi kami lancar, perhatian yang diberikan konsisten, dan saya merasa dihargai serta didengarkan. Saya juga merasa memiliki tempat untuk pulang secara emosional. Karena itu, saya sempat berpikir bahwa hubungan tersebut dapat berjalan dalam jangka panjang. Kami bahkan sudah mulai membicarakan rencana yang lebih serius terkait masa depan, seperti lamaran dan pernikahan.
Peneliti	Jika boleh diketahui, apa penyebab utama terjadinya <i>breakup</i> tersebut?
Informan	Memasuki tahun kedua hubungan, saya mulai merasakan adanya perubahan. Perubahannya memang tidak terjadi secara drastis, tetapi terlihat dari hal-hal kecil yang membuat saya merasa ada sesuatu yang berbeda. Dia menjadi lebih sulit dihubungi, responsnya tidak lagi seperti sebelumnya, dan sikapnya terasa lebih dingin. Pada awalnya saya mencoba berpikir positif dan menganggap mungkin dia sedang sibuk atau memiliki masalah lain. Namun, lama-kelamaan saya menemukan beberapa tanda yang membuat saya merasa tidak nyaman.
Peneliti	Setelah itu bagaimana, Kak?

Informan	Saat itu intuisi saya mengatakan bahwa ada sesuatu yang tidak beres dalam hubungan kami. Saya merasa ada hal yang disembunyikan. Setelah mencoba mencari tahu dan melakukan konfirmasi, ternyata dugaan saya benar. Saya mengetahui bahwa dia telah berselingkuh.
Peneliti	Jadi penyebab <i>breakup</i> yang Kakak alami adalah perselingkuhan?
Informan	Iya, benar. Pada saat mengetahui hal tersebut, saya benar-benar tidak percaya. Rasanya seperti dunia saya runtuh. Bukan hanya karena kehilangan pasangan, tetapi juga karena merasa dikhianati oleh orang yang selama ini sangat saya percayai. Saya merasa semua yang telah kami bangun selama dua setengah tahun menjadi tidak berarti. Kepercayaan yang saya berikan sepenuhnya ternyata disalahgunakan.
Peneliti	Menurut Kakak, seberapa penting komunikasi dengan orang lain dalam membantu menghadapi situasi tersebut?
Informan	Menurut saya, komunikasi dengan orang lain sangat penting. Pada saat itu, orang yang paling saya cari adalah sahabat terdekat saya. Saya membutuhkan seseorang untuk mendengarkan cerita saya mengenai apa yang saya alami setelah mengetahui perselingkuhan tersebut.
Peneliti	Mengapa Kakak memilih sahabat sebagai tempat bercerita?
Informan	Karena saya merasa percaya kepada mereka. Selain itu, saya merasa mereka dapat memberikan masukan dan pandangan yang membantu saya dalam menentukan langkah selanjutnya terkait hubungan yang sedang saya hadapi.
Peneliti	Berarti teman-teman Kakak memberikan dukungan emosional?
Informan	Iya, benar. Sebagian besar teman-teman saya memberikan dukungan emosional yang cukup besar.
Peneliti	Apakah respons dan dukungan dari teman-teman tersebut membantu proses pemulihan Kakak?
Informan	Sangat membantu. Dengan menceritakan apa yang saya alami kepada teman-teman, saya merasa memiliki tempat untuk berbagi. Mereka membantu saya melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda dan mengingatkan bahwa saya tidak boleh terus-menerus terjebak dalam hubungan yang penuh dengan pengkhianatan.
Peneliti	Boleh diceritakan bagaimana kondisi emosional Kakak ketika mengetahui bahwa pasangan yang selama ini dipercaya ternyata berselingkuh?
Informan	Emosi yang saya rasakan saat itu sangat campur aduk dan intens. Saya merasa sedih, marah, kecewa, dan hancur secara bersamaan. Kesedihan yang saya rasakan bukan kesedihan biasa, melainkan kesedihan yang sangat mendalam hingga sulit dijelaskan dengan kata-kata. Saya juga sempat mempertanyakan diri sendiri, seperti merasa kurang dalam berbagai hal dan bertanya mengapa hal tersebut bisa terjadi kepada saya. Pada masa awal setelah mengetahui perselingkuhan tersebut, saya benar-benar kehilangan semangat, sulit fokus, dan merasa berat untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Saya juga sering overthinking, mengingat kembali

	berbagai kejadian di masa lalu, dan mencoba mencari titik di mana hubungan kami mulai berubah. Pada awalnya saya lebih banyak memendam perasaan dan tidak langsung menceritakannya kepada banyak orang karena masih berusaha memahami situasi yang terjadi. Namun, saya tetap berbagi cerita dengan sahabat terdekat saya.
Peneliti	Setelah mengalami hal tersebut, apakah Kakak kehilangan rasa percaya untuk memulai hubungan baru?
Informan	Ya, tentu saja. Saya merasa kehilangan kepercayaan diri dan menjadi lebih sering merasa cemas serta overthinking. Saya merasa telah memberikan yang terbaik dalam hubungan tersebut, sehingga ketika dikhianati muncul rasa takut untuk kembali mempercayai orang lain. Karena itu, pada saat itu saya belum memiliki keinginan untuk memulai hubungan baru.
Peneliti	Apakah Kakak pernah menggunakan media sosial sebagai sarana untuk meluapkan perasaan setelah mengalami peristiwa tersebut?
Informan	Pernah. Saya biasanya menggunakan akun kedua (<i>second account</i>) di Instagram dan membagikan perasaan saya hanya kepada lingkaran pertemanan terbatas melalui fitur close friends. Bagi saya, media sosial menjadi salah satu cara untuk mengekspresikan emosi tanpa harus menceritakannya secara langsung kepada banyak orang.
Peneliti	Apakah Kakak masih menjalin komunikasi dengan mantan pasangan setelah kejadian tersebut?
Informan	Tidak. Saya memilih untuk menutup kemungkinan menjalin komunikasi yang baik seperti sebelumnya. Jika ada komunikasi, biasanya hanya sebatas klarifikasi terkait apa yang telah terjadi. Namun setelah itu saya memilih untuk menghentikan komunikasi karena merasa tidak ada manfaatnya terus berhubungan dengan seseorang yang telah menyakiti dan mengkhianati kepercayaan saya.
Peneliti	Jadi Kakak memilih memutus komunikasi sepenuhnya?
Informan	Iya, benar.
Peneliti	Bagaimana langkah yang Kakak lakukan untuk keluar dari fase <i>breakup</i> tersebut?
Informan	Pada awalnya saya berusaha membiasakan diri dengan keadaan baru setelah hubungan tersebut berakhir. Prosesnya memang tidak mudah, tetapi saya percaya bahwa seiring berjalannya waktu seseorang akan mulai terbiasa dengan kondisi yang dihadapi. Untuk membantu proses tersebut, saya lebih banyak melakukan kegiatan yang membuat saya merasa nyaman, seperti berjalan-jalan, menghabiskan waktu bersama teman-teman, serta mengunjungi tempat-tempat yang memiliki suasana tenang seperti area wisata alam. Aktivitas tersebut membantu saya mengalihkan perhatian dari rasa sedih dan perlahan menerima kenyataan yang terjadi.
Peneliti	Apakah setelah mengalami <i>breakup</i> terdapat perubahan pada sikap atau perilaku Kakak terhadap lingkungan sekitar?
Informan	Secara umum tidak ada perubahan yang signifikan terhadap

	lingkungan sosial saya. Saya tetap berinteraksi dan menjalani aktivitas seperti biasa bersama orang-orang di sekitar. Namun, ketika berada di rumah dan sedang sendiri, saya sering merasakan kesedihan, kebingungan, dan overthinking. Pada saat itu saya masih sering mempertanyakan alasan mengapa saya harus mengalami perselingkuhan tersebut. Pertanyaan-pertanyaan tersebut cukup sering muncul dalam pikiran saya, terutama pada masa-masa awal setelah hubungan berakhir.
Peneliti	Menurut Kakak, kapan mulai merasa pulih dari pengalaman <i>breakup</i> tersebut?
Informan	Jika berbicara mengenai benar-benar pulih, saya membutuhkan waktu yang cukup lama. Kurang lebih sekitar tiga tahun sampai saya merasa dapat menerima sepenuhnya apa yang telah terjadi. Mengingat hubungan yang saya jalani berlangsung selama dua setengah tahun, proses untuk melupakan dan menerima kenyataan juga membutuhkan waktu yang tidak singkat. Perlahan-lahan saya mulai bisa menjalani kehidupan tanpa terus-menerus memikirkan masa lalu dan dapat melihat pengalaman tersebut sebagai bagian dari proses pendewasaan diri.
Peneliti	Pelajaran komunikasi emosional dan sosial apa yang Kakak peroleh dari pengalaman tersebut? Adakah saran bagi orang lain yang sedang mengalami situasi serupa?
Informan	Pelajaran terbesar yang saya dapatkan adalah pentingnya mengelola emosi dengan cara yang lebih sehat dan dewasa. Ketika mengalami rasa sedih, marah, atau kecewa, saya belajar bahwa emosi tersebut sebaiknya disalurkan melalui kegiatan yang positif, seperti berolahraga, membaca buku, mengikuti aktivitas baru, atau melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi diri sendiri. Menurut saya, pada awalnya memang terasa sulit dan terkesan dipaksakan, tetapi jika dilakukan secara konsisten akan menjadi kebiasaan yang membantu proses pemulihan. Dari sisi sosial, saya juga belajar bahwa meskipun sedang mengalami luka emosional, kita tetap perlu menjaga hubungan baik dengan orang-orang di sekitar. Saya berusaha tetap berinteraksi secara positif dengan keluarga, sahabat, maupun lingkungan sosial tanpa harus selalu menunjukkan atau melampiaskan kemarahan yang sedang saya rasakan. Dukungan dari orang-orang terdekat juga menjadi salah satu faktor penting yang membantu saya melewati masa sulit tersebut.
Peneliti	Baik, Kak. Terima kasih banyak karena sudah meluangkan waktu dan bersedia berbagi pengalaman untuk penelitian ini. Semoga pengalaman yang Kakak bagikan dapat menjadi pembelajaran bagi banyak orang dalam menghadapi fase <i>life after breakup</i> dengan lebih baik.
Informan	Sama-sama, Kak. Semoga cerita dan pengalaman yang saya bagikan dapat bermanfaat serta menjadi pembelajaran bagi orang lain yang sedang mengalami situasi serupa agar dapat mengelola emosi dan menjalani proses pemulihan dengan lebih sehat.

Lampiran 4 Hasil Wawancara dengan Informan

TRANSKIP WAWANCARA INFORMAN

Wawancara dilakukan secara tatap muka

Tanggal Wawancara : Rabu, 6 Mei 2026
Lokasi Wawancara : K3mart Summarecon Bekasi
Pewawancara : Aisyah Aini Arif
Informan : Bale
Durasi Hubungan : 3 Tahun

MATERI WAWANCARA	
Peneliti	boleh perkenalkan diri, nama dan umur Kakak?
Informan	Nama saya Bale, usia 23 tahun.
Peneliti	Boleh diceritakan bagaimana pengalaman <i>breakup</i> yang Kakak alami dan kapan hal itu terjadi?
Informan	Tentu. Saya menjalin hubungan dengan mantan pasangan saya selama kurang lebih tiga tahun, sejak kelas 10 hingga lulus sekolah. Konflik dalam hubungan sebenarnya mulai muncul pada tahun kedua. Saat itu saya tanpa sengaja mengetahui bahwa pasangan saya berkomunikasi dengan laki-laki lain dan bahkan pernah bertemu dengannya tanpa sepengetahuan saya. Kejadian tersebut membuat saya sangat kecewa, tetapi kami memilih untuk mempertahankan hubungan dan mencoba memperbaikinya. Namun, memasuki tahun ketiga hubungan kami kembali mengalami masalah. Saya sempat dekat dengan seorang teman perempuan dan saya menceritakan hal tersebut secara terbuka kepada pasangan saya karena tidak ingin menyembunyikan apa pun. Akan tetapi, hal tersebut justru memicu konflik yang cukup besar. Awalnya pasangan saya meminta kami untuk mengambil jeda, kemudian meminta hubungan kami diakhiri. Meskipun demikian, ia masih ingin mempertahankan kedekatan tanpa status yang jelas. Pada saat itu saya menyetujui keinginannya karena masih sangat mencintainya dan berharap hubungan kami dapat kembali seperti semula. Seiring berjalannya waktu saya berusaha meminta kejelasan mengenai hubungan tersebut, tetapi ia tetap tidak memberikan kepastian. Ia berjanji tidak akan dekat dengan orang lain dan saya mempercayainya. Namun pada akhirnya saya mengetahui bahwa ia telah menjalin hubungan dengan laki-laki lain. Saat itu saya merasa sangat kecewa dan terluka karena seluruh komitmen yang selama ini saya pegang ternyata tidak berjalan sesuai harapan. Saya merasa kehilangan seseorang yang sangat berarti dalam hidup saya.
Peneliti	Bagaimana perubahan emosi yang Kakak alami setelah mengetahui

	hal tersebut?
Informan	Perubahan emosi yang saya alami sangat besar. Pada awalnya saya merasa sangat terpukul dan kehilangan semangat untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Saya sering mempertanyakan alasan mengapa semua itu bisa terjadi, terutama setelah berbagai pengalaman dan komitmen yang telah kami bangun bersama selama tiga tahun. Perasaan sedih, kecewa, marah, dan kehilangan bercampur menjadi satu. Saya merasa menjalani hari-hari tanpa arah yang jelas dan sulit menemukan motivasi dalam berbagai aktivitas. Kehilangan seseorang yang selama ini menjadi sumber dukungan dan semangat membuat saya membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menerima kenyataan bahwa hubungan tersebut benar-benar telah berakhir.
Peneliti	Bagaimana cara Kakak mengekspresikan emosi tersebut?
Informan	Pada awalnya saya lebih banyak memendam semuanya sendiri. Saya mencoba memahami apa yang terjadi dan mencari alasan di balik perpisahan tersebut. Setelah melalui proses yang cukup panjang, saya menyadari bahwa setiap orang yang datang dalam hidup pasti membawa pelajaran tertentu. Saya mulai mencoba melihat peristiwa ini dari sudut pandang yang lebih luas dan mencari hikmah di balik pengalaman tersebut. Saya belajar bahwa dalam hubungan seseorang tetap harus memiliki prinsip dan tidak sepenuhnya bergantung pada pasangan. Selain itu, saya juga menyadari bahwa setiap pengalaman, termasuk pengalaman yang menyakitkan, dapat menjadi sarana untuk mengenal diri sendiri dengan lebih baik. Pemahaman tersebut membantu saya untuk perlahan bangkit dan melanjutkan hidup.
Peneliti	Setelah <i>breakup</i> , apakah Kakak lebih memilih menyimpan perasaan sendiri atau berbagi cerita dengan orang lain?
Informan	Pada tahun pertama setelah putus saya lebih memilih menyimpan semuanya sendiri. Saat itu saya berpikir bahwa menceritakan masalah kepada orang lain tidak akan mengubah keadaan. Saya mencoba menghadapi semuanya sendiri dan lebih banyak menggunakan logika untuk menerima kenyataan tersebut. Namun, memasuki tahun kedua saya mulai terbuka kepada teman-teman dekat. Saya mulai menceritakan apa yang saya rasakan dan ternyata hal itu membuat saya jauh lebih lega. Dari pengalaman tersebut saya menyadari bahwa berbagi cerita kepada orang yang tepat bukanlah sesuatu yang buruk. Justru saya mendapatkan banyak dukungan dan sudut pandang baru yang membantu proses pemulihan saya.
Peneliti	Menurut Kakak, seberapa penting komunikasi dengan orang lain dalam membantu proses pemulihan pasca <i>breakup</i> ?
Informan	Menurut saya komunikasi dengan orang lain sangat penting. Berkomunikasi dengan teman yang dipercaya dapat membantu mengurangi beban emosional yang kita rasakan. Selain itu, teman juga bisa memberikan saran, masukan, dan perspektif yang mungkin tidak kita pikirkan sebelumnya. Namun, penting untuk

	memilih orang yang memang memahami kondisi kita dan dapat memberikan dukungan yang positif.
Peneliti	Bagaimana respons orang-orang di sekitar Kakak setelah mengetahui kondisi yang Kakak alami?
Informan	Respons yang saya terima beragam. Ada teman-teman yang benar-benar peduli dan memberikan dukungan emosional, tetapi ada juga yang merespons dengan candaan. Dari situ saya belajar membedakan mana teman yang tepat untuk diajak berbagi masalah dan mana yang hanya cocok untuk teman bercanda. Pengalaman tersebut membuat saya semakin memahami pentingnya lingkungan sosial yang suportif dalam proses pemulihan.
Peneliti	Bagaimana pengaruh pengalaman <i>breakup</i> tersebut terhadap kepercayaan Kakak kepada orang lain, baik kepada teman maupun calon pasangan di masa depan?
Informan	Kalau untuk kepercayaan, sebenarnya pengalaman tersebut tidak terlalu mengubah cara saya mempercayai orang lain. Ketika saya sudah percaya kepada seseorang, baik teman maupun pasangan, saya akan memberikan kepercayaan tersebut secara penuh. Menurut saya, jika suatu saat orang tersebut menyalahgunakan kepercayaan yang saya berikan, itu lebih menggambarkan kapasitas dan karakter dirinya, bukan kesalahan saya karena sudah percaya. Justru saya merasa lebih baik mengetahui hal itu lebih awal dibandingkan harus mengetahuinya ketika hubungan sudah berjalan lebih lama. Jadi, pengalaman tersebut tidak membuat saya kehilangan kepercayaan terhadap orang lain secara keseluruhan.
Peneliti	Apakah Kakak mengalami kesulitan dalam mengungkapkan emosi kepada orang lain setelah mengalami <i>breakup</i> ?
Informan	Pada awalnya tentu ada kesulitan. Saya lebih memilih menyimpan apa yang saya rasakan sendiri dan berusaha menyelesaikannya secara pribadi. Namun, seiring berjalannya waktu saya mulai memahami bahwa memendam semuanya bukanlah solusi yang baik. Saya belajar untuk lebih terbuka kepada orang-orang yang saya percaya. Proses itu memang membutuhkan waktu, tetapi pada akhirnya saya menjadi lebih mampu mengungkapkan perasaan dan menyampaikan apa yang saya rasakan dengan lebih baik dibandingkan sebelumnya.
Peneliti	Bagaimana cara Kakak memaknai komunikasi dengan mantan pasangan setelah hubungan tersebut berakhir?
Informan	Pada awal masa <i>breakup</i> , saya masih memiliki harapan untuk kembali bersama sehingga setiap komunikasi yang terjadi masih memiliki makna emosional bagi saya. Namun, seiring waktu saya mulai menerima bahwa hubungan tersebut memang sudah berakhir. Saat ini saya memandang komunikasi dengan mantan pasangan sebagai sesuatu yang biasa saja. Jika ada komunikasi yang diperlukan, saya akan merespons dengan baik, tetapi saya tidak lagi memiliki harapan untuk kembali menjalin hubungan seperti sebelumnya. Saya memilih melihatnya sebagai bagian dari masa lalu yang sudah selesai.

Peneliti	Strategi apa yang Kakak gunakan untuk memulihkan diri secara emosional setelah <i>breakup</i> ?
Informan	Strategi yang saya lakukan adalah mengalihkan fokus kepada hal-hal yang lebih positif dan bermanfaat bagi diri saya sendiri. Saya berusaha mengembangkan diri, baik dari segi pola pikir, kemampuan, maupun aktivitas sehari-hari. Saya juga mencoba lebih banyak melakukan kegiatan yang saya sukai dan membangun tujuan baru dalam hidup. Menurut saya, mengisi waktu dengan kegiatan yang produktif jauh lebih membantu dibandingkan mencari pelampiasan pada hubungan baru sebelum benar-benar pulih dari hubungan sebelumnya.
Peneliti	Apakah lingkungan sosial Kakak mengalami perubahan setelah <i>breakup</i> ?
Informan	Ya, ada beberapa perubahan. Setelah hubungan tersebut berakhir, saya justru menjadi lebih banyak berinteraksi dengan teman-teman dan lingkungan sekitar. Saya memiliki lebih banyak waktu untuk membangun relasi baru dan mengikuti berbagai aktivitas sosial. Dari pengalaman itu saya menyadari bahwa lingkungan sosial yang positif dapat membantu proses pemulihan menjadi lebih baik. Kehadiran teman-teman dan aktivitas sosial membuat saya tidak terus-menerus terfokus pada kesedihan yang saya rasakan.
Peneliti	Kapan Kakak mulai merasa pulih dari pengalaman tersebut dan apa indikator yang membuat Kakak merasa sudah pulih?
Informan	Saya mulai merasa benar-benar pulih sekitar dua tahun setelah <i>breakup</i> . Indikator yang paling saya rasakan adalah ketika berbagai hal yang dulu mengingatkan saya kepada mantan pasangan tidak lagi menimbulkan rasa sedih atau sesak seperti sebelumnya. Saya bisa mengunjungi tempat-tempat yang pernah kami datangi bersama tanpa terbawa emosi yang berlebihan. Saya mulai melihat kenangan tersebut sebagai bagian dari pengalaman hidup yang pernah terjadi, bukan lagi sebagai sesuatu yang menyakitkan. Saat itulah saya merasa sudah lebih berdamai dengan masa lalu.
Peneliti	Pelajaran komunikasi emosional dan sosial apa yang Kakak peroleh dari pengalaman tersebut?
Informan	Pelajaran terbesar yang saya peroleh adalah pentingnya komunikasi dalam menghadapi masalah emosional. Saya belajar bahwa memendam semua perasaan sendirian tidak selalu menjadi solusi yang baik karena setiap orang memiliki batas kemampuan dalam menahan beban emosional. Berkomunikasi dengan orang yang tepat dapat membantu mengurangi tekanan yang dirasakan dan memberikan sudut pandang baru terhadap suatu masalah. Selain itu, saya juga belajar bahwa dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam proses pemulihan. Kehadiran teman-teman yang mau mendengarkan, memahami, dan memberikan masukan membuat saya mampu melewati masa sulit tersebut dengan lebih baik. Dari pengalaman itu saya memahami bahwa komunikasi emosional yang sehat dan hubungan sosial yang positif dapat membantu seseorang bangkit dari pengalaman <i>breakup</i> dan

	berkembang menjadi pribadi yang lebih matang.
Peneliti	Baik, Kak. Terima kasih banyak karena sudah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman.
Informan	Sama-sama, Kak. Semoga pengalaman saya bisa memberikan manfaat dan menjadi pembelajaran bagi orang lain yang sedang berada dalam fase <i>life after breakup</i> .

Lampiran 5 Hasil Wawancara dengan Informan

TRANSKIP WAWANCARA INFORMAN

Wawancara dilakukan secara tatap muka

Tanggal Wawancara : Selasa, 28 April 2026
Lokasi Wawancara : K3mart Summarecon Bekasi
Pewawancara : Aisyah Aini Arif
Informan : Ibnu
Durasi Hubungan : 6 Tahun

MATERI WAWANCARA	
Peneliti	Boleh memperkenalkan diri? Nama dan usia Kakak berapa?
Informan	Halo, perkenalkan nama saya Ibnu, usia 22 tahun.
Peneliti	Bisa diceritakan bagaimana pengalaman putus hubungan yang Kakak alami dari awal hingga akhir?
Informan	Pengalaman putus hubungan terakhir yang saya alami terjadi setelah menjalani hubungan selama kurang lebih enam tahun. Bagi saya, itu merupakan perpisahan yang sangat menyakitkan. Bahkan sampai sekarang masih meninggalkan perasaan yang cukup mendalam. Penyebab utama putusnya hubungan tersebut adalah masalah komunikasi. Saya juga menyadari bahwa kurang baiknya komunikasi dalam hubungan itu sebagian berasal dari diri saya sendiri dan hal tersebut saya sesali.
Peneliti	Bagaimana kondisi hubungan sebelum putus? Apakah ada perubahan dari pasangan atau dari diri Kakak?
Informan	Sebelum putus sebenarnya hubungan kami terlihat baik-baik saja. Namun, mungkin pasangan saya melihat adanya perubahan dalam diri saya. Pada awal hubungan, kami menjalani hubungan dengan sangat antusias seperti pasangan yang sedang jatuh cinta pada umumnya. Seiring berjalannya waktu, mungkin ia mulai melihat perubahan-perubahan tertentu dalam diri saya, meskipun menurut saya perubahan tersebut tidak terlalu signifikan. Hubungan kami yang sudah berlangsung lama tentu membawa berbagai perubahan. Pada saat itu pasangan saya sangat berfokus kepada saya. Sementara saya masih memiliki aktivitas dan lingkungan pertemanan yang cukup luas. Mungkin hal tersebut membuatnya merasa bahwa saya sudah berubah.
Peneliti	Jadi pasangan Kakak sangat berfokus kepada Kakak?
Informan	Iya, bisa dibilang begitu. Ia terlalu berfokus kepada saya. Kami sebenarnya sudah beberapa kali membicarakan hal tersebut. Namun, mungkin karena banyak perasaan yang selama ini dipendam, pada akhirnya semua kekecewaan dan rasa sakit yang dirasakan disampaikan sekaligus. Saat itu saya sudah berusaha mempertahankan hubungan, tetapi keputusan untuk mengakhiri

	hubungan tetap tidak berubah.
Peneliti	Setelah putus, perasaan apa yang paling dominan yang Kakak rasakan?
Informan	Saat itu sekitar pukul sebelas malam, ia mengirimkan pesan yang sangat panjang kepada saya. Di bagian akhir pesan tersebut ia mengatakan bahwa itu adalah bab terakhir dalam hubungan kami dan berharap saya sehat serta baik-baik saja ke depannya. Setelah membaca pesan tersebut, perasaan saya menjadi sangat campur aduk. Saya langsung keluar rumah tanpa tujuan yang jelas. Saat itu merupakan kali ketiga ia meminta putus. Pada permintaan yang ketiga tersebut saya akhirnya menyerah, walaupun perasaan saya kepadanya masih ada.
Peneliti	Setelah itu, apakah Kakak lebih memilih menyimpan perasaan sendiri atau berbagi cerita dengan teman terdekat?
Informan	Awalnya saya memilih menyimpan semuanya sendiri karena memang saya termasuk pribadi yang pendiam. Namun lama-kelamaan hal tersebut terasa sangat berat dan membuat saya semakin tertekan. Akhirnya saya mulai bercerita kepada teman dekat yang selama ini mengetahui perjalanan hubungan saya. Teman tersebut menjadi salah satu orang yang menemani saya selama proses setelah putus.
Peneliti	Menurut Kakak, seberapa penting komunikasi dengan orang lain dalam membantu proses pemulihan?
Informan	Sangat penting. Berkomunikasi dengan orang lain membantu saya mengurangi beban pikiran secara perlahan. Meskipun pada awalnya saya masih sering memikirkan berbagai hal yang berkaitan dengan hubungan tersebut, saya tetap membutuhkan seseorang untuk diajak berbicara. Namun, tidak semua orang bisa menjadi tempat bercerita. Kita perlu memilih orang yang benar-benar memahami kondisi dan perjalanan hubungan yang kita alami. Dengan begitu, masukan yang diberikan juga lebih sesuai dengan apa yang kita rasakan. Sebaliknya, jika bercerita kepada orang yang tidak memahami situasi, respons yang diberikan terkadang justru dapat membuat kita semakin terpuruk.
Peneliti	Bagaimana respons lingkungan sosial setelah Kakak mengalami putus hubungan?
Informan	Sebagian besar merasa sangat menyayangkan karena hubungan kami sudah berlangsung cukup lama. Banyak yang mengatakan bahwa mereka mengira hubungan tersebut akan berlanjut ke jenjang yang lebih serius. Komentar seperti itu terkadang membuat saya semakin sedih. Namun di sisi lain, ada juga dukungan dari lingkungan sekitar yang membantu saya untuk bangkit dan menerima keadaan.
Peneliti	Setelah putus, apakah ada perubahan dalam cara Kakak berkomunikasi dengan lingkungan sosial?
Informan	Ada banyak perubahan. Saya belajar bahwa komunikasi merupakan hal yang sangat penting dalam sebuah hubungan. Dari pengalaman tersebut saya menyadari bahwa komunikasi bukan hanya tentang

	berbicara, tetapi juga tentang memiliki tujuan dan pemahaman yang sejalan. Saya pernah menemukan sebuah komentar di media sosial yang menggambarkan kondisi hubungan saya saat itu, yaitu seperti dua pemimpin yang sama-sama berkomunikasi tetapi memiliki visi yang berbeda. Keduanya terus berkomunikasi, tetapi masing-masing ingin mempertahankan pendapatnya sendiri. Dari situ saya belajar untuk memperbaiki cara berkomunikasi, dimulai dari hal-hal kecil.
Peneliti	Apakah Kakak mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi setelah putus?
Informan	Iya, cukup sulit.
Peneliti	Apa yang membuat hal tersebut sulit?
Informan	Karena tidak semua emosi dapat diekspresikan secara langsung. Sebagai laki-laki, saya cenderung lebih sering memendam perasaan atau hanya melamun ketika sedang menghadapi masalah emosional.
Peneliti	Apakah sampai menangis?
Informan	Mungkin iya. Bahkan setelah putus saya sering bepergian sendiri, seperti pergi ke Bandung seorang diri. Tujuannya untuk mencari suasana baru agar pikiran saya terdistraksi dan tidak terus-menerus memikirkan hubungan tersebut. Setelah menjalani hubungan selama enam tahun, saya sudah terbiasa berkomunikasi setiap hari dengan pasangan, mulai dari bangun tidur hingga sebelum tidur. Ketika kebiasaan itu tiba-tiba hilang, tentu membutuhkan proses penyesuaian yang tidak mudah.
Peneliti	Apakah Kakak pernah menggunakan media sosial untuk mengekspresikan emosi setelah putus?
Informan	Iya, salah satunya melalui TikTok. Saya sering menggunakan fitur <i>repost</i> untuk mengekspresikan apa yang saya rasakan. Cara tersebut cukup membantu saya menyalurkan emosi secara tidak langsung. Namun, di sisi lain, algoritma media sosial juga membuat saya semakin sering melihat konten yang sesuai dengan kondisi emosional saya saat itu. Akibatnya, terkadang saya justru semakin larut dalam kesedihan yang dirasakan.
Peneliti	Setelah putus, apakah Kakak pernah berkomunikasi lagi dengan mantan pasangan?
Informan	Pernah. Karena hubungan kami berlangsung cukup lama, sesekali masih ada komunikasi, meskipun sangat terbatas. Biasanya hanya berupa ucapan pada momen-momen tertentu seperti Hari Raya Idulfitri. Selain itu tidak ada komunikasi yang berlanjut secara intens.
Peneliti	Menurut Kakak, kapan Kakak merasa pulih dari pengalaman putus hubungan ini?
Informan	Sejujurnya sampai saat ini saya merasa belum sepenuhnya pulih. Menurut saya, proses pemulihan dari hubungan yang berlangsung lama membutuhkan waktu yang tidak singkat. Sampai sekarang saya masih berusaha menerima dan menyesuaikan diri dengan keadaan tersebut.
Peneliti	Pelajaran komunikasi emosional dan sosial apa yang paling berharga yang Kakak dapatkan dari pengalaman tersebut?

Informan	Pelajaran terbesar yang saya dapatkan yaitu pentingnya membangun komunikasi yang baik sejak hal-hal kecil. Jika komunikasi dalam hal kecil sudah berjalan dengan baik, maka akan lebih mudah menghadapi persoalan yang lebih besar. Selain itu, kesamaan frekuensi dan saling memahami kondisi pasangan juga sangat penting. Ketika kedua pihak mampu memahami perasaan dan kebutuhan masing-masing, hubungan akan menjadi lebih sehat dan harmonis.
Peneliti	Baik Kak, terima kasih atas kesediaannya meluangkan waktu untuk wawancara ini.

Lampiran 6 Hasil Wawancara dengan Informan
TRANSKIP WAWANCARA INFORMAN PENDUKUNG

Wawancara dilakukan secara tatap muka

Tanggal Wawancara : Jumat, 29 Mei 2026
 Lokasi Wawancara : K3mart Summarecon Bekasi
 Pewawancara : Aisyah Aini Arif
 Informan : Ferlin
 Kerabat Dekat : Drina

MATERI WAWANCARA	
Peneliti	Halo Kak, boleh memperkenalkan diri? Nama dan usia Kakak berapa?
Informan	Perkenalkan, nama saya Ferlin, usia 20 tahun.
Peneliti	Kakak merupakan kerabat terdekat dari Drina, ya?
Informan	Iya, betul.
Peneliti	Bisa diceritakan bagaimana kondisi emosional dan sosial Drina setelah mengalami putus hubungan?
Informan	Dari yang saya lihat, hubungan mereka sebenarnya tidak sederhana yang terlihat dari luar. Justru karena hubungan tersebut sudah berlangsung sangat lama, proses berakhirnya hubungan menjadi terasa lebih berat. Mereka berpacaran selama kurang lebih lima tahun, sejak masih sekolah hingga lulus. Saya mengikuti perjalanan hubungan mereka sejak awal sehingga cukup mengetahui bagaimana hubungan tersebut berjalan. Pada awal hingga beberapa tahun berikutnya, hubungan mereka terlihat baik-baik saja. Mereka jarang mengalami konflik dan terlihat cocok satu sama lain. Dari sudut pandang orang lain, hubungan mereka tampak stabil dan banyak yang mengira hubungan tersebut akan berlanjut ke tahap yang lebih serius. Namun, masalah mulai muncul secara perlahan. Salah satu penyebab utamanya adalah persoalan kepercayaan. Dari yang saya ketahui, pihak laki-laki beberapa kali melakukan perselingkuhan. Pada awalnya masalah tersebut masih berusaha diperbaiki. Setiap terjadi kesalahan, ia meminta maaf dan berjanji untuk berubah sehingga Drina memilih untuk bertahan. Akan tetapi, karena kejadian yang sama terus berulang, rasa percaya yang dimiliki Drina perlahan mulai terkikis. Ketika mereka mulai memasuki fase yang lebih serius dan memikirkan masa depan, masalah kepercayaan menjadi semakin penting. Hal-hal yang sebelumnya masih dapat ditoleransi akhirnya menjadi sulit diterima. Drina termasuk pribadi yang cenderung memendam perasaan. Ia tidak banyak meluapkan emosi, melainkan lebih memilih berusaha memperbaiki keadaan. Namun, kondisi tersebut justru membuatnya semakin lelah karena harus terus berusaha mempercayai kembali

	seseorang yang berulang kali mengecewakannya. Pada akhirnya, menurut saya, keputusan untuk mengakhiri hubungan bukan karena ia sudah tidak peduli atau tidak memiliki perasaan lagi, melainkan karena ia merasa lelah dan menyadari bahwa mempertahankan hubungan tersebut justru akan semakin menyakiti dirinya sendiri. Saat hubungan itu berakhir, suasananya tidak terlalu dramatis, tetapi dari cara Drina bercerita saya dapat merasakan bahwa keputusan tersebut sangat berat baginya. Setelah putus, ia menjadi lebih tertutup, lebih sering menyendiri, dan tidak seaktif biasanya dalam bercerita kepada orang lain. Proses pemulihannya juga tidak berlangsung secara instan. Ada saat-saat ketika ia masih mengingat masa lalu dan memikirkan kembali pengalaman yang pernah dilalui. Saat ini kondisinya sudah jauh lebih baik. Ia sudah bisa kembali tertawa, berkomunikasi dengan normal, dan menjalani aktivitas seperti biasa. Namun, saya melihat ada perubahan dalam dirinya. Ia menjadi lebih berhati-hati ketika menjalin hubungan dengan orang lain dan lebih mempertimbangkan aspek kepercayaan dibandingkan hanya rasa nyaman atau rasa sayang. Dari pengalaman tersebut, ia belajar bahwa kepercayaan merupakan hal yang sangat penting dalam sebuah hubungan dan ketika kepercayaan itu rusak, dampaknya dapat berlangsung dalam waktu yang lama.
Peneliti	Menurut Kakak, apakah komunikasi yang Kakak lakukan dengannya cukup membantu proses pemulihannya?
Informan	Menurut saya cukup membantu, meskipun mungkin tidak secara langsung membuatnya pulih. Setidaknya komunikasi yang kami lakukan dapat menjadi tempat baginya untuk menyalurkan perasaan dan mengurangi beban yang ia rasakan. Saya melihat proses tersebut berjalan secara perlahan, tetapi tetap memberikan dampak positif.
Peneliti	Seberapa sering Drina berbagi cerita kepada Kakak setelah putus hubungan?
Informan	Pada awal masa setelah putus, ia cukup sering bercerita kepada saya. Karena itu saya dapat memahami apa yang sedang ia rasakan dan bahkan ikut merasakan kesedihan yang dialaminya. Seiring berjalannya waktu, frekuensi bercerita mulai berkurang karena ia tampaknya mulai lelah mengulang cerita yang sama dan perlahan mencoba menerima keadaan.
Peneliti	Menurut Kakak, faktor apa yang paling membantu proses pemulihannya?
Informan	Menurut saya, faktor yang paling membantu adalah dirinya sendiri. Setiap orang memiliki cara masing-masing dalam menghadapi masa sulit. Dari yang saya lihat, Drina lebih banyak mendekatkan diri kepada Tuhan. Ia menjadi lebih rajin beribadah, memperbanyak doa, dan berusaha mencari ketenangan melalui pendekatan spiritual tersebut.
Peneliti	Faktor apa yang menurut Kakak menghambat proses pemulihannya?
Informan	Salah satu faktor yang menghambat adalah mantan pasangannya yang terkadang kembali menghubungi dirinya secara tiba-tiba. Kondisi tersebut membuat perasaannya kembali tidak stabil. Ketika

	ia mulai mencoba menerima keadaan dan melanjutkan hidup, kehadiran mantan pasangan kembali membuatnya mempertanyakan berbagai hal. Selain itu, kenangan masa lalu juga menjadi hambatan tersendiri. Karena hubungan mereka berlangsung cukup lama, tentu banyak kenangan baik yang masih tersimpan dan terkadang membuatnya kembali mengingat masa lalu. Menurut saya, faktor kenangan dan sikap mantan pasangan yang masih datang dan pergi menjadi hambatan terbesar dalam proses pemulihannya
Peneliti	Kapan Kakak mulai melihat tanda-tanda bahwa Drina sudah mulai pulih?
Informan	Saya mulai melihat tanda-tanda pemulihan ketika ia sudah jarang membicarakan masa lalunya. Menurut saya, hal tersebut merupakan salah satu indikator bahwa seseorang mulai menerima apa yang telah terjadi. Selain itu, setelah kurang lebih tiga tahun berlalu, saya melihat ia menjadi lebih bahagia, lebih terbuka terhadap lingkungan sekitar, dan mulai bersedia mengenal orang baru. Bagi saya, itu menunjukkan bahwa kondisinya sudah jauh lebih baik dibandingkan sebelumnya.
Peneliti	Apa saran Kakak bagi orang lain yang sedang mendampingi teman atau kerabat yang mengalami putus hubungan?
Informan	Menurut saya, hal yang paling penting adalah menemani dan mendengarkan mereka. Ketika seseorang sedang berada dalam fase setelah putus hubungan, mereka sering kali membutuhkan tempat untuk bercerita. Meskipun tidak selalu bisa memberikan solusi, menjadi pendengar yang baik sudah sangat membantu. Dengan begitu, mereka tidak harus menghadapi semua perasaan tersebut sendirian. Kehadiran orang terdekat dapat memberikan rasa aman dan dukungan emosional yang sangat berarti dalam proses pemulihan.
Peneliti	Bagaimana interaksinya dengan lingkungan sosial saat ini?
Informan	Saat ini saya melihat interaksinya dengan lingkungan sosial sudah sangat baik. Ia terlihat lebih bahagia, lebih aktif dalam berkomunikasi, dan mampu menjalani aktivitas sosial seperti biasa. Saya jarang melihatnya menunjukkan kesedihan yang berkaitan dengan pengalaman masa lalunya. Menurut saya, hal tersebut menunjukkan bahwa proses pemulihannya berjalan dengan baik.
Peneliti	Baik Kak, terima kasih atas kesediaannya menjawab pertanyaan dalam wawancara ini.
Informan	Sama-sama

Lampiran 7 Hasil Wawancara dengan Informan
TRANSKIP WAWANCARA INFORMAN PENDUKUNG

Wawancara dilakukan secara tatap muka

Tanggal Wawancara : Selasa, 28 April 2026
 Lokasi Wawancara : K3mart Summarecon Bekasi
 Pewawancara : Aisyah Aini Arif
 Informan : Rahman
 Kerabat Dekat : Ibnu

MATERI WAWANCARA	
Peneliti	Halo Kak, boleh memperkenalkan diri? Nama dan usia Kakak berapa?
Informan	Tentu. Perkenalkan, nama saya Arman dan usia saya 22 tahun.
Peneliti	Kakak merupakan teman dari informan utama, yaitu Ibnu, ya?
Informan	Iya, saya teman dekat Ibnu.
Peneliti	Bagaimana Kakak melihat kondisi emosional Ibnu setelah mengalami putus hubungan?
Informan	Kondisi emosional Ibnu saat itu menurut saya cukup berantakan. Perubahannya terlihat jelas dibandingkan sebelum mengalami putus hubungan. Biasanya dia termasuk orang yang aktif, mudah diajak berkomunikasi, dan cukup teratur dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Namun setelah putus, banyak hal yang terlihat tidak terkontrol. Pola tidurnya berubah, aktivitas sehari-harinya menjadi tidak teratur, bahkan pekerjaannya juga ikut terdampak. Dari yang saya lihat, dia seperti kehilangan arah untuk sementara waktu. Ada perasaan kecewa dan kehilangan yang cukup besar sehingga memengaruhi hampir seluruh aspek kehidupannya.
Peneliti	Menurut Kakak, perubahan yang paling terlihat setelah putus hubungan apa?
Informan	Perubahan yang paling terlihat adalah dia menjadi lebih sering menyendiri. Sebelumnya dia cukup aktif berinteraksi dengan teman-temannya, tetapi setelah putus dia lebih banyak menghabiskan waktu sendiri. Dia juga sering bepergian tanpa tujuan yang jelas, terkadang pergi ke tempat yang jauh hanya untuk mencari suasana baru. Menurut saya, itu menjadi salah satu caranya untuk mengalihkan pikiran dari rasa sedih dan kehilangan yang sedang dirasakan. Namun di sisi lain, saya melihat bahwa dia sebenarnya sedang berusaha mencari ruang untuk menenangkan dirinya sendiri.
Peneliti	Apakah ada perubahan dalam cara Ibnu berkomunikasi dengan orang lain setelah mengalami putus hubungan?
Informan	Setelah putus hubungan, dia menjadi lebih tertutup dibandingkan sebelumnya. Dia tidak lagi mudah bercerita kepada banyak orang.

	Saya melihat dia menjadi lebih selektif dalam memilih siapa yang bisa dia percaya dan siapa yang bisa menjadi tempat berbagi cerita. Selain itu, dia juga terlihat lebih berhati-hati ketika berbicara mengenai hubungan ataupun perasaannya. Menurut saya, pengalaman yang dialaminya membuat dia lebih menjaga diri agar tidak kembali merasakan kekecewaan yang sama.
Peneliti	Bagaimana cara Ibnu mengekspresikan perasaannya saat itu?
Informan	Kalau yang saya lihat, dia bukan tipe orang yang mengekspresikan kesedihan secara berlebihan. Dia lebih sering memendam apa yang dirasakannya. Saat sedang sedih, biasanya dia menjadi lebih pendiam, sering melamun, dan terlihat banyak berpikir. Terkadang dia memilih pergi sendiri atau menghabiskan waktu di luar rumah. Dari situ saya melihat bahwa dia sebenarnya sedang berusaha menghadapi emosinya, tetapi tidak selalu mampu mengungkapkannya secara langsung kepada orang lain.
Peneliti	Seberapa sering Ibnu berbagi cerita kepada Kakak setelah putus hubungan?
Informan	Cukup sering. Karena kami sudah berteman sejak kecil, dia merasa lebih nyaman untuk bercerita kepada saya. Pada masa-masa awal setelah putus, hampir setiap kali kami bertemu atau berkomunikasi, topik yang dibicarakan selalu berkaitan dengan apa yang sedang dia rasakan. Dia banyak menceritakan rasa kecewa, kebingungan, dan kesulitannya menerima keadaan. Menurut saya, proses bercerita itu cukup penting karena menjadi salah satu cara baginya untuk mengurangi beban yang selama ini dipendam sendiri.
Peneliti	Bagaimana interaksi sosial Ibnu dengan teman dan keluarga setelah putus hubungan?
Informan	Interaksinya mengalami perubahan yang cukup terlihat. Dia menjadi tidak seceria biasanya dan lebih banyak menyimpan apa yang dirasakannya sendiri. Dalam beberapa situasi, dia tetap hadir bersama teman-teman atau keluarga, tetapi keterlibatannya tidak seaktif sebelumnya. Saya melihat dia lebih sering menjadi pendengar dibandingkan ikut terlibat dalam percakapan. Hanya kepada orang-orang tertentu yang benar-benar dekat dengannya dia mau terbuka dan menceritakan kondisinya.
Peneliti	Menurut Kakak, faktor apa yang paling membantu proses pemulihannya?
Informan	Menurut saya, faktor yang paling membantu adalah dukungan sosial dari orang-orang terdekat. Kami berusaha untuk tetap mengajaknya berkumpul, berbicara, dan melakukan aktivitas bersama agar dia tidak merasa sendirian. Kehadiran teman-teman membuat dia memiliki tempat untuk bercerita dan menyalurkan perasaannya. Selain itu, komunikasi yang terjalin secara langsung juga membantu mengurangi rasa kesepian yang dia rasakan setelah kehilangan sosok yang selama ini selalu hadir dalam kehidupannya.
Peneliti	Faktor apa yang menghambat proses pemulihannya?
Informan	Salah satu hambatan terbesar adalah ketika dia harus menghadapi perasaannya seorang diri. Kami sebagai teman tentu tidak bisa

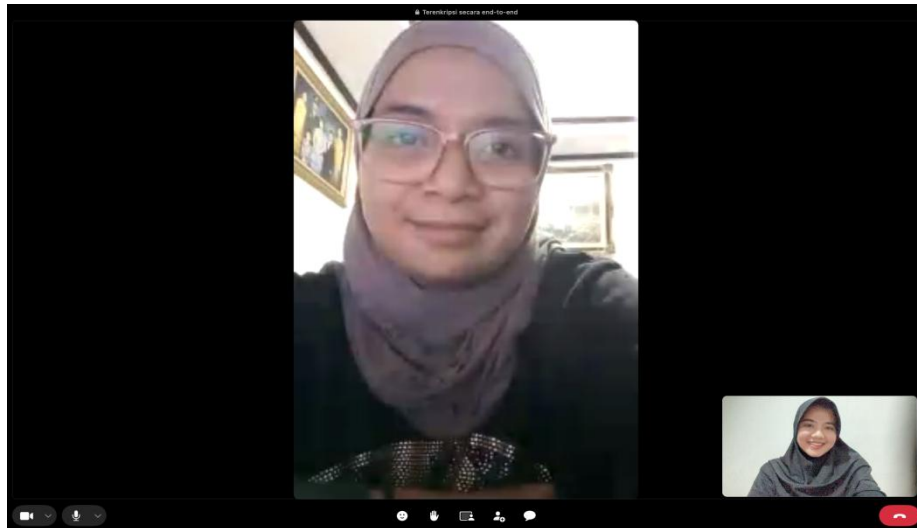
	selalu mendampingi setiap saat karena memiliki kesibukan masing-masing. Ketika sedang sendirian, dia cenderung kembali mengingat masa lalu dan pengalaman yang pernah dijalani bersama mantan pasangannya. Dari yang saya lihat, kenangan-kenangan tersebut sering membuat emosinya kembali turun dan memperlambat proses penerimaan terhadap keadaan yang sudah terjadi.
Peneliti	Apakah saat ini Kakak melihat tanda-tanda bahwa Ibnu sudah mulai pulih?
Informan	Saya melihat ada perkembangan ke arah yang lebih baik, tetapi menurut saya proses pemulihannya belum sepenuhnya selesai. Saat ini dia sudah mulai bisa menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik dibandingkan sebelumnya. Namun, saya masih melihat adanya rasa trauma dan kehati-hatian yang cukup besar ketika membicarakan hubungan atau membuka diri terhadap orang baru. Jadi bisa dikatakan bahwa dia sedang berada dalam proses pemulihan, meskipun belum sepenuhnya pulih dari pengalaman tersebut.
Peneliti	Menurut Kakak, apakah komunikasi yang Kakak lakukan cukup efektif dalam membantu proses pemulihan Ibnu?
Informan	Menurut saya cukup membantu, meskipun tentu tidak bisa menjadi satu-satunya faktor yang membuat seseorang pulih. Saya hanya berusaha menjadi pendengar yang baik ketika dia ingin bercerita. Sebagian besar waktu, saya lebih banyak mendengarkan dibandingkan memberikan nasihat. Dari yang saya lihat, ketika seseorang sedang berada dalam kondisi emosional yang tidak stabil, terkadang yang paling dibutuhkan bukan solusi, melainkan seseorang yang mau memahami dan mendengarkan tanpa menghakimi. Saya merasa komunikasi yang kami lakukan cukup membantu karena setidaknya dia memiliki ruang yang aman untuk menyampaikan apa yang sedang dirasakan dan dipikirkannya.
Peneliti	Bagaimana respons Kakak ketika mendengarkan cerita-cerita yang disampaikan Ibnu?
Informan	Biasanya saya mendengarkan terlebih dahulu sampai dia selesai bercerita. Saya berusaha memahami sudut pandangnya sebelum memberikan tanggapan. Setelah itu, saya mencoba memberikan masukan sesuai dengan kondisi yang sedang dia hadapi. Saya tidak pernah memaksakan pendapat saya, tetapi lebih mencoba mengingatkan hal-hal yang mungkin tidak dia sadari ketika sedang berada dalam kondisi emosional. Menurut saya, seseorang yang sedang mengalami putus hubungan sering kali sulit melihat situasi secara objektif karena masih dipengaruhi oleh perasaan sedih, kecewa, atau kehilangan. Oleh karena itu, saya berusaha membantu dia melihat situasi dari sudut pandang yang lebih luas.
Peneliti	Setelah putus hubungan, apakah Ibnu menjadi lebih terbuka atau justru lebih menutup diri?
Informan	Menurut saya, keduanya terjadi dalam waktu yang berbeda. Pada awalnya dia lebih banyak menutup diri dari lingkungan sekitar. Dia tidak terlalu banyak berinteraksi dan lebih memilih menyimpan

	perasaannya sendiri. Namun kepada beberapa orang yang benar-benar dekat, termasuk saya, dia justru menjadi lebih terbuka. Dia sering meminta pendapat, menceritakan apa yang sedang dirasakan, bahkan membahas hal-hal yang sebelumnya jarang dia ungkapkan. Jadi saya melihat bahwa dia tidak sepenuhnya menutup diri, tetapi menjadi lebih selektif dalam menentukan kepada siapa dia ingin membuka perasaannya.
Peneliti	Apakah Kakak melihat adanya perubahan dalam kepercayaan dirinya atau kepercayaannya terhadap orang lain setelah mengalami putus hubungan?
Informan	Iya, saya melihat ada perubahan yang cukup besar. Sebelum mengalami putus hubungan, dia termasuk orang yang cukup percaya diri dan mudah berinteraksi dengan orang lain. Namun setelah mengalami pengalaman tersebut, dia terlihat lebih berhati-hati dan lebih sulit mempercayai orang lain. Saya merasa pengalaman yang dialaminya membuat dia lebih waspada terhadap kemungkinan disakiti atau dikecewakan kembali. Bahkan dalam beberapa kesempatan, dia sering mempertanyakan apakah hubungan yang dijalani seseorang benar-benar bisa bertahan atau tidak.
Peneliti	Apakah perubahan tersebut berlangsung dalam waktu yang lama?
Informan	Menurut saya perubahan tersebut tidak terjadi hanya dalam beberapa hari. Dampaknya berlangsung cukup lama dan terlihat secara bertahap. Pada minggu-minggu awal setelah putus, perubahan itu sangat jelas terlihat. Namun setelah beberapa bulan, perlahan-lahan kondisinya mulai membaik meskipun tidak sepenuhnya kembali seperti sebelumnya. Saya melihat proses pemulihan yang dialaminya berjalan perlahan karena hubungan yang dijalani juga berlangsung dalam waktu yang cukup lama. Semakin lama sebuah hubungan, semakin banyak kenangan dan keterikatan emosional yang harus diproses ketika hubungan tersebut berakhir.
Peneliti	Apa saran Kakak bagi orang lain yang sedang mendampingi teman atau kerabat yang mengalami putus hubungan?
Informan	Menurut saya, hal yang paling penting adalah hadir dan menemani mereka. Tidak semua orang yang sedang mengalami putus hubungan membutuhkan solusi atau nasihat yang panjang. Terkadang mereka hanya membutuhkan seseorang yang bersedia mendengarkan tanpa menghakimi. Selain itu, penting juga untuk tetap mengajak mereka berinteraksi dan melakukan aktivitas bersama agar mereka tidak terus-menerus tenggelam dalam pikirannya sendiri. Kehadiran orang terdekat mungkin terlihat sederhana, tetapi sering kali menjadi salah satu bentuk dukungan yang paling berarti dalam proses pemulihan seseorang.
Peneliti	Dari seluruh proses yang Kakak lihat, bagaimana gambaran kondisi Ibnu saat ini dibandingkan dengan masa awal setelah putus hubungan?
Informan	Jika dibandingkan dengan masa awal setelah putus, kondisinya saat

	ini jauh lebih baik. Dulu dia terlihat sangat kehilangan arah, lebih tertutup, dan sering larut dalam pikirannya sendiri. Sekarang dia sudah mulai bisa menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih normal. Dia juga sudah lebih mampu mengendalikan emosinya dibandingkan sebelumnya. Meskipun masih ada rasa trauma dan kehati-hatian dalam membangun hubungan baru, saya melihat bahwa dia sudah berada pada tahap yang lebih baik dalam proses pemulihannya. Setidaknya, pengalaman tersebut tidak lagi mengganggu kehidupannya seperti pada masa-masa awal setelah putus hubungan.
Peneliti	Baik Kak, terima kasih atas waktu dan kesediaannya dalam wawancara ini.
Informan	Sama-sama. Semoga hasil penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan memberikan manfaat.

Lampiran

Lampiran 8 Dokumentasi Wawancara *Key Informant* dan Informan



Gambar 2 Wawancara *Key Informant*

Nurika Laras wati, S.Psi., CBA (*Consultant Psychology & Behaviour Therapist*)



Gambar 3 Wawancara Informan
Ferlin, (20 Tahun)



Gambar 4 Wawancara Informan
Drina, (20 Tahun)



Gambar 5 Wawancara Informan
Ibnu, (22 Tahun)



Gambar 6 Wawancara Informan
Bale, (23 Tahun)



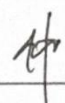
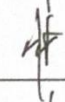
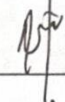
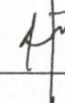
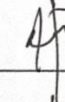
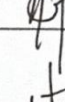
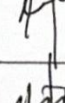
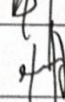
Gambar 7 Wawancara Informan
Rahman, (22 Tahun)



Gambar 8 Wawancara Informan
Bela, (23 Tahun)

Lampiran

Lampiran 9 Lembar Catatan Bimbingan Skripsi

BIMBINGAN KE-	HARI & TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	CATATAN	PARAF DOSEN
1	Rabu, 5 November 2025	Menentukan Judul Penelitian	Mencari masalah yang relevan	
2	Kamis, 13 November 2025	Diskusi BAB I	Revisi BAB I	
3	Jum'at, 21 November 2025	Diskusi BAB I	Revisi BAB I	
4	Kamis, 27 November 2025	Diskusi BAB I & BAB II	Revisi BAB I & II	
5	Senin, 8 Desember 2025	Diskusi BAB I & BAB II	Revisi BAB I & BAB II	
6	Kamis, 11 Desember 2025	Diskusi BAB II & BAB III	Revisi BAB I & BAB II	
7	Kamis, 18 Desember 2025	Diskusi BAB II & BAB III	Revisi BAB II & BAB III	
8	Senin, 29 Desember 2025	Diskusi BAB III	Revisi BAB III	
9	Selasa, 14 April 2026	Diskusi Hasil & Pembahasan	Diubah Skripsi ke Jurnal	
10	Selasa, 21 April 2026	Diskusi Hasil & Pembahasan	Menambahkan data informan dan <i>key informant</i>	
11	Kamis, 7 Mei 2026	Diskusi Hasil & Pembahasan	Revisi Hasil & Pembahasan	
12	Rabu, 19 Juni 2026	Diskusi Temuan Penelitian	Revisi Hasil & Pembahasan	
13	Jum'at, 26 Juni 2026	Diskusi Final Jurnal Penelitian	Submit Jurnal	

Lampiran

Lampiran 10 Lembar Hasil Turnitin

