

LAMPIRAN

Lampiran 1

PEDOMAN WAWANCARA SUBJEK PENELITIAN

Proses Regulasi Emosi		
No	Indikator	Pertanyaan
1	<i>Situation Selection</i>	<ol style="list-style-type: none">Apa yang kamu lakukan ketika awal putus dengan pasangan?Bagaimana kamu menjalankan aktivitas sehari-hari setelah putus cinta?Ketika kamu merasakan emosi negatif (marah, malu, jijik) terhadap diri sendiri, apa yang kamu lakukan?
2	<i>Modification Selection</i>	<ol style="list-style-type: none">Apa saja upaya yang kamu lakukan untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan tsb?Bagaimana dukungan orang-orang sekitarmu ketika kamu mengalami putus cinta? Dan apa dampak dari dukungan lingkungan sekitarmu?
3	<i>Attention Deployment</i>	<ol style="list-style-type: none">Pada saat kamu mengalami masalah tsb, bagaimana cara kamu mengalihkan perhatianmu pada hal lain yang lebih menyenangkan?Apa yang kamu pikirkan agar dapat meredakan emosi yang sedang kamu rasakan?Usaha apa yang kamu lakukan untuk mengalihkan perhatian? Bagaimana hasilnya dan bagaimana efek dari usaha yang kamu lakukan tsb?
4	<i>Cognitive Change</i>	<ol style="list-style-type: none">Bagaimana cara kamu menilai/memaknai peristiwa tersebut?Apakah kamu pernah menyalahkan diri sendiri atas penyebab kandasnya hubungan (misalnya kamu merasa kurang sehingga pasanganmu lebih memilih orang lain? Kalau iya bagaimana kamu meresponnya dan bagaimana kamu menyikapinya?
5	<i>Response Modulation</i>	<ol style="list-style-type: none">Apa yang kamu lakukan ketika kamu tidak dapat menahan emosi?

		<p>b. Bagaimana cara kamu mengolah emosi supaya lebih terkontrol?</p> <p>c. Jika orang lain mengungkit hal tsb, bagaimana cara kamu mengatasinya?</p>
--	--	---

Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi		
No	Indikator	Pertanyaan
1	Usia dan Jenis Kelamin	<p>a. Bagaimana cara kamu mengolah emosi seiring berjalannya usia?</p> <p>b. Menurut kamu, seberapa besar pengaruh umur dan jenis kelamin saat mengolah emosi?</p>
2	Pola Asuh	<p>a. Apakah keluarga kamu mengetahui bahwa kamu menjalin suatu hubungan yaitu pacaran?</p> <p>b. Bagaimana komunikasi kamu dengan keluarga saat mengetahui bahwa kamu putus dengan pasangan ?</p> <p>c. Bagaimana keluarga memberikan kontribusi dalam mengendalikan emosi negatif yang dirasakan?</p> <p>d. Seberapa besar dampak positif dari dukungan anggota keluarga tersebut?</p>
3	Hubungan Interpersonal	<p>a. Apakah ini pertama kali kamu mengalami putus cinta?</p> <p>b. Bagaimana teman-teman membantu permasalahan yang menimpa kamu?</p> <p>c. Apakah mereka mendukung atau <i>ngejudge</i> kamu setelah kamu putus dengan pasangan?</p>

PEDOMAN WAWANCARA SIGNIFICANT OTHER

No	Pertanyaan
1	Sejak kapan kamu mengenal subjek?
2	Biasanya apa saja yang sering diceritakan (subjek) kepada kamu?
3	Bagaimana reaksi pertama kali subjek dalam menghadapi permasalahan yang

	menimpanya?
4	Menurut kamu, bagaimana dengan kemampuan (subjek) dalam menghadapi masalah ?
5	Bagaimana respon kamu menanggapi permasalahan putus cinta dari subjek?
6	Menurut kamu apa yang dilakukan subjek ketika dia merasa sedih, marah, ataupun bahagia?
7	Menurut kamu apa hal yang membuat (subjek) bangkit dari keterpurukan?

VERBATIM WAWANCARA

Wawancara informan kunci 1

Nama : MO

Prodi : KPI

Hari/tanggal : Sabtu, 24 Juni 2023

Waktu : 18.00 – 18.55 WIB

Keterangan :

Inter : Interviewer

Inte : Intervee

Baris	Wawancara	Refleksi/Analisis Tema
5	<p>Inter: assalamualaikum mbak, saya izin memperkenalkan diri nggeh, saya Riska Rahayu mahasiswa psikologi IAIN kediri mau izin wawancara nggeh?</p> <p>Inte: wa'alaikumussalam nggeh mbak</p> <p>Inter: ini dengan mbak siapa ya?</p>	Identitas
10	<p>Inte: MO mbak</p> <p>Inter: asalnya dari mana dan usianya berapa mbak?</p> <p>Inte: 23 tahun, saya dari Mojo mbak</p> <p>Inter : Jurusan apa mbak?</p> <p>Inte : KPI mbak</p>	
15	<p>Inter: baik mbak langsung saja nggeh saya bertanya,</p> <p>Inter: Ketika sampean mengalami putus cinta dulu, apa yang kamu lakukan? Bagaimana kamu menjalankan aktivitas sehari-hari setelah putus cinta?</p>	<i>Situation Selection</i>
20	<p>Inte: Awal putus cinta dulu sakitnya bukan maen mbak, sakit banget. Sampe aktivitas pun terganggu.. apalagi kan aku juga kerja ya, jadinya kerjaan berantakan</p> <p>Inte : Kalau misalnya di rumah, pasti bawaannya marah-</p>	

	marah sama orang tua. Aku kan kebetulan anak terakhir, jadi agak dimanja gitu kan.	
25	<p>Inte : Pas lagi dirumah juga kebanyakan mengurung diri, diganggu nggak mau, pokoknya kalau ada yang ganggu, aku marah.</p> <p>Inter: ketika kamu merasakan emosi negatif (seperti marah, malu, jijik) terhadap diri sendiri, apa yang kamu lakukan?</p>	
30	<p>Inte: pas aku putus cinta tuh marahnya sampe ubun-ubun rasanya, sampai kek malu sendiri kenapa aku nglakuin hal yang merugikanku dan orang lain. Hal yang aku lakuin sih aku minta saran ke temenku, aku curhat ke temenku</p> <p>Inter: Apa saja upaya yang kamu lakukan untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan tersebut?</p>	
35	<p>Inte: Jujur saja aku untuk mengubah situasi yang gak meyenangkan itu malah dengan cara menyakiti diri sendiri mbak, dengan cara menyayat tangan. Aku tau itu salah, tapi gak tau kenapa aku menikmatinya.</p> <p>Inte : Sebelum putus dulu tuh aku ya sering nyakitin diri sendiri soalnya kayak lagi stress tuh larinya ya nyakitin diri sendiri.</p>	<i>Modification Selection</i>
40	<p>Inte : Entah itu karena urusan keluarga ataupun percintaan. Dia dulu tuh pas waktu pacaran sibuk mulu mbak, apalagi dulu kan bapaknya ngga ngerestuin hubungan kami ya mungkin karena perbedaan aliran juga.</p> <p>Inter: Bagaimana dukungan orang-orang sekitarmu ketika kamu mengalami putus cinta?</p>	
45	<p>Inter: Dan apa dampak yang kamu rasakan dari dukungan lingkungan sekitarmu?</p> <p>Inte: sebenarnya tuh orang-orang banyak yang support aku, banyak yang sayang aku, memotivasi aku. Tapi ntah kenapa ketika aku putus cinta, motivasi motivasi dari temen2 tuh masuk kuping kiri keluar kuping kanan.</p>	
50	<p>Inte: Ya mungkin ketika ada mereka d sampingku aku nggak merasakan sakit hati, tapi ketika aku menyendiri rasanya balik lagi pengen nyakiti diri sendiri lagi.</p> <p>Inter: Bagaimana cara kamu mengalihkan perhatianmu pada hal lain yang lebih menyenangkan?</p>	

55	<p>Inte: Awalnya ya menyakiti diri sendiri itu terus kata temenku kalo kamu pengen menyakiti diri sendiri ubah aja caranya dengan menggambar kupu2 di tangan kamu.. dari situ aku jadinya ya gambar kupu-kupu mbak</p> <p>Inter: Apa yang kamu pikirkan agar dapat meredakan emosi yang sedang kamu rasakan?</p>	
60	<p>Inte: aku inget keluarga yang harus di banggakan, aku gak mau keluargaku sedih karena aku nyakitin diri sendiri karena putus cinta</p> <p>Inter: Usaha apa yang kamu lakukan untuk mengalihkan perhatian? Bagaimana hasilnya dan bagaimana efek dari usaha yang kamu lakukan tsb?</p>	
65	<p>Inte: Fokus ke pendidikan mbak, soalnya aku nggak mau keluarga ku ikutan sedih. Mereka kan nguliahin aku mahal-mahal, masa aku nangis, nyakitin diri sendiri demi cowo yang emang bener-bener ga baik buat aku. Hasilnya perlahan-lahan bisa mengikhlaskan apa yang terjadi</p>	
70	<p>Inter: Bagaimana cara kamu menilai/memaknai peristiwa tersebut?</p> <p>Inte: Jadikan sebagai pengalaman agar bisa selektif dalam memilih pasangan dulu emang aku kayak bocil pemikirannya dan aku kan jarang ada waktu buat dia, komunikasi aja pas waktu malem doang.</p>	<i>Cognitive Change</i>
75	<p>Inte: Dari situ aku belajar pentingnya komunikasi dalam suatu hubungan.</p> <p>Inter: Apakah kamu pernah menyalahkan diri sendiri atas penyebab kandasnya hubungan</p>	
80	<p>Inte: Misalnya kamu merasa kurang sehingga pasanganmu lebih memilih orang lain? Kalau iya bagaimana kamu meresponnya dan bagaimana kamu menyikapinya?</p> <p>Inte: pernah mbak, aku sempet mikir kalau aku tuh kayak bocil pemikirannya dan aku jarang ada waktu ke dia. Komunikasi aja pas malem doang, soalnya dia kan kerja</p>	
85	<p>Inter: Apa yang kamu lakukan ketika kamu tidak dapat menahan emosi?</p> <p>Inte: Awal putus ya itu tadi, nyakitin diri sendiri.. paling semingguan lah nyakitin diri sendiri, lama-lama capek dan ngrasa ngenes haha</p>	<i>Response Modulation</i>

90	<p>Inter: Bagaimana cara kamu mengolah emosi supaya lebih terkontrol?</p> <p>Inte: Istighfar mbak, dan mikir kalo aku bundir pasti keluarga ku bakal sedih.. jadinya aku memilih untuk fokus dengan tujuan hidup seperti mengejar pendidikan, karir, pengen jadi high value woman</p>	
95	<p>Inter: Jika orang lain mengungkit hal tsb, bagaimana cara kamu mengatasinya?</p> <p>Inte: Memilih untuk tidak menjawab pertanyaannya atau gak gitu mengalihkan pembicaraan. Sebenarnya malu kalau diingat, apalagi kalau temen udah mulai ungkit-ungkit lagi.</p>	
100	<p>Inte : Meskipun itu cuma <i>jokes</i>. Tapi sekarang kalau temen bebandain itu ketawa ajalah aku. Udah nggak sakit hati lagi soalnya tapi lebih ke malu.</p> <p>Inter: Bagaimana cara kamu mengolah emosi seiring berjalannya usia?</p>	
105	<p>Inte : Sabar adalah kuncinya, menerima ujian yang diberikan Allah</p> <p>Inter : Menurut kamu, seberapa besar pengaruh umur dan jenis kelamin saat mengolah emosi? Mungkin bisa dikaitkan dengan pengalaman mu dulu kalau ada masalah seperti ini, respon emosi nya bagaimana, kemudian pengelolaan emosi mu seperti apa</p>	Usia dan Jenis Kelamin
110	<p>Inte: 2 hal itu penting banget mbak. Menurutku semua orang baik laki-laki atau perempuan harus bisa memahami dan mengelola emosi dengan sehat untuk kesejahteraan mental dan emosional yang baik.</p> <p>Inter: Keluarga kamu tau nggak sih kalau kamu itu pacaran?</p>	
115	<p>Inte: Nggak tau mbak, yang ngerti cuma temen-temenku</p> <p>Inter: Bagaimana komunikasi kamu dengan keluarga saat mengetahui kamu putus dengan pasangan kamu?</p> <p>Inte: Aku kan anak bungsu dari dua bersaudara, jadi kalau pengen apa-apa itu di turutin.</p>	
120	<p>Inte : Kadang kalau ada masalah apa gitu aku ceritanya ke bapak atau nggak mbakku, soalnya aku sendiri masih bingung ambil keputusan. Pas putus dulu aku sempet cerita masalahku ke ibuku tapi respon ibuku tuh kayak kurang sesuai gitu sama keinginanku, aku sama ibuku tuh sering beda pendapat jadinya ya gitu gak nemu solusi.</p>	Pola Asuh

125	<p>Inter: Bagaimana keluarga memberikan kontribusi dalam mengendalikan emosi negatif yang dirasakan? Menurut kamu, seberapa besar sih dampak positif dari dukungan anggota keluarga tersebut?</p>	<p>Hubungan Interpersonal</p>
130	<p>Inte: Pas awal putus cinta pernah ngebentak ibuku mbak rasanya nyesel sampai sekarang. Dukungan keluarga itu penting banget untuk kesehatan mental, mereka lah alasan untuk bangkit dalam keterpurukan.</p> <p>Inter: Ini kejadian keberapa kamu mengalami putus cinta</p>	
135	<p>Inte: 1 mbak, udah pertama pacaran malah di sakitin haha</p> <p>Inter: Siapa sajakah orang terdekat kamu yang mengetahui bahwa kamu sudah putus dengan pasangan? Dan Bagaimana respon mereka saat mengetahui itu dan usaha apa yang mereka lakukan untuk membuatmu tidak terpuruk</p>	
140	<p>Inte: sahabatku, Sebenarnya orang-orang banyak yang <i>support</i> aku, banyak yang memotivasi aku. Tapi yang namanya putus cinta kan susah d bilangin ya jadinya ya masuk kuping kanan keluar kuping kiri. Tapi orang-orang sekitarku selalu <i>mensupport</i> apapun keputusan ku <i>alhamdulillah</i> nya</p>	

VERBATIM WAWANCARA

Wawancara informan kunci 2

Nama : SR

Prodi : Sosiologi Agama

Hari/tanggal : Minggu, 25 Juni 2023

Waktu : 14.40 – 16.05 WIB

Keterangan :

Inter : Interviewer

Inte : Intervee

Baris	Wawancara	Refleksi/Analisis/Tema
5	<p>Inter: assalamualaikum mbak, saya izin memperkenalkan diri nggeh, saya Riska Rahayu mahasiswa psikologi IAIN kediri mau izin wawancara nggeh?</p> <p>Inte: wa'alaikumussalam, iya mbak</p> <p>Inter: ini dengan mbak siapa ya?</p>	Identitas
10	<p>Inte: SR mbak</p> <p>Inter: asalnya dari mana mbak dan usianya berapa?</p> <p>Inte: baru 22 tahun mbak, rumahku kandat</p> <p>Inter : Jurusan apa mbak?</p> <p>Inte : sosiologi mbak</p>	
15	<p>Inter: baik mbak langsung saja nggeh saya bertanya, Ketika kamu mengalami putus cinta dulu, apa yang kamu lakukan?</p> <p>Inte: Aku putusnya baru bulan Mei lalu dan itu bikin aku <i>shock</i> mbak, aku sampe <i>overthinking</i> mikir salahku dimana. Itu aku rasanya tremor banget sampai lemes.</p>	<i>Situation Selection</i>
20	<p>Inte : Bingung aku harus apa. Pikiranku udah kacau. Gak ada semangat lagi mbak. Yang biasanya aku sering bersosialisasi mendadak jadi pendiem, yang biasanya</p>	

	<p>banyak omong jadi dikit omongan.</p> <p>Inter : Bagaimana kamu menjalankan aktivitas sehari-hari setelah putus cinta?</p>	
25	<p>Inte: Soal aktivitas sih sedikit terganggu mbak apalagi abis putus cinta kan aku gak nafsu makan, gak bisa tidur juga.. jadinya maaghku kambuh dan harus pergi ke dokter. Pas dibawa ke dokter ternyata aku sakit GERD sama tipes. Paling dirawat kurang lebih 3 hari di rumah sakit. Itu bener-bener di badan lemes banget</p>	
30	<p>Inter: ketika kamu merasakan emosi negatif (seperti marah, malu, jijik) terhadap diri sendiri, apa yang kamu lakukan?</p> <p>Inte: Aku kan orangnya <i>friendly</i> mbak. Nggak bisa diem, aku seketika pas abis itu aku jadi orang bener-bener pendiem mbak.</p>	
35	<p>Inte : Aku dulu beberapa minggu gak keluar rumah, menghindari ketemu orang lain. Aku lebih diem merenungi diri. Mendengarkan musik yang bikin tenang. Main ma kucing sambil mikirin salahku apa. Hingga buat dia ga nyaman sama aku dan memilih cewek lain.</p>	
40	<p>Inter: Apa saja upaya yang kamu lakukan untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan tersebut?</p> <p>Inte: Aku berusaha berpikiran positif tapi susah mbak, malah dulu sempet mikir bunuh diri.</p>	
45	<p>Inte: Dulu tuh pernah nyoba nyayat tangan, dan ketika tanganku berdarah akunya panik haha.. padahal aku sndri yang nyayat malah panik sendiri, dari situ aku gak mau bunuh diri lagi. Disitu aku kena omelan banyak dari orangtua ku mbak.</p>	
50	<p>Inte : Gara-gara ngeyel dikasih tau, dulu emang orangtuaku kurang setuju aku sama dia tapi aku tetep kekeh sama dia.</p> <p>Inter: Bagaimana dukungan orang-orang sekitarmu ketika kamu mengalami putus cinta?</p>	<i>Modification Selection</i>
40	<p>Inter: Apa dampak yang kamu rasakan dari dukungan lingkungan sekitarmu?</p> <p>Inte: Temen-temenku malah ngedukung aku putus mbak, soalnya mantanku tuh redflag orangnya. Dampaknya ya alhamdulillah aku ada tempat untuk sharing jadi aku nggak ngrasa sendiri, dan lebih bisa berpikir pakai logika.</p>	

45	<p>Inte : Jujur ada mbak rasa sedih, aslinya aku belum bisa terima sampai sekarang mbak, aku masih menyangkal kalau udah putus, masih berharap bisa balik sama dia lagi</p> <p>Inter: Bagaimana cara kamu mengalihkan perhatianmu pada hal lain yang lebih menyenangkan?</p>	
50	<p>Inte: Mengurung diri di kamar sambil nangis-nangis, setiap habis nangis ya tidur mbak soalnya bawaannya habis nangis tuh ngantuk.</p> <p>Inte: Terkadang caraku mengalihkan perhatian bisa dengan hangout bareng temen, nongkrong ngopi lah, main ke luar kota lah, dll.</p>	
55	<p>Inter: Apa yang kamu pikirkan agar dapat meredakan emosi yang sedang kamu rasakan?</p> <p>Inte: Take a deep breath, sambil tenangin diri sendiri mbak, kek "semuanya itu udah takdir Allah, mau aku jungkir balik kalau dia bukan jodohku ya tetep bakal d jauhin"</p>	<i>Attention Deployment</i>
60	<p>Inter: Usaha apa yang kamu lakukan untuk mengalihkan perhatian? Bagaimana hasilnya dan bagaimana efek dari usaha yang kamu lakukan tsb?</p> <p>Inte: Merenung di kamar sampai gak makan sehari-hari + kadang nggak tidur sama sekali alhasil maaghku kambuh dan harus di bawa ke dokter. Dan gara² aku harus minum obat maagh sama obat gangguan tidur</p>	
65	<p>Inter: Bagaimana cara kamu menilai/memaknai peristiwa tersebut?</p> <p>Inte: Tersadarkan mbak, harusnya aku nggak gini. Harusnya aku bisa menghadapinya dan harus bisa menerimanya.</p>	
70	<p>Inte : Aku harus bisa mengendalikan diri aku agar nggak kayak gini lagi mbak. Jangan sampai drop lagi. Soalnya orang-orang sekitarku pada khawatir. Dari sini aku mencoba ikhlas atas apa yang terjadi itung-itung jadi pengalaman supaya nggak terulang untuk kedua kalinya</p>	
75	<p>Inter: Apakah yang kamu pernah menyalahkan diri sendiri atas penyebab kandasnya hubungan (misalnya kamu merasa kurang sehingga pasanganmu lebih memilih orang lain?</p> <p>Inter: Kalau iya bagaimana kamu meresponnya dan bagaimana kamu menyikapinya?</p>	<i>Cognitive Change</i>

80	<p>Inte: Pernah dong, aku malem-malem mikir salahku dimana, kurangku apa. Dan pada akhirnya aku berpikir mungkin bukan aku yang kurang bersyukur tetapi pasangan ku. Ketika dia udah tau kekuranganku dia meninggalkan ku gitu aja tanpa mikirin perasaanku kek gimana</p>	
85	<p>Inter: Apa yang kamu lakukan ketika kamu tidak dapat menahan emosi?</p> <p>Inte: Nangis lah mbak,</p> <p>Inter: Bagaimana cara kamu mengolah emosi supaya lebih terkontrol?</p>	<i>Response Modulation</i>
90	<p>Inte: Makanya sekarang aku belajar mengubah dan mengintrospeksi diriku ke arah lebih baik mbak. Aku nggak boleh mengulang hal yang sama, Perlahan-lahan aku mulai menghapus memori tentang dia. Meski susah tapi nggak salah untuk dicoba dan terus berusaha.</p>	
95	<p>Inte : Meskipun kalau berpapasan dengan dia aku sering <i>flashback</i> sih mbak. Soalnya aku masih sedikit ada rasa sama dia.</p> <p>Inter: Jika orang lain mengungkit hal tsb, bagaimana cara kamu mengatasinya?</p>	
100	<p>Inte: Bodoamat sih mbak, kalau ada yang ngungkit malah aku sinisin kadang</p> <p>Inter: Bagaimana cara kamu mengolah emosi seiring berjalannya usia? Dan menurut kamu, seberapa besar pengaruh umur dan jenis kelamin saat mengolah emosi?</p>	
105	<p>Inter: Mungkin bisa dikaitkan dengan pengalaman mu dulu kalau ada masalah seperti ini, respon emosi nya bagaimana, kemudian pengelolaan emosi mu seperti apa?</p> <p>Inte: Menurutku di usiaku yang masih 22 tahun ini labil banget sih mbak, jadi berpengaruh banget dalam mengelola emosi.</p>	Usia dan Jenis Kelamin
110	<p>Inte: Kalau jenis kelamin, perempuan umumnya kan sering pakek perasaan kalau cowo pakai logika. Karena aku perempuan ya jadi pas putus bawaan nya nangis mulu</p> <p>Inter: Keluarga kamu tau nggak sih kalau kamu itu pacaran?</p>	
115	<p>Inte: Tau mbak, soalnya kan mantanku dulu sering antar jemput aku di rumah jadinya keluargaku tau</p> <p>Inter: Bagaimana komunikasi kamu dengan keluarga saat</p>	Pola Asuh

	<p>mengetahui kamu putus dengan pasangan kamu?</p> <p>Inte: Keluarga ku pas tau aku putus tuh aku kena omelan banyak apalagi dari orangtua ku mbak.</p>	
120	<p>Inte : Gara-gara ngeyel dikasih tau, dulu emang orangtuaku kurang setuju aku sama dia tapi aku tetep kekeh sama dia. Ketika di omelin, akutuh diem aja. Terus situasinya jadi awkward. Untungnya ada kakakku jadi aku ada yang belain</p>	
125	<p>Inter : Bagaimana keluarga memberikan kontribusi dalam mengendalikan emosi negatif yang dirasakan? menurut kamu, seberapa besar sih dampak positif dari dukungan anggota keluarga tersebut?</p> <p>Inte : Dibalik omelannya keluargaku, keluargaku memotivasi ku supaya nggak larut sama masalah ini.</p>	
130	<p>Inte : Apalagi ibuku yang tau aku diomelin bapakku, matanya langsung berkaca-kaca terus ibuku meluk aku sambil nasihatin kalo jangan nyakitin diri sendiri lagi. Dukungan keluarga itu perlu sih mbak karena kan mereka yang slalu ada buat aku</p>	
135	<p>Inter: Ini kejadian keberapa kamu mengalami putus cinta</p> <p>Inte: 4 mbak haha</p> <p>Inter: Siapa sajakah orang terdekat kamu yang mengetahui bahwa kamu sudah putus dengan pasangan?</p>	
140	<p>Inter: Bagaimana respon mereka saat mengetahui itu dan usaha apa yang mereka lakukan untuk membuatmu tidak terpuruk?</p> <p>Inte: awalnya yang tau itu bestie ku terus kakakku, terus ortu ku. Awalnya kaget, tapi mereka ttep ngedukung aku putus sama si mantan karena mereka tau kalo mantanku itu rada redflag</p>	Hubungan Interpersonal

VERBATIM WAWANCARA

Wawancara informan kunci 3

Nama : SN

Prodi : Psikologi

Hari/tanggal : Selasa, 27 Juni 2023

Waktu : 13.00 – 14.20 WIB

Keterangan :

Inter : Interviewer

Inte : Intervee

Baris	Wawancara	Refleksi/Analisis/Tema
5	<p>Inter: assalamualaikum mbak, saya izin memperkenalkan diri nggeh, saya Riska Rahayu mahasiswa psikologi IAIN kediri mau izin wawancara nggeh?</p> <p>Inte: wa'alaikumussalam, nggeh mbak</p> <p>Inter: ini dengan mbak siapa ya?</p>	Identitas
10	<p>Inte: panggil aja SN mbak</p> <p>Inter: asalnya dari mana dan usianya berapa mbak?</p> <p>Inte: 23 tahun, saya dari Kertosono mbak</p> <p>Inter : Jurusan apa mbak?</p> <p>Inte : Psikologi mbak</p>	
15	<p>Inter: baik mbak langsung saja nggeh saya bertanya, Ketika kamu mengalami putus cinta dulu, apa yang kamu lakukan? Dan bagaimana kamu menjalankan aktivitas sehari-hari setelah putus cinta?</p> <p>Inte: Sebelum aku putus tuh aku liat dia sama perempuan lain mbak, di saat orang-orang pada berangkat tarawih, dia malah main dengan perempuan lain.</p>	

20	<p>Inte: Ketika aku liat itu tuh sakit banget, sampe badanku tremor semua, ngerasa <i>down</i> banget, putus asa kayak ga ada semangat hidup. Langsung lah aku chat dia, kamipun cekcok terus aku nanya si cwe itu siapa, ternyata calon bininya. Mereka mau lamaran mbak.</p>	<i>Situation Selection</i>
25	<p>Inte: Rasanya tambah sakit banget hatiku tuh, sampe aktivitas pun keganggu gara2 aku sering ngamuk gak jelas gara-gara itu, Langsung terbesit lah mau bunuh diri lagi untuk yang kedua kalinya. Yang pertama tuh aku overdosis minum obat tidur mbak,</p>	
30	<p>Inte: yang kedua ini sama juga overdosis tapi langsung dibawa ke RS soalnya kejang-kejang haha</p> <p>Inter: ketika kamu merasakan emosi negatif (seperti marah, malu, jijik) terhadap diri sendiri, apa yang kamu lakukan?</p>	
35	<p>Inte: Aku jijik sama diriku sendiri mbak, aku bodoh kenapa aku dulu rela serahin tubuhku ke dia yang ternyata dia udah ada calonnya.</p> <p>Inte: Aku nggak terima mbak waktu itu, aku pengen dia masuk jeruji besi ntah gimana caranya.</p>	
40	<p>Inte: Aku bilang ke orangtua ku tapi orangtua ku nggak mau ngurus perkara ini mbak, orang tuaku memilih berdamai. Aku kekeh banget masukin dia ke penjara, sampe akunya pun dikira gila.. malah mau d masukin ke RSJ akunya.</p>	
45	<p>Inter: Apa saja upaya yang kamu lakukan untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan tersebut?</p> <p>Inte: Waktu itu kan aku masuk RS ya mbak, nah itu aku banyak di kasih uang.</p>	<i>Modification Selection</i>
50	<p>Inte: Uang-uang itu aku gunakan untuk menyenangkan hatiku dengan cara foya-foya beli ini itu, misalnya gelang, baju, tas, dll.</p> <p>Inter: Bagaimana dukungan orang-orang sekitarmu ketika kamu mengalami putus cinta? Apa dampak yang kamu rasakan dari dukungan lingkungan sekitarmu?</p>	

55	<p>Inte: Masyaallah banget aku di beri temen-temen ataupun keluarga yang selalu support aku, Tapi ya ada lah beberapa temen yang malah ngejudge aku murahan.. tapi dari situ aku jadi paham mana yang bener-bener temen, mana yang palsu.</p>	
60	<p>Inte: Dampak dari dukungan orang sekitar tuh, ya aku menjadi bangkit dari masalah percintaan ini, meksipun aku harus tiap bulan kontrol ke psikiater</p> <p>Inter: Bagaimana cara kamu mengalihkan perhatianmu pada hal lain yang lebih menyenangkan?</p>	
65	<p>Inte: Setelah aku keluar dari RS, aku selalu di temenin orang-orang sekitar, ada salah satu temenku memberikanku motivasi "berkarir aja dulu, percintaan pikir belakangan.</p>	
70	<p>Inte: Jangan merasa jijik sama diri sendiri, jodoh pasti ketemu kok, yang bisa menghargai kamu, menerima kamu apa adanya.. ayoo semangat" dari situlah aku menyibukkan diri buat ngajar pramuka, ngajar paud mbak</p>	
75	<p>Inter: Apa yang kamu pikirkan agar dapat meredakan emosi yang sedang kamu rasakan?</p> <p>Inte: sholat, terus foya-foya.. haha</p> <p>Inter: Usaha apa yang kamu lakukan untuk mengalihkan perhatian? Bagaimana hasilnya dan bagaimana efek dari usaha yang kamu lakukan tsb?</p>	<i>Attention Deployment</i>
80	<p>Inte: Ngajar Paud sama pramuka, alhamdulillah aku sedikit-sedikit udah bisa menerima takdir dari allah. Yang dulunya jijik, udah ternodai. Sekarang udah sedikit-sedikit menerima</p>	
85	<p>Inter: Bagaimana cara kamu menilai/memaknai peristiwa tersebut?</p> <p>Inte: Sebagai pembelajaran supaya nggak sokor ngasih tubuh ke laki-laki yang jelas-jelas bukan makhrom nya</p>	<i>Cognitive Change</i>
90	<p>Inter: Apakah yang kamu pernah menyalahkan diri sendiri atas penyebab kandasnya hubungan (misalnya kamu merasa kurang sehingga</p>	

	pasanganmu lebih memilih orang lain? Kalau iya bagaimana kamu meresponnya dan bagaimana kamu menyikapinya?	
95	Inte: Malah keknya dia aja mbak yang kurang bersyukur, aku loh dia pengennya apa selalu aku turutin, Namanya cowo yang gak bersyukur sama pasangannya bakal cari cewe lain mbak, jadinya ya aku mencoba mengikhhlaskan	
100	Inter: Apa yang kamu lakukan ketika kamu tidak dapat menahan emosi? Inte: Ngamuk gak jelas kek orang gila, Inter: Bagaimana cara kamu mengolah emosi supaya lebih terkontrol?	<i>Response Modulation</i>
105	Inte: Harus di temenin temenku, kalo aku sendiri aku bisa nglakuin hal aneh-aneh lagi seperti bunuh diri, aku butuh temen cerita untuk melepas emosi yang ada pada tubuhku Inter: Jika orang lain mengungkit hal tsb, bagaimana cara kamu mengatasinya?	
110	Inte: aku putus sama dia kan bulan April mbak, kalo ada yang ngungkit itu (1-2bulan setelah putus) ya aku langsung ngedown mbak, tapi untungnya orang-orang sekitarku lebih memilih untuk gak membahas itu daripada aku kumat lagi.	
115	Inter: Bagaimana cara kamu mengolah emosi seiring berjalannya usia? Inte : Lebih ke pasrah itu tadi, ngajar bocil-bocil, nyari kesibukan biar gak kepikiran dia lagi	Usia dan jenis kelamin
120	Inter : Menurut kamu, seberapa besar pengaruh umur dan jenis kelamin saat mengolah emosi? Mungkin bisa dikaitkan dengan pengalaman mu dulu kalau ada masalah seperti ini, respon emosinya bagaimana, kemudian pengelolaan emosi mu seperti apa?	
125	Inte: Kayaknya umur mempengaruhi banget sih mbak, pas aku pacaran sama dia kan masih labil-labilnya, ya meskipun masih labil sampe sekarang haha, kalau jenis kelamin kan emng biasanya perempuan terkenal dengan perasa kalo laki-laki lebih menggunakan logika jadi yaa	

	maklum lah cara menyalurkan emosinya tiap gender beda-beda	
130	<p>Inter: Keluarga kamu tau nggak sih kalau kamu itu pacaran?</p> <p>Inte: Yang tau tuh cuma adekku aja awalnya, tapi pas putus jadi tau lah sekeluarga, malah keluarga besar jadi tau juga haha</p>	Pola Asuh
135	<p>Inter: Bagaimana komunikasi kamu dengan keluarga saat mengetahui kamu putus dengan pasangan kamu?</p> <p>Inte: Ayahku yang dulunya bodoamat ke aku, jadi lebih care, lebih protective. Malah aku d belikan kalung sama beliau biar aku bisa bangkit dari keadaan</p>	
140	<p>Inter: Apa yang keluarga kamu lakukan terkait keadaan yang menimpa kamu? Menurut kamu, seberapa besar sih dampak positif dari dukungan anggota keluarga tersebut?</p> <p>Inte: Beliin apa yang aku pengenin, nyari kyai-kyai minta doa biar aku bisa sembuh,</p>	
145	<p>Inte: keluarga tuh menjadi support system buat aku mbak, apalagi kan aku anak pertama, aku masih punya adek yang masih kuliah juga. Jadi aku gak mau ngecewain mereka</p> <p>Inter: Ini kejadian keberapa kamu mengalami putus cinta</p>	
150	<p>Inte: 2 mbak</p> <p>Inter: Siapa sajakah orang terdekat kamu yang mengetahui bahwa kamu sudah putus dengan pasangan? Dan Bagaimana respon mereka saat mengetahui itu dan usaha apa yang mereka lakukan untuk membuatmu tidak terpuruk</p>	Hubungan Interpersonal
155	<p>Inte: Bestie aku, adek aku. Awalnya kaget, soalnya mereka taunya cuma aku deket sama si Y, pas aku bilang ke bestieku sama adekku kalo aku pernah melakukan hubungan suami istri mereka kaget,</p>	
160	<p>Inte: Ya ada lah sedikit menyalahkan, soalnya emng aku dulu kekeh sama si Y ternyata emng bner perkataan bestie ku si Y gak baik, penyesalan kan ada d akhir ya haha. Ketika aku</p>	

	terpuruk, mereka selalu ada buat aku, selalu ngasih petuah-petuah	
--	---	--

VERBATIM WAWANCARA

Wawancara informan kunci 4

Nama : PP

Prodi : Psikologi

Hari/tanggal : Selasa, 27 Juni 2023

Waktu : 10.40 – 11.30 WIB

Keterangan :

Inter : Interviewer

Inte : Intervee

Baris	Wawancara	Refleksi/Analisis/Tema
5	<p>Inter: assalamualaikum mbak, saya izin memperkenalkan diri nggeh, saya Riska Rahayu mahasiswa psikologi IAIN kediri mau izin wawancara nggeh?</p> <p>Inte: wa'alaikumussalam iya mbak</p> <p>Inter: ini dengan mbak siapa ya?</p>	Identitas
10	<p>Inte: PP mbak</p> <p>Inter: asalnya dari mana dan usianya berapa mbak?</p> <p>Inte: 22 tahun, saya dari Pagu mbak</p> <p>Inter : Jurusan apa mbak?</p> <p>Inte : Psikologi mbak</p>	
15	<p>Inter: baik mbak langsung saja nggeh saya bertanya,</p> <p>Inter: Ketika sampean mengalami putus cinta dulu, apa yang kamu lakukan? Bagaimana kamu menjalankan aktivitas sehari-hari setelah putus cinta?</p>	<i>Situation Selection</i>
20	<p>Inte: sedih mbak, tapi aku ttep harus profesional</p>	

	menjalankan aktivitas seperti biasanya soalnya aku kan dulu pas putus sama si mantan tuh aku posisinya jadi leader suatu organisasi lah, aku gak bisa mengesampingkan organisasiku hanya karena aku putus cinta. Tapi dulu ya sempet sih mengurung diri dari pagi sampai malem.	
25	<p>Inter: ketika kamu merasakan emosi negatif (seperti marah, malu, jijik) terhadap diri sendiri, apa yang kamu lakukan?</p> <p>Inte: banyakin sabar mbak, dzikir, istighfar. Apalagi dulu tuh aku inget banget kena caci maki mamahnya padahal anaknya yang salah, itu sakit banget sumpah</p>	
30	<p>Inter: Apa saja upaya yang kamu lakukan untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan tersebut?</p> <p>Inte: Tetap berfikir positif mbak, kalau aku mikir negatif malah mempengaruhi <i>mood</i> aku. Kadang aku juga nyari hiburan seperti kumpul sama temen-temen</p>	
35	<p>Inter: Bagaimana dukungan orang-orang sekitarmu ketika kamu mengalami putus cinta? Apa dampak yang kamu rasakan dari dukungan lingkungan sekitarmu?</p> <p>Inte: alhamdulillah mereka menguatkan aku apalagi ibu, saudara²ku, temen²ku. Dampaknya ya aku perlahan bisa bangkit, nggak terpuruk terus-terusan</p>	<i>Modification Selection</i>
40	<p>Inter: Bagaimana cara kamu mengalihkan perhatianmu pada hal lain yang lebih menyenangkan?</p> <p>Inte: Cara ngalihin perhatianku biasanya dengan nangis. Kalau udah nangis ya aku biarin nangis sampai capek, toh juga berhenti sendiri kan.</p>	
45	<p>Inte : Bahkan aku kadang suka mancing dengan denger lagu-lagu sedih gitu. Kalau udah capek nangis biasanya aku cari kegiatan, kalau nggak nonton film, nonton tv, atau scroll sosmed, atau bahkan tidur</p> <p>Inter: Apa yang kamu pikirkan agar dapat meredakan emosi yang sedang kamu rasakan?</p>	<i>Attention Deployment</i>
50	<p>Inte: aku mikirnya semua itu udah ada yg ngatur mbak, mungkin aku juga udah terlalu jauh dari</p>	

	<p>tuhanku sehingga tuhanku cemburu</p> <p>Inte: makanya aku dipisahkan dari laki-laki yang gak baik untukku. Dia dulu tuh sering banget nyakitin aku secara verbal seperti ngatain aku, ngebentak, dll</p>	
55	<p>Inter: Hmm tadi kan sampean bilang kalau cara mengalihkan perhatian dengan cara nangis dulu abis itu kumpul sama temen ya. Menurut e sampean bagaimana efek dari usaha yang di lakukan tsb?</p>	
60	<p>Inte: Dampaknya ya aku bisa menyalurkan emosiku lewat tangisan biar plong. Sempet juga aku mikir aku bisa gak ya bangkit dari ini semua, dan ternyata aku bisa alhamdulillah.</p>	
65	<p>Inte: Aku bersyukur banget punya keluarga, temen yang selalu ada buat aku ketika aku lagi down, sedih</p> <p>Inter: Bagaimana cara kamu menilai/memaknai peristiwa tersebut?</p> <p>Inte: Aku selalu mikir yaudah lah berarti dia bukan jodoh ku, masa aku mau bertahan dengan orang yang bisa dibilang <i>toxic</i> ini.</p>	
70	<p>Inte: Kalo dia sayang, harusnya dia bisa menghargai pasangannya. Pokoknya ngasih afirmasi positif ke diri sendiri biar aku <i>move on</i> dari dia. Lagian perjalananku masih panjang, pengen jadi rich aunty. Itu semua bisa diambil hikmahnya</p>	
75	<p>Inter: Apakah yang kamu pernah menyalahkan diri sendiri atas penyebab kandasnya hubungan (misalnya kamu merasa kurang sehingga pasanganmu lebih memilih orang lain? Kalau iya bagaimana kamu meresponnya dan bagaimana kamu menyikapinya?</p>	<i>Cognitive Change</i>
80	<p>Inte: Kalau menyalahkan diri sendiri pastinya ada mbak, aku ngrasa kurang ini lah itulah. Tapi aku juga bersyukur putus sama dia karena menurutku, dia bukan laki-laki yang tepat buat aku, dia yang selalu melakukan kekerasan secara verbal dan juga kelurganya yang slalu nyalahin aku padahal yang salah juga anaknya.</p>	

85	<p>Inte: Dari situ kek kenapa aku harus menyalahkan diriku sendiri, toh bukannya pasangan harus menerima kekurangan dan kelebihan pasangannya yaa.</p>	
90	<p>Inter: Apa yang kamu lakukan ketika kamu tidak dapat menahan emosi?</p> <p>Inte: Nangis mbak sampai rasanya sesak di dada dan kadang mengeluarkan kata-kata yang gak baik, apalagi kalau rumah sepi, aku seringkali teriak-teriak gitu di dalem kamar</p>	<i>Response Modulation</i>
95	<p>Inter: Bagaimana cara kamu mengolah emosi supaya lebih terkontrol?</p> <p>Inte: Dengan cara mengalihkan pikiran, merubah mindset dan mencoba untuk lebih sabar, lebih ikhlas mbak</p>	
100	<p>Inter: Jika orang lain mengungkit hal tsb, bagaimana cara kamu mengatasinya?</p> <p>Inte: kadang ya dibawa perasaan, langsung flashback gitu mbak. Tapi aku juga gak mau mengungkit luka yang pernah aku rasain terlalu dalam.</p>	
105	<p>Inte: Aku memilih untuk bodoamat dan gak mau ambil pusing mbak soalnya dia udah banyak ngasih luka buat aku. Bukankah manusia harus tetap menjalankan kehidupannya meskipun di gempur habis-habisan sama keadaan haha</p>	
110	<p>Inter: Bagaimana cara kamu mengolah emosi seiring berjalannya usia?</p> <p>Inte : Bisa dengan sharing ke temen biar kita bisa plong hatinya, gak di pendem terus-terusan masalahnya.</p>	
115	<p>Inter : Menurut kamu, seberapa besar pengaruh umur dan jenis kelamin saat mengolah emosi? Mungkin bisa dikaitkan dengan pengalaman mu dulu kalau ada masalah seperti ini, respon emosi nya bagaimana, kemudian pengelolaan emosi mu seperti apa</p>	Usia dan jenis kelamin
120	<p>Inte: Umur emang menjadi faktor mengolah emosi sih mbak tapi itu ya balik lagi ke individunya. Si mantanku dulu umurnya lebih tua dari aku tapi dia masih blm bisa mengontrol emosinya, masih sering</p>	

	toxic, dan <i>redflag</i> pula.	
125	<p>Inte : Menurutku usia atau gender itu balik lagi ke lingkungannya kayak gimana, kalau lingkungannya baik pasti ngga <i>toxic</i></p> <p>Inter: Keluarga kamu tau nggak sih kalau kamu itu pacaran?</p>	
130	<p>Inte: Awalnya yang tau sih cuma temen sama saudara, terus tiba-tiba ibu nanyain "si A kok gak pernah dateng kesini lagi" dari situ aku cerita ke ibuku mbak jadinya ibuku tau kalo aku udah putus sama si mantanku itu</p>	
135	<p>Inter: Bagaimana komunikasi kamu dengan keluarga saat mengetahui kamu putus dengan pasangan kamu?</p> <p>Inte: Tetap seperti biasanya sih mbak, tapi ya kadang kakak ku ngejokes godain "udah putus yaa" .Intinya biar suasananya tuh gak kaku gitu mbak</p>	Pola Asuh
140	<p>Inter: Apa yang keluarga kamu lakukan terkait keadaan yang menimpa kamu? Dan menurut kamu, seberapa besar sih dampak positif dari dukungan anggota keluarga tersebut?</p>	
145	<p>Inte: Keluargaku tuh slalu mensupport aku, dampaknya ya aku bisa bangkit dan sekarang pun aku udah ikhlas dengan apa yang terjadi. Itu berkat dukungan keluargaku dan lingkungan sekitar. Pas aku galau gitu malah bapakku sering banget beliin jajan, katanya biar aku nggak sedih lagi</p>	
150	<p>Inter: Ini kejadian seberapa kamu mengalami putus cinta</p> <p>Inte: ke 3 mbak</p> <p>Inter: Siapa sajakah orang terdekat kamu yang mengetahui bahwa kamu sudah putus dengan pasangan?</p>	
155	<p>Inter: Dan Bagaimana respon mereka saat mengetahui itu dan usaha apa yang mereka lakukan untuk membuatmu tidak terpuruk</p> <p>Inte: temen-temenku, saudara. Apalagi bestie ku, mereka sampai tau kisah-kisahku. Mantanku ini tuh diawal aja manis mbak, lama-kelamaan keliatan sifat jahatnya.</p>	Hubungan Interpersonal

160	<p>Inte : Yang <i>toxic</i>, mana dia <i>playing victim</i> juga. Sempet tuh dulu aku dimaki-maki sama dia. Di bilangnyalah aku anjing, babi, nggak ada otak hanya karena aku temenan sama cowok lain. Segala kata-kata kasar dikeluarinnya pokok.</p>
165	<p>Inte : Dan ibunya dia pun juga ikut-ikutan nyerang aku, padahal anaknya yang salah, malah aku yang di marah-marahin sama ibunya. Aku nggak ngerti dah dia cerita apa soal aku ke ibunya, sampe ibunya marahin aku.</p>
172	<p>Inte : Karena dia toxic makanya ketika aku putus sama mantanku itu, bestie-bestie ku pada seneng katanya aku terbebas dari zona <i>toxic</i> dan mungkin mereka kasihan ke aku karena aku pacaran sama cowo yang <i>redflag</i>. Keluarga dan temen-temen ku bakal mensupport apapun yang aku pilih selagi itu hal positif, baik dan bisa nyenengin diriku</p>

VERBATIM WAWANCARA

Wawancara informan kunci 5

Nama : FS

Prodi : KPI

Hari/tanggal : Rabu, 28 Juni 2023

Waktu : 13.00 – 14.05 WIB

Keterangan :

Inter : Interviewer

Inte : Intervee

Baris	Wawancara	Refleksi/Analisis/ Tema
5	<p>Inter: assalamualaikum mbak, saya izin memperkenalkan diri nggeh, saya Riska Rahayu mahasiswa psikologi IAIN kediri mau izin wawancara nggeh?</p> <p>Inte: wa'alaikumussalam iya kak</p> <p>Inter: ini dengan mbak siapa ya?</p> <p>Inte: FS kak</p>	Identitas
10	<p>Inter: asalnya dari mana dan usianya berapa mbak?</p> <p>Inte: 21 tahun, kecamatan pesantren situ loh kak</p> <p>Inter : Jurusan apa mbak?</p> <p>Inte : KPI kak</p> <p>Inter: baik mbak langsung saja nggeh saya bertanya,</p>	
15	<p>Inter: Ketika sampean mengalami putus cinta dulu, apa yang kamu lakukan? Dan bagaimana kamu menjalankan aktivitas sehari-hari setelah putus cinta?</p> <p>Inte: Pas putus tuh rasanya ada nyeseknya sih, tapi kalau hubungan ku diterusin kan juga bikin capek soalnya perjuangannya cuma kayak dari satu pihak doang.</p>	

20	<p>Inte: Jadinya ya aku ikhlas, tapi beberapa hari kemudian malah akunya galau nangis-nangis nggak jelas kepikiran dia padahal yang awalnya pas putus biasa aja jadi tiap malem nglamun, <i>overthinking</i> mikirin dia. Aktivitasku pun sempet terganggu mbak, pas dirumah tuh kan di suruh ibu nih, karena aku lagi gak <i>mood</i> karena abis putus jadinya ya aku tunda-tunda sampe ibuku ngomel-ngomel.</p>	<i>Situation Selection</i>
25	<p>Inter: ketika kamu merasakan emosi negatif (seperti marah, malu, jijik) terhadap diri sendiri, apa yang kamu lakukan?</p> <p>Inte: Istighfar sebanyak mungkin kak, biar ati tenang</p>	
30	<p>Inter: Apa saja upaya yang kamu lakukan untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan tersebut?</p> <p>Inte: Aku kan jarang kumpul sama temen-temen mbak, semenjak putus tuh jadi ikut nimbrung sama temen-temen soalnya kalo aku sendirian tuh tambah ngrasa kayak <i>feeling lonely</i> haha.</p>	<i>Modification Selection</i>
35	<p>Inte : Sampe temen-temen ku pada heran tumben ikut nimbrung.</p> <p>Inter: Bagaimana dukungan orang-orang sekitarmu ketika kamu mengalami putus cinta? Apa dampak yang kamu rasakan dari dukungan lingkungan sekitarmu?</p>	
40	<p>Inte : alhamdulillah banyak yang mendukung kak supaya aku nggak berlarut-larut dalam kesedihan, bahkan ada yang ngajak jalan untuk menjernihkan pikiranku yang lagi semrawut ini</p>	
45	<p>Inte: Dampaknya tuh hati dan pikiran jauh lebih baikan, tenang meskipun 1bulan sih prosesnya</p> <p>Inter: Bagaimana cara kamu mengalihkan perhatianmu pada hal lain yang lebih menyenangkan?</p>	
50	<p>Inte: usahakan nggak galau mikirin dia dengan cara nonton drakor atau nggak gitu scroll tiktok mbak, alhamdulillah juga aku di kelilingi orang-orang yang support aku. Malah sama abangku di tawarin dikenalin cowok biar aku bisa cepet move on.</p>	
55	<p>Inte : Dan cowok itu sekarang malah jadi pacarku</p> <p>Inter: Apa yang kamu pikirkan agar dapat meredakan emosi yang sedang kamu rasakan?</p>	<i>Attention Deployment</i>
60	<p>Inte: memikirkan kegiatan diluar atau memikirkan hal yang menyenangkan bersama teman misalnya mau main</p>	

	kemana hari ini, mau makan apaa. Soalnya kadang tuh makan itu jadi moodbooster haha	
65	<p>Inter: Usaha apa yang kamu lakukan untuk mengalihkan perhatian? Bagaimana hasilnya dan bagaimana efek dari usaha yang kamu lakukan tsb?</p> <p>Inte: membaca buku/komik, membuat sesuatu dengan clay. Dampaknya pikiran akan lebih fokus apa yang dilakukan</p>	
70	<p>Inter: Bagaimana cara kamu menilai/memaknai peristiwa tersebut?</p> <p>Inte: Dari kejadian itu aku nggak menyesalinya mbak, aku anggap sebagai pelajaran hidup sih. Anggap aja batu loncatan mencari jati diri yang lebih baik</p>	<i>Cognitive Change</i>
65	<p>Inter: Apakah yang kamu pernah menyalahkan diri sendiri atas penyebab kandasnya hubungan (misalnya kamu merasa kurang sehingga pasanganmu lebih memilih orang lain? Kalau iya bagaimana kamu meresponnya dan bagaimana kamu menyikapinya?</p>	
70	<p>Inte: pernah, merasa bahwa saya kurang cantik sedikit gemuk, tetapi karena saya sendiri yang minta putus jadinya saya jadikan itu sebagai batu loncatan mencari jati diri yang lebih baik</p> <p>Inter: Apa yang kamu lakukan ketika kamu tidak dapat menahan emosi?</p>	
75	<p>Inte: Diam sejenak sampai hati dan pikiran menjadi tenang, banyakin dzikir juga mbak. Aku slalu nerapin di mindset aku kalau aku putus sama dia tuh udah jadi pilihan terbaik karena dia yang gak ada <i>effort</i> dan sering <i>nghosting</i> aku.</p>	
80	<p>Inter: Jika orang lain mengungkit hal tsb, bagaimana cara kamu mengatasinya?</p> <p>Inte: memberi tau hal yang membuatku yakin putus dengan mantan (karena cowokny tukang <i>ghosting</i>)</p>	<i>Response Modulation</i>
85	<p>Inter: Bagaimana cara kamu mengolah emosi seiring berjalannya usia?</p> <p>Inte : banyakin sabarnya sih kak</p> <p>Inter : Menurut kamu, seberapa besar pengaruh umur dan jenis kelamin saat mengolah emosi?</p>	Usia dan jenis kelamin
90	<p>Inter: Mungkin bisa dikaitkan dengan pengalaman mu dulu kalau ada masalah seperti ini, respon emosi nya</p>	

	<p>bagaimana, kemudian pengelolaan emosi mu seperti apa</p> <p>Inte: hmm apa yaa, dari kecil kan kita udah di ajarin mengelola emosi kan yaa</p>	
95	<p>Inte : jadi ya pengaruhnya besar banget umurmu tuh, kalau kita gak bisa mengelola emosi bakal gawat tuh. Kalo soal gender mungkin perempuan lebih ekspresif dalam menunjukkan emosinya kayak menangis, ketawa.</p>	
100	<p>Inte: Sedangkan laki-laki kan lebih ekspresif menunjukkan kemarahannya kayak marah dengan cara membentak, mukul. Itu sih kak dari pengalamanku dulu</p> <p>Inter: Keluarga kamu tau nggak sih kalau kamu itu pacaran?</p>	
105	<p>Inte: Tau kok mbak</p> <p>Inter: Bagaimana komunikasi kamu dengan keluarga saat mengetahui kamu putus dengan pasangan kamu?</p> <p>Inte: Abis putus tuh, ortu marahin aku. Nyuruh aku buat lebih fokus ke pendidikan dulu ketimbang cinta-cintaan aja.</p>	
110	<p>Inte : Sebenarnya kata orangtua gapapa sih pacaran, asal nggak lupa sama pendidikannya.</p> <p>Inter: Apa yang keluarga kamu lakukan terkait keadaan yang menimpa kamu? Menurut kamu, seberapa besar sih dampak positif dari dukungan anggota keluarga tersebut?</p>	Pola Asuh
115	<p>Inte: Keluarga itu <i>support system</i> bagiku mbak apalagi ibu. Soalnya yang bener-bener tau apa yang ku rasakan itu tuh ibu. Dulu pas aku ngenung tiba-tiba ibuku tuh masakin masakan kesukaanku, padahal aku belum cerita apa masalahku, pas aku cerita eh ternyata ibuku udah tau masalahku, katanya keliatan dari raut wajahku</p> <p>Inter: Ini kejadian seberapa kamu mengalami putus cinta</p>	
120	<p>Inte: ke 3 kalinya kak</p> <p>Inter: Siapa sajakah orang terdekat kamu yang mengetahui bahwa kamu sudah putus dengan pasangan?</p> <p>Inter: Dan Bagaimana respon mereka saat mengetahui itu kemudian usaha apa yang mereka lakukan untuk membuatmu agar tidak terpuruk?</p>	
125	<p>Inte: Pas awal putus dulu tuh yang tau cuma temenku sama abangku tapi abangku malah cerita ke ibuku, jadi ya ibuku tau mbak. Usaha yang mereka lakukan biar aku ga sedih</p>	Hubungan Interpersonal

	terus-menerus dengan cara ngajak <i>street food</i> an	
130	Inte: Kalau temenku usaha yang mereka lakukan agar aku tidak berpukuk dengan cara ngajak aku jalan-jalan, kadang ya berburu promo	

VERBATIM WAWANCARA

Wawancara informan kunci 6

Nama : RL

Prodi : Psikologi

Hari/tanggal : Rabu, 28 Juni 2023

Waktu : 16.00 – 17.45 WIB

Keterangan :

Inter : Interviewer

Inte : Intervee

Baris	Wawancara	Refleksi/Analisis/Tema
5	<p>Inter: assalamualaikum mbak, saya izin memperkenalkan diri nggeh, saya Riska Rahayu mahasiswa psikologi IAIN kediri mau izin wawancara nggeh?</p> <p>Inte: wa'alaikumussalam okayy mbak</p> <p>Inter: ini dengan mbak siapa ya?</p>	Identitas
10	<p>Inte: RL mbak</p> <p>Inter: asalnya dari mana dan usianya berapa mbak?</p> <p>Inte: 23 tahun, aku dari kecamatan pesanten mbak</p> <p>Inter : Jurusan apa mbak?</p> <p>Inte : Psikologi</p>	
15	<p>Inter: baik mbak langsung saja nggeh saya bertanya, Ketika sampean mengalami putus cinta dulu, apa yang kamu lakukan? Bagaimana kamu menjalankan aktivitas sehari-hari setelah putus cinta?</p>	<i>Situation Selection</i>
20	<p>Inte: Ada titik dimana aku sedih banget, rasanya kayak capek banget ditambah lagi si mantanku itu</p>	

	ketahuan selingkuh, aku sampe nangis berhari-hari mbak. Dan bodohnya aku ngasih kesempatan kedua ke dia, beberapa bulan kemudian dia ketahuan selingkuh lagi.	
25	<p>Inte : Pas dia selingkuh kedua ini entah kenapa malah aku biasa aja, mungkin karena udah pernah di selingkuhin kali yaa.</p> <p>Inte: Dari situ rasanya badanku tremor semua, kayak darah tinggi gitu loh mbak</p>	
30	Inte : sampai mata ikutan ngeblur rasanya, aku nanya lah baik-baik ke si mantanku ini, malah dia gak ngaku.. beberapa menit kemudian malah dia nyalah-nyalahin aku seolah aku yang selingkuh.	
35	Inte: Asli sih, dia tuh manipulatif banget. Jadi ketika dia ngajak putus tuh, awalnya aku emang nangis, tapi aktivitasku masih berjalan seperti biasanya kok. Tapi ya malemnya jadi overthingking, nglamun gitu	
40	<p>Inter: ketika kamu merasakan emosi negatif (seperti marah, malu, jijik) terhadap diri sendiri, apa yang kamu lakukan?</p> <p>Inte: Karena jurusanku Psikologi ya mbak, jadi aku mengaplikasikan apa yang aku dapet dari kuliah ini,</p>	
45	<p>Inte: jadi ketika marah, nangis, aku harus bisa mengontrolnya bisa dengan workout, baca buku, dll</p> <p>Inter: Apa saja upaya yang kamu lakukan untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan tersebut?</p>	<i>Modification Selection</i>
50	Inte: Lebih ke memberikan afirmasi positif sih mbak, kayak mengikhlaskan apa yang terjadi, aku cantik dan aku baik, kenapa aku harus ngestuck sama dia yang jelas ² manipulatif banget	
55	Inter: Bagaimana dukungan orang-orang sekitarmu ketika kamu mengalami putus cinta? Apa dampak yang kamu rasakan dari dukungan lingkungan sekitarmu?	
60	Inte: Gini mbak, Aku sama dia kan pacaran online, dia itu orang Sumatera, jadi keluargaku gak ada yang tau kalo aku pacaran sama dia,	

	paling taunya cuma punya temen dari sumatera gitu. Tapi kalo temen-temenku kuliah tuh tau kalo aku pacaran sama orang sumatera	
65	Inte: Jadi ketika aku cerita ke temen-temenku kalo aku udah putus sama si orang sumatera ini, mereka support aku kek "udah hempaskan aja laki-laki yang seperti itu, wishlistmu loh masih bnyak gak cuma nyari pasangan tok".	
70	Inte: Dampak yang aku rasakan dari dukungan lingkungan sekitar ya positive vibes sih Inter: Bagaimana cara kamu mengalihkan perhatianmu pada hal lain yang lebih menyenangkan?	
75	Inte: Karena aku pecinta alam, jadi untuk mengalihkan rasa sakit karena cinta itu dengan cara mendaki gunung, ya meskipun ketika udah turun gunung rasa sakitnya balik lagi sih, tapi dengan cara mendaki gunung tuh bisa sedikit-sedikit menyembuhkan luka batin mbak haha	
75	Inter: Apa yang kamu pikirkan agar dapat meredakan emosi yang sedang kamu rasakan? Inte: berpikir positif kalau jodoh itu udah ada yang ngatur, allah ngasih petunjuk kalau si mantanku itu gak baik buat aku. Apapun takdir allah aku insyaallah terima mbak	<i>Attention Deployment</i>
80	Inter: Usaha apa yang kamu lakukan untuk mengalihkan perhatian? Bagaimana hasilnya dan bagaimana efek dari usaha yang kamu lakukan tsb? Inte: Dengan cara mendaki gunung, hasilnya yaa jadi plong kek ada manis-manisnya haha	
85	Inter: Bagaimana cara kamu menilai/memaknai peristiwa tersebut? Inte: Sebagai pembelajaran bahwa setulus-tulusnya kita, kalo si cowo gak pernah bersyukur dengan pasangannya ya bakal kalah. Apapun takdir Allah insyaallah aku terima mbak.	<i>Cognitive Change</i>
90	Inter: Apakah yang kamu pernah menyalahkan diri sendiri atas penyebab kandasnya hubungan (misalnya kamu merasa kurang sehingga pasanganmu lebih memilih orang lain? Kalau iya	

	bagaimana kamu meresponnya dan bagaimana kamu menyikapinya?	
95	Inte: Pernah menyalahkan diri sendiri mbak, tapi emng akunya juga yang salah. Aku jarang ngabarin dia, aku jarang memperhatikan dia, jarang ada waktu lah sama dia..	
100	Inte: apalagi kan aku sama dia LDR juga, jadi mngkin dianya pengen perempuan yang bisa ada waktu sama dia, yang satu kota gitu. Jadinya ya aku memakluminya sih meskipun sakit hati aku haha	
105	Inte: Apa yang kamu lakukan ketika kamu tidak dapat menahan emosi? Inte: Paling cuma bisa nangis, berserah diri ke Allah nggak, aku ngadu nya lewat jalur langit haha Inte: Bagaimana cara kamu mengolah emosi supaya lebih terkontrol?	<i>Response Modulation</i>
110	Inte: Meditasi, Workout, Jalan-jalan, Self healing lah intinya Inte: Jika orang lain mengungkit hal tsb, bagaimana cara kamu mengatasinya? Inte: Ya gapapa di ungit, udah biasa aja aku.. Malah dia dari info yang aku dapet sih tahun ini mau nikah,	
115	Inte: Bagaimana cara kamu mengolah emosi seiring berjalannya usia? Inte : Tambah legowo aja sih mbak, ada ujian ya di jalani, ada nikmat ya di nikmati, kek let it flow	Usia dan jenis kelamin
120	Inte : Menurut kamu, seberapa besar pengaruh umur dan jenis kelamin saat mengolah emosi? Mungkin bisa dikaitkan dengan pengalaman mu dulu kalau ada masalah seperti ini, respon emosi nya bagaimana, kemudian pengelolaan emosi mu seperti apa	
125	Inte: Kalau menurutku umur bukan menjadi patokan bisa mengolah emosi gak nya sih mbak, soalnya kan kadang ada juga yang umurnya lebih tua tapi masih labil gak bisa nurunin egonya atau gimana.	

130	<p>Inte: Kalau gender keknya berpengaruh sih soalnya perempuan dan laki-laki tuh beda, perempuan lebih menggunakan perasaanya dan laki-laki menggunakan logika.</p>	
135	<p>Inte: Jadi ketika perempuan putus cinta tuh ya nangis-nangis dulu pastinya beda lagi kalo laki-laki, kalo putus cinta bisa santuy sambil ngudud ngopi wkwk</p> <p>Inter: Keluarga kamu tau nggak sih kalau kamu itu pacaran?</p>	
140	<p>Inte: Karena aku pas itu pacarannya online, jadi aku pacaran, keluarga ngga ada yang tau. Taunya Cuma temenan sama orang Sumatera, soalnya aku bukan tipe orang yang suka cerita ke keluarga. Dulu sempet juga ketauan kalo aku nangis trus ditanya lah sama mbak kenapa nangis, ya aku cuma jawab gapapa abis tuh nylonong pergi.</p>	
145	<p>Inter: Bagaimana komunikasi kamu dengan keluarga saat mengetahui kamu putus dengan pasangan kamu?</p> <p>Inte: Komunikasi ku sama keluarga itu agak jarang mbak, soalnya bapak sama ibuku tuh kerja, pas aku kecil aku di titipin ke nenek.</p>	Pola Asuh
150	<p>Inte : Trus pas beranjak umur 12 tahun baru aku pindah ke rumah bapak ibuku. Makanya pas sekarang aku udah gede kalau ada masalah jarang cerita ke keluarga. Tapi meskipun aku jarang cerita, ibuku selalu bertanya gimana keseharianku</p>	
155	<p>Inte : Dan ibuku tuh mendukung apapun pilihanku, selagi itu emang baik</p> <p>Inter: Ini kejadian keberapa kamu mengalami putus cinta</p> <p>Inte: 5 mbak, makanya aku udah kebal ketika putus cinta, gak nangis yang over gitu</p>	
160	<p>Inter: Siapa sajakah orang terdekat kamu yang mengetahui bahwa kamu sudah putus dengan pasangan?</p> <p>Inte : Boloku cidek sih mbak</p> <p>Inter: Bagaimana respon mereka saat mengetahui</p>	Hubungan Interpersonal

	itu?	
167	<p>Inter : dan usaha apa yang mereka lakukan untuk membuatmu tidak terpuruk</p> <p>Inte: Tetap santuy, pasti mereka bakal tetep support aku. Lagian bahagia itu gak hanya dari pasangan kan? Kita harus menghargai orang-orang di sekitar kita juga. Sadar bahwa justru orang-orang di sekitar kita punya andil besar untuk kebahagiaan kita</p>	

VERBATIM WAWANCARA

Wawancara informan kunci 7

Nama : VN

Prodi : Sosiologi

Hari/tanggal : Kamis, 29 Juni 2023

Waktu : 13.30 – 14.20 WIB

Keterangan :

Inter : Interviewer

Inte : Intervee

Baris	Wawancara	Refleksi/Analisis/Tema
5	<p>Inter: assalamualaikum mbak, saya izin memperkenalkan diri nggeh, saya Riska Rahayu mahasiswa psikologi IAIN kediri mau izin wawancara nggeh?</p> <p>Inte: wa'alaikumussalam oke mbak</p> <p>Inter: ini dengan mbak siapa ya?</p>	
10	<p>Inte: VN mbak</p> <p>Inter: asalnya dari mana dan usianya berapa mbak?</p> <p>Inte: 20 tahun, aku asalnya dari Mojoroto mbak</p> <p>Inter : Jurusan apa mbak?</p> <p>Inte : Sosiologi mbak</p>	Identitas
15	<p>Inter: baik mbak langsung saja nggeh saya bertanya, Ketika sampean mengalami putus cinta dulu, apa yang kamu lakukan? Bagaimana kamu menjalankan aktivitas sehari-hari setelah putus cinta?</p>	
20	<p>Inte: Badanku jadi tremor mbak kalau ingat mantanku ini. Karena aku udah berharap banget sama dia. Eh nggak taunya dia sama aja. Sama-</p>	Situation Selection

	sama nyakitin. Nyakitin secara fisik maupun verbal. Kata-katanya kasar banget kalau lagi marah. Apalagi kalau aku membela diri, malah kena pukul aku.	
25	Inte: Untungnya aku punya aktifitas yang bisa membuat aku lupa sama masalahku. Kebetulan aku freelance ya. Kalau pas ada deadline freelance ya pasti sibuk-sibuknya ya. Tapi kalau pas nggak ada kerjaan, kadang aku nonton anime sih. Kalau nggak gitu yang hang out sama temen-temenku.	
30	Inte: Agak nyesek ya. Nah saat aku kenal mantanku ini, aku udah berharap banget dia bisa menggantikan peran ayahku yang selama ini hilang. Inter: ketika kamu merasakan emosi negatif (seperti marah, malu, jijik) terhadap diri sendiri, apa yang kamu lakukan?	
35	Inte: lak aku lebih ke insecure sih mbak terus koyok nyalahke diri sendiri tapi yo bar kui biasa wae. Inter: Apa saja upaya yang kamu lakukan untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan tersebut?	
40	Inte: Nah kebetulan kan aku pecinta anime ya, aku suka banget <i>cosplay-cosplay</i> gitu. Jadi kalau kepikiran masalah yang terjadi sama mantan, aku mengalihkannya ya kayak ikut event-event Jepang gitu.	
45	Inte : Kalau pas kebetulan nggak ada event Jepang ya udah pakai kostum karakter lalu foto-foto sendiri. Pokoknya aku melakukan kegiatan yang bisa membuat aku lupa sama masalahku	Modification Selection
50	Inter: Bagaimana dukungan orang-orang sekitarmu ketika kamu mengalami putus cinta? Apa dampak yang kamu rasakan dari dukungan lingkungan sekitarmu? Inte: Ya mencoba mengerti masukan dari temenku seng nguatn aku sih mbak	
55	Inte: Dampak e yo aku mencoba menerima apa seng wes terjadi dan agak memperbaiki opo seng gae mantanku kui mutuske aku	

	<p>Inter: Bagaimana cara kamu mengalihkan perhatianmu pada hal lain yang lebih menyenangkan?</p>	
60	<p>Inte: Bisa dengan nonton anime, bantu orang tua, pokok nyari kesibukan apapun itu mbak</p> <p>Inte : Pokoknya aku melakukan kegiatan yang bisa membuat aku lupa sama masalahku.</p>	Attention Deployment
65	<p>Inter: Apa yang kamu pikirkan agar dapat meredakan emosi yang sedang kamu rasakan?</p> <p>Inte: Bisa dengan nonton anime, bantu orang tua, pokok nyari kesibukan apapun itu mbak</p>	
65	<p>Inter: Bagaimana cara kamu menilai/memaknai peristiwa tersebut?</p> <p>Inte: Sebagai seorang muslim, kita harus percaya bahwa apapun yang terjadi di hidup kita adalah jalan dari Allah.</p>	
70	<p>Inte: Namanya jalan kan nggak selalu mulus ya mbak. Kadang dapat jalan aspal, kadang setapak, kadang juga terjal. Ya udah, anggap saja bumbu-bumbu kehidupan.</p>	
75	<p>Inter: Apakah yang kamu pernah menyalahkan diri sendiri atas penyebab kandasnya hubungan (misalnya kamu merasa kurang sehingga pasanganmu lebih memilih orang lain?)</p>	
80	<p>Inter: Kalau iya bagaimana kamu meresponnya dan bagaimana kamu menyikapinya?</p> <p>Inte: pernah mbak, soale dulu pas sebelum pacaran tuh aku buru-buru minta kepastian ke dia, jadinya aku pacaran tuh malah kayak yang suka cuma aku doang, dianya terpaksa gitu.</p>	Cognitive Change
85	<p>Inte: Jadinya sekarang aku kalo lagi dekat sama cowo gak mau buru2 minta kepastian mbak, biar yang dulu gak keulang lagi</p> <p>Inter: Apa yang kamu lakukan ketika kamu tidak dapat menahan emosi?</p> <p>Inte: Namanya cewek pasti pas awal nangis dulu biar plong gitu</p>	Response Modulation
90	<p>Inter: Jika orang lain mengungkit hal tsb, bagaimana cara kamu mengatasinya?</p>	

	<p>Inte: Peringat juga sih buat aku, jangan terlalu berharap dengan manusia. Jangan di genggam terlalu erat juga. Takutnya kayak bunga mawar tuh, kalau di genggam terlalu erat kan durinya malah membuat tangan kita terluka.</p>	
100	<p>Inte: Kayak hubunganku sekarang. Berharap selalu bersama, taunya harus berpisah. Rela nggak rela tetap harus rela. Hehehe.</p> <p>Inter: Bagaimana cara kamu mengolah emosi seiring berjalannya usia?</p>	
105	<p>Inte : Introspeksi diri mbak, aku kurangnya apa .. kek gitu</p> <p>Inter : Menurut kamu, seberapa besar pengaruh umur dan jenis kelamin saat mengolah emosi? Mungkin bisa dikaitkan dengan pengalaman mu dulu kalau ada masalah seperti ini,</p>	
110	<p>Inter: respon emosi nya bagaimana, kemudian pengelolaan emosi mu seperti apa</p> <p>Inte: Menurutku gender mempengaruhi cara orang mengelola emosinya. Kayak yang kita tahu kan kalau cewek pasti lebih banyak menggunakan perasaannya.</p>	Usia dan jenis kelamin
115	<p>Inte: Kalau cowok lebih pakai logika kan. Jarang ya kita lihat cowok galau. Ya walaupun pasti ada juga cowok yang galau, tapi kayak jarang aja. Kalau masalah usia, usia itu hanya angka nggak sih? Tidak bisa jadi patokan pemikiran dewasa seseorang dalam menyelesaikan masalahnya.</p>	
120	<p>Inte: Banyak kan diluar sana yang putus cinta terus bunuh diri, nggak mandang usia tuh. Ada juga yang habis putus cinta malah upgrade diri. Yang positif-positif gini nih yang harus ditiru.</p>	Pola Asuh
125	<p>Inter: Keluarga kamu tau nggak sih kalau kamu itu pacaran?</p> <p>Inte: Tau kalo aku lagi pacaran, tapi nggak tau pacaran sama siapa</p>	
130	<p>Inter: Bagaimana komunikasi kamu dengan keluarga saat mengetahui kamu putus dengan pasangan kamu?</p> <p>Inte: Aku punya trauma masa kecil. Jujur aku kurang mendapatkan kasih sayang dari ayahku.</p>	

	Sosoknya ada, tapi perannya yang kurang berasa di hidupku.	
135	Inte : Agak nyesek ya. Nah saat aku kenal mantanku ini, aku udah berharap banget dia bisa menggantikan peran ayahku yang selama ini hilang. Walaupun aku kurang peran ayah di hidupku, tapi aku masih punya ibu yang bisa jadi teman curhatku.	
140	Inter: Apa yang keluarga kamu lakukan terkait keadaan yang menimpa kamu? Menurut kamu, seberapa besar sih dampak positif dari dukungan anggota keluarga tersebut? Inte : Alhamdulillah dari kecil dibiasakan untuk tidak memendam semuanya sendirian,	
145	Inte : jadi sedikit lega juga karena ada orang yang bisa jadi teman curhatku, yang bisa ku percaya juga. Menurutku dukungan dari keluarga tuh penting banget, soalnya kan kebanyakan aku tuh di rumah, dan aku deket banget sama ibuku..	
150	Inte : jadi dukungan ibuku tuh kayak support system buat aku Inter: Ini kejadian keberapa kamu mengalami putus cinta?	
155	Inte: Kedua kalinya mbak Inter: Siapa sajakah orang terdekat kamu yang mengetahui bahwa kamu sudah putus dengan pasangan? Inte: Pastinya bestieku, terus ibuku	Hubungan Interpersonal
160	Inter: Dan Bagaimana respon mereka saat mengetahui itu dan usaha apa yang mereka lakukan untuk membuatmu tidak terpuruk Inte: Mereka bilang harus paham juga kalau putus cinta adalah hal yang lumrah.	
165	Inte: Bawa santai aja. Masih banyak anime yang harus ku tonton. Masih banyak tempat seru yang harus ku datangi. Jadi life must go on. Jangan fokus pada apa yang menyakitimu, tapi fokus pada apa yang membuatmu bahagia.	

VERBATIM WAWANCARA

Wawancara significant other Subjek MO

Nama : IN

Usia : 23

Status : Teman Sekamar (MO)

Hari/tanggal : Minggu, 25 Juni 2023

Waktu : 10.55 – 11.20 WIB

Keterangan :

Inter : Interviewer

Inte : Intervee

Baris	Wawancara	Refleksi/ Analisis Tema
5	<p>Inter : Mohon izin wawancara nggih mbak, untuk digunakan sebagai sumber data sekunder. Kalau boleh tau, mbaknya namanya siapa dan umur berapa?</p> <p>Inte: Nggih mbak, namaku IN, umurku 23 tahun mbak</p> <p>Inter: Sejak kapan kamu mengenal subjek?</p>	
10	<p>Inte : aku kenal dia itu udah lama mbak, paling pas SMK terus ternyata 1 kuliahan</p> <p>Inter : MO sering nggak sih cerita atau curhat ke kamu?</p> <p>Dan biasanya apa saja yang sering diceritakan MO kepada kamu?</p>	
15	<p>Inte: Kalo d bilang sering sih nggak juga mbak, soalnya aku akhir-akhir ini jarang ada di kost. Tapi kalo soal asmara, dia cerita ke aku.. ya kadang minta saran gitu</p> <p>Inter : Jadi sampean tau cerita tentang penyebab kandasnya hubungan asmaranya mbak? Keluarganya tau ngga sih kalo MO ini putus sama pasangannya?</p>	

20	<p>Inte : Tau mbak, MO pernah cerita soal hubungannya yang beda aliran itu. Kayaknya putus 3 bulan yang lalu. Itupun karena nggak disetujui sama orangtua si cowok padahal kan harusnya bisa nyari solusi. Padahal MO juga kuliah sambil kerja tuh buat tabungan kalo mereka nikah nanti. Ehh malah si cowok nurutin orangtuanya buat mutusin MO.</p>	
25	<p>Inte : Dari ceritanya MO, si MO nih belum ngenalin cowoknya ke ibu bapaknya mbak. Katanya nunggu si cowok cari uang dulu buat biaya nikah sama bikin rumah. Pas si cowok pulang, MO malah di putusin.</p> <p>Inter : Bagaimana reaksi pertama kali subjek dalam menghadapi permasalahan yang menimpanya?</p>	
30	<p>Inte : Melas banget mbak, padahal MO ketika cowoknya pulang merantau tuh dia seneng banget, semangat banget. Eh besoknya mukanya udah nggak enak. Semangatnya ilang mbak, itu beneran <i>down</i> banget dia. Pertama kalinya liat dia nangis di pojokan kamar dan itu kamarnya udah berantakan banget.</p>	
35	<p>Inter : Menurut kamu, bagaimana dengan kemampuan MO dalam menghadapi masalah ?</p> <p>Inte : Nggak mau orang lain merasakan beban yang dia rasakan. Tetep dipendam sendiri, kalo nggak dipaksa cerita ya nggak mau cerita. Kalau ditanyain pun pasti jawabannya “gapapa.. nggak mau bahas itu dulu.</p>	
40	<p>Inter : Menurut kamu apa yang dilakukan subjek ketika dia merasa sedih, marah, ataupun bahagia?</p> <p>Inte : Dia jadi pendiam. Kalau di kost sering mengurung diri di kamar kost. Kayak melamun, nangis terus-terusan, makan pun susah. Tiap malam begadang mbak.</p>	
45	<p>Inte : Dia yang biasanya semangat dalam hal apapun jadi pemales banget, emosian juga. Yang parah tuh satu, sampai nglukain tangannya sendiri. Sebelumnya tuh nggak pernah loh kayak gitu.</p>	
50	<p>Inter : Kira-kira berapa hari atau berapa minggu sih mbak MO mengurung diri di kamar?</p> <p>Inte: duh lupa aku iku mbak, tapi lama-lama yang awalnya sering mengurung diri di kamar udah mulai dikurangi mbak, jadi ketika temen-temen kumpul, dianya juga ikutan kumpul.</p>	

55	<p>Inter : Bagaimana respon kamu menanggapi permasalahan putus cinta dari subjek?</p> <p>Inte : Aku dan temen-temen tuh sering nasihat in mbak. “Kamu ga boleh gini terus-terusan. Kamu harus bangkit. Buktikan bahwa kamu bisa hidup lebih baik tanpa dia. Soal jodoh udah ada yang mengatur.</p>	
60	<p>Inte : Buat apa nangisin seseorang yang jelas-jelas udah ga peduli sama kamu. Ada kemungkinan belum mbak, karena waktu dua tahun itu termasuk lama.</p> <p>Inter : Menurut kamu apa hal yang membuat MO bangkit dari keterpurukan?</p>	
65	<p>Inte : Mungkin orangtua nya sih mbak, dia ngga tega sama orangtuanya soalnya dia pernah cerita lak gak tega sama ortu, dia gak mau jadi beban ortu</p> <p>Inter : baik, sekian dulu wawancara kali ini. Makasih nggih sudah mau di wawancara</p>	

VERBATIM WAWANCARA

Wawancara significant other Subjek SR

Nama : SO

Usia : 23

Status : Kakak Perempuan (SR)

Hari/tanggal : Minggu, 25 Juni 2023

Waktu : 16.05 – 16.30 WIB

Keterangan :

Inter : Interviewer

Inte : Interviewee

Baris	Wawancara	
5	<p>Inter : Mohon izin wawancara nggih mbak, untuk digunakan sebagai sumber data sekunder. Kalau boleh tau, mbaknya namanya siapa dan umur berapa?</p> <p>Inte: Nggih mbak, namaku SO, umurku 23 tahun mbak</p> <p>Inter: Sampean ini kakak perempuan dari SR nggih?</p>	
10	<p>Inte : Iya, aku mbak e sing kedua. Sing pertama cowok</p> <p>Inter : SR sering nggak sih mbak cerita atau curhat ke sampean? Dan biasanya apa aja yang sering diceritakan SR ke sampean?</p> <p>Inte: jarang cerita mbak, soalnya aku juga jarang dirumah. Tapi lak pas aku nek rumah ya bocahe curhat random gitu</p>	
15	<p>Inter : Kalo untuk asmaranya, SR pernah cerita nggak mbak?</p> <p>Inte : Pernah, tapi nggak sing detail banget</p> <p>Inter : Jadi sampean tau cerita tentang penyebab kandasnya hubungan asmaranya SR? Ibu bapak tau ngga sih mbak kalo SR ini putus sama pasangannya?</p>	
20	<p>Inte : Iya tau mbak, SR abis putus cinta. Belum terlalu lama juga putusnya. Bulan mei lalu. SR dulu udah pernah</p>	

	bawa doinya kerumah buat dikenalin ke ibu bapak, tapi ibu bapak nggak setuju sama hubungan SR.	
25	<p>Inte : Ya mungkin firasat orang tua kalo si cowok nggak baik buat SR. Soalnya SR nih kadang cerita cowoknya ke aku. Dari ceritanya tuh keliatan banget kalo si cowok itu <i>redflag</i>.. ehh ternyata malah tukang selingkuh juga.</p> <p>Inter : Bagaimana reaksi pertama kali subjek dalam menghadapi permasalahan yang menyimpannya?</p>	
30	<p>Inte : Pas SR tau kalau di selingkuhin tuh kan dia langsung ngedrop. Pas itu dia mogok makan sampai maagh nya kambuh terus dibawa ke dokter dan kudu nginap beberapa hari soalnya kekurangan cairan tubuh juga.</p>	
35	<p>Inte : Disitu aku, ibu, bapak bingung harus gimana soalnya SR nih agak keras kepala kan. ibu kaya nasihatin dia buat gausah nangis, gausah sedih, gausah dipikirin lagi. Masih banyak laki-laki di luar sana yang lebih baik dari dia.</p>	
40	<p>Inter : Menurut kamu, bagaimana dengan kemampuan SR dalam menghadapi masalah ?</p> <p>Inte : Dia ini type orang yang mikir banget gitu mbak, apa-apa di pikirin, apalagi pas putus ini jadi nyalahin diri sendiri sampe gak makan. Ditambah lagi dia masih berharap sama mantannya itu, yang jelas-jelas udah bermain di belakangnya.</p>	
45	<p>Inter : Menurut kamu apa yang dilakukan subjek ketika dia merasa sedih, marah, ataupun bahagia?</p> <p>Inte : Jadi dulu tuh pernah dia bodoh banget nyoba-nyoba lukain lengannya, aku pas itu gak ngeh sih, kirain dicakar kucing.</p>	
45	<p>Inte : Dia itu mood swing banget, kadang diem di kamar, keluar Cuma pas makan doang.. kadang juga klayapan sampe malem</p> <p>Inter : Menurut kamu apa hal yang membuat MO bangkit dari keterpurukan?</p>	
50	<p>Inte : takut di omelin sama bapak ibu kayaknya, masa iya mau stuck sama cowo <i>redflag</i> gitu</p> <p>Inter : baik, sekian dulu wawancara kali ini. Makasih</p>	

	nggih sudah mau di wawancara	
--	------------------------------	--

VERBATIM WAWANCARA

Wawancara significant other Subjek SN

Nama : AM

Usia : 21

Status : Adek Perempuan (SN)

Hari/tanggal : Selasa, 27 Juni 2023

Waktu : 14.20 – 14.45 WIB

Keterangan :

Inter : Interviewer

Inte : Interviewee

Baris	Wawancara	
5	<p>Inter : Mohon izin wawancara nggih mbak, untuk digunakan sebagai sumber data sekunder. Kalau boleh tau, mbaknya namanya siapa dan umur berapa?</p> <p>Inte: Siap mbak, namaku AM, umurku 21 tahun mbak</p> <p>Inter: Status hubungan sama SN ini apa ya? Adik kandung nya apa keponakannya?</p>	
10	<p>Inte : Aku adik kandungnya mbak</p> <p>Inter : Kita mulai masuk wawancaranya nggih, SN sering nggah sih cerita atau curhat ke kamu? Dan biasanya apa saja yang sering diceritakan SN kepada kamu?</p>	
15	<p>Inte: Mbak SN tuh sering ceritanya ke mbak RL, mbak RL tuh bestinya mbak. Tapi pas akunya lagi dirumah biasanya aku jadi temen curhat mbak SN</p> <p>Inter : Tapi sampean tau nggah kalau SN abis putus?</p>	
20	<p>Inte : Tau dikit mbak, aku dulu ngiranya cuma di selingkuhin biasa mbak, ternyata selain di selingkuhin, mbak SN juga di lecehkan</p> <p>Inter : Ibu bapak tau ngga sih soal masalah yang menimpa SN ini?</p>	

25	<p>Inte : Pas mbak SN masih menjalin hubungan sama mantannya itu, bapak ibuk nggak tau mbak. Bahkan bapak ibuk nggak tau kalo mbak SN itu pacaran. Mereka taunya, mbak SN sibuk organisasi tok.</p>	
30	<p>Inter : Bagaimana komunikasi SN dengan orangtua? Dan SN lebih dekatnya ke ibu atau bapak?</p> <p>Inte : Sama ibuk deket tapi kalau sama bapak agak kurang. Soalnya bapak tuh orangnya keras. Apapun maunya ga bisa dibantah. Tapi hubungan keluarga tetep baik kok. Ya Cuma ga deket banget.</p>	
35	<p>Inter : Bagaimana reaksi pertama kali subjek dalam menghadapi permasalahan yang menyimpannya?</p> <p>Inte : reaksi pertama kali ya itu mbak, minum obat ga sesuai takaran sampe kejang-kejang terus di bawa ke RS. Sampe di test kejiwaannya gara-gara depresi akibat putus cinta</p>	
40	<p>Inter : Menurut kamu, bagaimana dengan kemampuan SN dalam menghadapi masalah ?</p> <p>Inte : Sebenarnya mbak SN tuh kalo masalah sederhana misal masalah keluarga, temen. Dia bisa ngatasinnya. Tapi pas masalah asmara ini, dia susah banget ngehadapinnya.</p>	
45	<p>Inte : Mungkin ini pertama kali juga dia pacaran, apalagi sampe menyerahkan harga dirinya ke mantannya itu.</p> <p>Inter : Menurut kamu apa yang dilakukan subjek ketika dia merasa sedih, marah, ataupun bahagia?</p>	
50	<p>Inte : Untuk saat ini mbak SN kan punya kesibukan ngajar anak pramuka. Nah dari situ mbak SN belajar bangkit dari keterpurukan dan ketemu temen organisasi pramukanya. Itu mbak SN mulai keluar sebulan setelah sembuh. Mulai berubah lah dan bangkit dari keterpurukannya.</p>	
55	<p>Inter : Bagaimana respon kamu menanggapi permasalahan putus cinta dari subjek?</p> <p>Inte : Aku dengerin semuanya sampai selesai dari awal mbak. Abis itu aku nasihatin “Mbak nggak boleh nglakuin hal yg aneh-aneh lagi, nggak kasian ta sama bapak ibuk? mbak ga boleh nyalahin diri terus. Mbak pasti bisa lewatin ini semua, Please jangan menyiksa diri lagi ya mbak.”</p>	
60	<p>Inte : Padahal jelas-jelas bukan salahnya mbak SN, jelas-jelas mbak SN tuh korban loh. Udah di manfaatin beli ini</p>	

	itu, udah di lecehkan juga. Tapi mbak SN tetep aja nyalahin dirinya bahkan gamau makan. Sampai ada percobaan bunuh diri dan akhirnya harus dibawa ke RS.	
65	<p>Inter : Menurut kamu apa hal yang membuat MO bangkit dari keterpurukan?</p> <p>Inte : Karena banyak yang mensupport mbak SN, makanya mbak SN ngga mau ngecewain orang sekitarnya</p> <p>Inter : baik, sekian dulu wawancara kali ini. Makasih nggih sudah mau di wawancara</p>	

MATRIKS

Lampiran 3

Matrik 1 Proses Regulasi Emosi

Situation Selection

Info	Kutipan Wawancara	Makna
Ik 1	<p>"Awal putus cinta dulu sakitnya bukan main mbak, sakit banget. Sampe aktivitas pun terganggu. Apalagi kan aku juga nyambi kerja ya, jadinya kerjaan berantakan. (W1/MO/21-23)"</p> <p>"Kalau misalnya di rumah, pasti bawaannya marah-marah sama orang tua juga ya kayak gitu tadi lah. Aku kan kebetulan anak terakhir, jadi agak dimanja gitu kan. Pas lagi dirumah juga kebanyakan mengurung diri, diganggu nggak mau, pokoknya kalau ada yang ganggu, aku marah. (W1/MO/24-28)</p>	<p>Aktivitas terganggu di karenakan suasana hati yang berantakan.</p> <p>Emosi yang sulit dikontrol (sering marah, mengurung diri, dan menghindari interaksi dengan lingkungan sekitar)</p>
Ik 2	<p>"Pernah mbak. Aku pernah mengalami putus cinta. Putusnya baru bulan Mei lalu. <i>Shock</i> mbak, aku sampe <i>overthinking</i> mikir salahku dimana. Itu aku rasanya tremor banget sampai lemes. Bingung aku harus apa. Pikiranku udah kacau. Gak ada semangat lagi mbak. Yang biasanya aku sering bersosialisasi mendadak jadi pendiem, yang biasanya banyak omong jadi dikit omongan. (W2/SR/14-20)</p> <p>"Soal aktivitas sih sedikit terganggu mbak apalagi abis putus cinta kan aku gak nafsu makan, gak bisa tidur juga.. jadinya maaghku kambuh dan harus pergi ke dokter. Pas dibawa ke dokter ternyata aku sakit GERD sama tipes. Paling dirawat kurang lebih 3 hari di rumah sakit. Itu bener-bener di badan lemes banget (W2/SR/21-25)</p> <p>"Aku kan orangnya <i>friendly</i> mbak. Nggak bisa diem, aku</p>	<p>Merasa terpuruk hingga berdampak pada psikologis dan psikososialnya.</p> <p>Mogok makan hingga mengakibatkan sakit lambungnya kambuh</p> <p>Lebih memilih untuk menghindari bertemu dengan orang</p>

	<p>seketika pas abis itu aku jadi orang bener-bener pendiem mbak. Aku dulu beberapa minggu gak keluar rumah, menghindari ketemu orang lain. Aku lebih diem merenungi diri. Mendengarkan musik yang bikin tenang. Main ma kucing sambil mikirin salahku apa. Hingga buat dia ga nyaman sama aku dan memilih cewek lain. (W2/SR/29-35)</p>	<p>lain untuk menenangkan diri</p>
Ik 3	<p>“Ketika aku liat itu tuh sakit banget, sampe badanku tremor semua, ngerasa <i>down</i> banget, putus asa kayak ga ada semangat hidup. Langsung lah aku chat dia, kamipun cekcok terus aku nanya si cewe itu siapa, ternyata calon bininya. Mereka mau lamaran mbak. (W3/SN/21-25)</p> <p>“Rasanya tambah sakit banget hatiku, sampai aktivitas pun keganggu gara-gara aku sering ngamuk gak jelas gara-gara itu lah langsung terbesit mau bunuh diri lagi untuk yang kedua kalinya. Yang pertama tuh aku overdosis minum obat tidur mbak, yang kedua ini sama juga overdosis tapi langsung dibawa ke RS soalnya kejang-kejang (W3/SN/21-22)</p>	<p>Perasaan putus asa yang membuat subjek kehilangan semangat untuk hidup</p> <p>Banyaknya pikiran dan rasa kecewa yang membuat emosinya sulit untuk dikontrol</p>
Ik 4	<p>"Sedih mbak, tapi aku tetep harus profesional menjalankan aktivitas seperti biasanya soalnya dulu pas aku putus sama mantanku tuh aku posisinya jadi leader suatu organisasi, aku gak bisa dong mengesampingkan organisasiku hanya karena aku putus cinta. Tapi dulu ya sempet sih mengurung diri dari pagi sampai malem. (W4/PP/17-20)</p>	<p>Mengesampingkan masalah pribadi dan tetap profesional dalam menjalankan aktivitas</p>
Ik 5	<p>“Pas putus tuh rasanya ada nyeseknya sih, tapi kalau hubungan ku diterusin kan juga bikin capek soalnya perjuangannya cuma kayak dari satu pihak doang. Jadinya ya aku ikhlas, tapi beberapa hari kemudian malah akunya galau nangis-nangis nggak jelas kepikiran dia padahal yang awalnya pas putus biasa aja jadi tiap malem nglamun, <i>overthinking</i> mikirin dia. Haha. Aktivitasku pun sempet terganggu mbak, pas dirumah tuh kan di</p>	<p>Meskipun merasa sedih, kesal, marah subjek menyadari jika itu demi kebajikannya</p>

	suruh ibu nih, karena aku lagi gak <i>mood</i> karena abis putus jadinya ya aku tunda-tunda sampe ibuku ngomel-ngomel. (W5/FS/14-20)	
Ik 6	<p>“Ada titik dimana aku sedih banget, rasanya kayak capek banget ditambah lagi si mantanku itu ketahuan selingkuh, aku sampe nangis sehari-hari mbak. Dan bodohnya aku ngasih kesempatan kedua ke dia, beberapa bulan kemudian dia ketahuan selingkuh lagi. Pas dia selingkuh kedua ini entah kenapa malah aku biasa aja, mungkin karena udah pernah di selingkuhin kali yaa. (W6/RL/16-22)”</p> <p>"Badanku jadi tremor mbak ditambah lagi mata jadi kayak ngeblur gitu liatnya, kayak darah tinggi gitu. Tapi aktivitasku tetap berjalan seperti biasanya, nggak sampai mengurung diri di kamar. Tapi ya kadang malemnya overthinking, suka begadang gitu. (W6/RL/25-30)</p>	<p>Rasa penyesalan yang telah subjek berikan untuk kesempatan kedua tetapi tetap saja di ulangi</p> <p>Sedih yang berlarut mengakibatkan kesehatannya sedikit terganggu</p>
Ik 7	<p>"Badanku jadi tremor mbak kalau ingat mantanku ini. Karena aku udah berharap banget sama dia. Eh nggak taunya dia sama aja. Sama-sama nyakitin. Nyakitin secara fisik maupun verbal. Kata-katanya kasar banget kalau lagi marah. Apalagi kalau aku membela diri, malah kena pukul aku. (W7/VN/16-20)</p> <p>“Untungnya aku punya aktifitas yang bisa membuat aku lupa sama masalahku. Kebetulan aku freelance ya. Kalau pas ada deadline <i>freelance</i> ya pasti sibuk-sibuknya ya. Tapi kalau pas nggak ada kerjaan, kadang aku nonton anime sih. Kalau nggak gitu yang hang out sama temen-temenku. (W7/VN/21-25)”</p>	<p>Mendapatkan laki-laki yang tidak sesuai harapannya.</p> <p>Tetap beraktivitas seperti biasanya seolah tidak terjadi apa-apa</p>

Kesimpulan :

Situation Selection dipahami sebagai:

1. Ketika merasa sedih lebih memilih untuk menghabiskan waktunya dengan cara menyendiri atau menghindari berinteraksi dengan lingkungan sekitar.
2. Beberapa subjek memilih untuk tetap beraktivitas seperti biasanya untuk meminimalisir rasa sedih yang muncul

Matrik 1 Proses Regulasi Emosi

Situation Modification

Info	Kutipan Wawancara	Makna
Ik 1	"Jujur saja aku untuk mengubah situasi yang nggak meyenangkan itu malah dengan cara menyakiti diri sendiri mbak, dengan cara menyayat tangan. Aku tau itu salah, tapi nggak tau kenapa aku menikmatinya. Sebelum putus dulu tuh aku ya sering nyakitin diri sendiri soalnya kayak lagi stress tuh larinya ya nyakitin diri sendiri. Entah itu karena urusan keluarga ataupun percintaan. Dia dulu tuh pas waktu pacaran sibuk mulu mbak, apalagi dulu kan bapaknya ngga ngerestuin hubungan kami ya mungkin karena perbedaan aliran juga. (W1/MO/31-38)	Menyalurkan emosinya dengan cara menyakiti diri sendiri (menyayat tangan)
Ik 2	"Aku dulu berusaha berfikir positif tapi susah mbak, malah dulu sempet mikir bunuh diri. Dulu pernah nyoba nyayat tangan dan ketika tanganku berdarah akunya panik. Padahal ulahku sendiri tapi malah panik sendiri. Dari situ gak mau lagi nyoba-nyoba bunuh diri haha. Disitu aku kena omelan banyak dari orangtua ku mbak. Gara-gara ngeyel dikasih tau, dulu emang orangtuaku kurang setuju aku sama dia tapi aku tetep kekeh sama dia. (W2/SR/39-47)" "Jujur ada mbak rasa sedih, aslinya aku belum bisa terima sampai sekarang mbak, aku masih menyangkal kalau udah putus, masih berharap bisa balik sama dia lagi. (W2/SR/41-43)	Munculnya pikiran untuk mengakhiri hidupnya Munculnya rasa penolakan atas apa yang terjadi
Ik 3	"Jujur ya mbak. Aku tuh sering cerita ke Allah setiap sehabis ibadah sholat minta ke Allah semoga aku bisa sama dia, bahkan dalam sujud tahajudku pun aku minta semoga tetep sama dia. Selain ke Allah aku juga cerita ke adek aku dan satu bestieku. Aku gamau orang lain tau kesedihan yang aku rasain. Biar mereka mengira kalau aku baik-baik saja dan aku ga cerita ke	Memilih untuk memendamnya sendiri

	ortu takut nambahin beban. Kalau ke adek lebih tenang karena ga mungkin diceritain ke siapa-siapa dan adek juga udah tau hubungan aku sama mantan aku. (W3/SN/36-40)	
Ik 4	Tetap berfikir positif mbak, kalau aku mikir negatif malah mempengaruhi <i>mood</i> aku. Kadang aku juga nyari hiburan seperti kumpul sama temen-temen (W4/PP/28-30)	Tetap berpikir positif
Ik 5	"Aku kan jarang kumpul sama temen-temen mbak, semenjak putus tuh jadi ikut nimbrung sama temen-temen soalnya kalo aku sendirian tuh tambah ngrasa kayak <i>feeling lonely</i> haha. Sampe temen-temen ku pada heran tumben ikut nimbrung. (W5/FS/28-31)	Mengalihkan pikiran dengan berkumpul dengan teman-teman
Ik 6	"Karena jurusanku Psikologi ya mbak, jadi aku mengaplikasikan apa yang aku dapet dari kuliah ini, jadi ketika marah, nangis, aku harus bisa mengontrolnya bisa dengan workout, baca buku, dll (W6/RL/39-42)" "Lebih ke memberikan afirmasi positif sih mbak, kayak mengikhlaskan apa yang terjadi, aku cantik dan aku baik, kenapa aku harus ngestuck sama dia yang jelas ² manipulatif banget. (W6/RL/46-50" "Lebih ke memberikan afirmasi positif sih mbak, kayak mengikhlaskan apa yang terjadi, aku cantik dan aku baik, kenapa aku harus ngestuck sama dia yang jelas ² manipulatif banget. (W6/RL/46-50)	Mengalihkan pikiran dengan aktivitas yang bermanfaat untuk jiwa dan raga Memberikan afirmasi positif agar bisa bangkit atas apa yang terjadi
Ik 7	"Nah kebetulan kan aku pecinta anime ya, aku suka banget <i>cosplay-cosplay</i> gitu. Jadi kalau kepikiran masalah yang terjadi sama mantan, aku mengalihkannya ya kayak ikut event-event Jepang gitu. Kalau pas kebetulan nggak ada event Jepang ya udah pakai kostum karakter lalu foto-foto sendiri. Pokoknya aku melakukan kegiatan yang bisa membuat aku lupa sama masalahku. (W7/VN/51-55)	Mengalihkan emosinya dengan cara mengikuti event jejepangan

Kesimpulan :

Modification Selection dipahami sebagai:

1. Upaya untuk mengubah situasi lingkungan yang dapat mengurangi emosi yang timbul.
2. Beberapa subjek mengubah emosinya dengan cara menyakiti diri sendiri, tetapi ada juga yang memilih mengubah emosinya dengan cara melakukan aktivitas yang di senangi

Matrik 1 Proses Regulasi Emosi

Attention Deployment

Info	Kutipan Wawancara	Makna
Ik 1	"Caraku mengalihkan perhatian lebih ke fokus pendidikan mbak, soalnya aku nggak mau keluargaku ikutan sedih. Mereka kan nguliahin aku mahal-mahal masa aku nangis, nyakitin diri sendiri demi cowok yang emang bener-bener nggak baik buat aku. Hasilnya perlahan-lahan bisa mengikhlaskan apa yang terjadi. (W1/MO/56-60)	Mengikhlaskan apa yang terjadi dan lebih fokus pendidikan
Ik 2	"Mengurung diri di kamar sambil nangis-nangis, setiap habis nangis ya tidur mbak soalnya bawaannya habis nangis tuh ngantuk. Terkadang caraku mengalihkan perhatian bisa dengan hangout bareng temen, nongkrong ngopi lah, main ke luar kota lah, dll. (W2/SR/ 46-50)	Memilih untuk berkumpul dengan teman-temannya
Ik 3	"Awal putus cinta dulu ya emosiku gak bisa ku kontrol mbak, sampe aku minum obat tidur yang nggak sesuai anjuran dokter, dulu tuh pokok ada niatan bunuh diri juga karena jujur dulu aku sama dia pernah melakukan hubungan yang tidak selayaknya di lakukan, seperti kissing. Makanya ketika aku di putusin, aku ngrasa jadi cewek yang udah nggak suci lagi, udah ternodai sehingga aku mikir untuk mengakhiri hidupku. Beberapa hari kemudian aku masuk RS sehingga ibu dan bapakku khawatir. Sampe di beliin ini itu biar aku mau cerita masalahku (W3/SN/43-48)" "Lambat laun, aku berusaha agar nggak dibawa emosi mbak. Caranya yaa membuang jauh-jauh dia dipikiran dengan melakukan hal-hal yang ku sukai seperti mendengarkan musik, berkumpul sama temen pramuka, ngajar, dll.(W3/SN/52-54)" "Tapi aku pernah tuh mbak beberapa kali berpapasan. Nah itu	Munculnya rasa penyesalan Memilih untuk menghabiskan waktu dengan berkegiatan diluar

	aku langsung tremor lagi mbak, keinget kalo aku pernah dilecehin sama dia. Rasanya kayak sesek gitu, susah buat nafas. Tapi pas dia udah jauh gitu ya, aku bisa nafas lega (W3/SN/55-57)”	
Ik 4	<p>“Cara ngalihin perhatianku biasanya dengan nangis. Kalau udah nangis ya aku biarin nangis sampai capek, toh juga berhenti sendiri kan. Bahkan aku kadang suka mancing dengan denger lagu-lagu sedih gitu. Kalau udah capek nangis biasanya aku cari kegiatan, kalau nggak nonton film, nonton tv, atau <i>scroll</i> sosmed, atau bahkan tidur. (W4/PP/38-45)</p> <p>“Dampaknya ya aku bisa menyalurkan emosiku lewat tangisan biar plong. Sempet juga aku mikir aku bisa gak ya bangkit dari ini semua, dan ternyata aku bisa alhamdulillah. (W4/PP/56-59)</p>	Mengalihkan emosi dengan nonton film, scroll sosmed bahkan tidur seharian
Ik 5	<p>“Cara aku mengolah emosiku biar nggak galau mikirin dia dengan cara nonton drakor atau nggak gitu scroll tiktok mbak, alhamdulillah juga aku di kelilingi orang-orang yang support aku. Malah sama abangku di tawarin dikenalin cowok biar aku bisa cepet move on. Dan cowok itu sekarang malah jadi pacarku (W5/FS/46-50)</p>	Mengalihkan emosi dengan nonton film, scroll sosmed
Ik 6	<p>"Karena aku pecinta alam, jadi untuk mengalihkan rasa sakit karena cinta itu dengan cara mendaki gunung, ya meskipun ketika udah turun gunung rasa sakitnya balik lagi sih, tapi dengan cara mendaki gunung tuh bisa sedikit-sedikit menyembuhkan luka batin mbak haha. (W6/RL/71-75)</p>	Mengalihkan emosi dengan cara mendaki gunung
Ik 7	<p>"Bisa dengan nonton anime, bantu orang tua, pokok nyari kesibukan apapun itu mbak (W7/VN/59-60)</p>	Mengalihkan emosi dengan cara mencari kesibukan

Kesimpulan :

Attention Deployment dipahami sebagai:

1. Mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan agar emosi tidak muncul berlebihan
2. Subjek memilih untuk mengurangi kemarahan dan kesedihan dengan cara melakukan aktivitas yang disukainya

Matrik 1 Proses Regulasi Emosi

Cognitive Change

Info	Kutipan Wawancara	Makna
Ik 1	"Aku jadikan itu semua sebagai pengalaman agar bisa selektif memilih pasangan sih mbak, dulu emang aku kayak bocil pemikirannya dan aku kan jarang ada waktu buat dia, komunikasi aja pas waktu malem doang. Dari situ aku belajar gimana mengolah emosi. (W1/MO/68-72)	Menjadikan masa lalu sebagai pengalaman
Ik 2	"Lama-lama aku sadar mbak. Harusnya aku nggak gini. Harusnya aku bisa menghadapinya dan harus bisa menerimanya. Aku harus bisa mengendalikan diri aku agar nggak kayak gini lagi mbak. Jangan sampai drop lagi. Soalnya orang-orang sekitarku pada khawatir. Dari sini aku mencoba ikhlas atas apa yang terjadi itung-itung jadi pengalaman supaya nggak terulang untuk kedua kalinya (W2/SR/63-70)	Meskipun terasa berat, seiring berjalannya waktu subjek mampu untuk ikhlas dan menyesuaikan diri
Ik 3	"Dengan mikir positif mbak. Aku kenapa gini? Aku harus berubah nggak boleh larut dalam kesedihan, masih banyak kok laki-laki diluar sana. Nggak ada faedahnya juga sedih berlarut-larut, udah cukup sedihnya. Dari menanamkan mindset kayak gitu, aku perlahan-lahan bangkit mbak.(W3/SN/58-60)	Tidak ingin larut dengan masalah yang terjadi
Ik 4	"Aku selalu mikir yaudah lah berarti dia bukan jodoh ku, masa aku mau bertahan dengan orang yang bisa dibilang <i>toxic</i> ini. Kalo dia sayang, harusnya dia bisa menghargai pasangannya. Pokoknya ngasih afirmasi positif ke diri sendiri biar aku <i>move on</i> dari dia. Lagian perjalananku masih panjang, pengen jadi <i>rich aunty</i> . Itu semua bisa diambil hikmahnya. (W4/PP/64-70)	Berpikir bahwa jodoh sudah ada yang mengatur
Ik 5	"Dari kejadian itu aku nggak menyesalinya mbak, aku anggap sebagai pelajaran hidup sih. Anggap aja batu loncatan mencari jati diri yang lebih baik (W5/FS/68-70)	Merasa bahwa pilihan yang diambil sudah benar dan menganggap masalah yang terjadi sebagai pelajaran hidup

Ik 6	"Sebagai pembelajaran bahwa setulus-tulusnya kita, kalo si cowo gak pernah bersyukur dengan pasangannya ya bakal kalah. Apapun takdir Allah insyaallah aku terima mbak. (W6/RL/83-85)	Menerima takdir Allah
Ik 7	"Sebagai seorang muslim, kita harus percaya bahwa apapun yang terjadi di hidup kita adalah jalan dari Allah. Namanya jalan kan nggak selalu mulus ya mbak. Kadang dapat jalan aspal, kadang setapak, kadang juga terjal. Ya udah, anggap saja bumbu-bumbu kehidupan. (W7/VN/63-70)	Optimis dengan takdir yang diberikan Allah

Kesimpulan :

Cognitive Change dipahami sebagai:

1. Individu mengevaluasi kembali dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif
2. Usaha berpikir menjadi lebih positif dengan cara menjadikan masa lalu sebagai pengalaman, menerima takdir yang terjadi

Matrik 1 Proses Regulasi Emosi

Response Modulation

Info	Kutipan Wawancara	Makna
Ik 1	“Kadang memilih untuk nggak menjawab pertanyaannya ya sebenarnya malu kalau diingat, apalagi kalau temen udah mulai ungkit-ungkit lagi. Meskipun itu cuma <i>jokes</i> . Malu kan sebenarnya, kenapa bisa gitu aku juga nggak tau. Ketawa ajalah aku yakan. Udah nggak sakit hati lagi soalnya tapi lebih ke malu. (W1/MO/93-97)	Memilih untuk tidak menjawab pertanyaan karena rasa malu
Ik 2	“Makanya sekarang aku belajar mengubah dan mengintrospeksi diriku ke arah lebih baik mbak. Aku nggak boleh mengulang hal yang sama, Perlahan-lahan aku mulai menghapus memori tentang dia. Meski susah tapi nggak salah untuk dicoba dan terus berusaha. Meskipun kalau berpapasan dengan dia aku sering flashback sih mbak. Soalnya aku masih sedikit ada rasa sama dia. (W2/SR/86-92)	Introspeksi diri dan mulai menghapus kenangan masa lalu
Ik 3	“Dari menanamkan <i>mindset</i> positif, aku perlahan bangkit dan mulai aktif kembali dalam aktivitas dan organisasi yang dulu pernah kujalani. Terkadang aku juga menyempatkan membantu orang tua jualan krupuk mbak. (W3/SN/67-69)	Menyibukkan diri
Ik 4	"Dengan mengalihkan pikiran, merubah mindset dan mencoba untuk lebih sabar, ikhlas mbak. Kadang ya flashback gitu mbak, tapi aku juga gak mau ngungkit luka yang pernah aku rasain terlalu dalam. Bukankah manusia harus tetap menjalankan kehidupannya meskipun di gempur habis-habisan sama keadaan? Haha. (W4/PP/93-105)	Mengubah mindset dan tidak mau mengungkit masalah yang terjadi
Ik 5	"Diam sejenak sampai hati dan pikiran menjadi tenang, banyakin dzikir juga mbak. Aku slalu nerapin di mindset aku kalau aku putus sama dia tuh udah jadi pilihan terbaik karena dianya yang	Mengubah mindset dan selalu berpikir bahwa pilihan yang diambil sudah benar

	gak ada effort dan sering ngeghosting aku. (W5/FS/71-75)	
Ik 6	" Paling cuma bisa nangis, berserah diri ke Allah nggak, aku ngadu nya lewat jalur langit (W6/RL/103-105)	Berdoa untuk mengurangi emosi
Ik 7	"Peringat juga sih buat aku, jangan terlalu berharap dengan manusia. Jangan di genggam terlalu erat juga. Takutnya kayak bunga mawar tuh, kalau di genggam terlalu erat kan durinya malah membuat tangan kita terluka. Kayak hubunganku sekarang. Berharap selalu bersama, taunya harus berpisah. Rela nggak rela tetap harus rela. Hehehe. (W7/VN/88-91)	Merelakan atas apa yang terjadi

Kesimpulan :

Response Modulation dipahami sebagai:

1. Upaya untuk mengubah reaksi fisiologis dan perilaku negatif yang muncul
2. Respon modulasi yang dilakukan subjek dengan cara menemukan aktivitas alternatif yang lebih sehat seperti olahraga, meditasi, spiritual

Matrik 2 Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Usia dan Jenis Kelamin

Info	Kutipan Wawancara	Makna
Ik 1	"Semakin bertambahnya usia, sabar jadi kuncinya sih mbak. Ku anggap sebagai ujian dari Allah. Menurutku usia sama jenis kelamin tuh jadi faktor yang mempengaruhi regulasi emosi mbak apalagi kalo cewek kadang kan baperan jadi kita kudu pinter-pinter memahami dan mengelola emosi dengan sehat untuk kesejahteraan mental dan emosi yang baik. (W1/MO/74-75)	Usia dan jenis kelamin berpengaruh dalam mengelola emosi
Ik 2	"Menurutku di usiaku yang masih 22 tahun ini labil banget sih mbak, jadi berpengaruh banget dalam mengelola emosi. Kalau jenis kelamin, perempuan umumnya kan sering pakek perasaan kalau cowo pakai logika. Karena aku perempuan ya jadi pas putus bawaan nya nangis mulu. (W2/SR/104-107)	Usia dan jenis kelamin berpengaruh dalam mengelola emosi
Ik 3	"Kayaknya umur mempengaruhi banget sih mbak, pas aku pacaran sama dia kan pas labil-labilnya meskipun sampe sekarang masih labih sih haha. Kalau jenis kelamin kan emang biasanya perempuan terkenal dengan perasa kalau laki-laki lebih menggunakan logika jadi yaa pengaruh banget sih dan mklum aja kalau cara menyalurkan emosinya tiap gender beda-beda. (W3/SN/81-84)	Usia dan jenis kelamin berpengaruh dalam mengelola emosi
Ik 4	"Umur emang menjadi faktor mengelola emosi sih mbak tapi itu ya balik lagi ke individu nya. Si mantanku dulu umurnya lebih tua dari aku tapi dia masih belum bisa mengontrol emosinya, masih sering <i>toxic</i> dan <i>redflag</i> pula. Menurutku itu balik lagi ke lingkungannya kayak gimana, kalau lingkungannya baik pasti ngga <i>toxic</i> (W4/PP/116-120)	Usia dan jenis kelamin berpengaruh dalam mengelola emosi
Ik 5	"Hmm apa ya, dari kita kecil kan sering banget diajarin	Usia dan jenis kelamin berpengaruh dalam mengelola emosi

	mengelola emosi. Dan menurutku umur tuh juga berpengaruh dalam mengelola emosi. Kalau soal gender sih mungkin perempuan lebih ekspresif dalam menunjukkan emosinya kayak nangis, ketawa. Sedangkan laki-laki nunjukin amarahnya tuh dengan cara ngebentak, mukul. Itu sih mbak dari pengalaman ku dulu. (W5/FS/89-97)	
Ik 6	"Kalau menurutku umur bukan menjadi patokan bisa mengolah emosi gak nya sih mbak, soalnya kan kadang ada juga yang umurnya lebih tua tapi masih labil gak bisa nurunin egonya atau gimana, kalau gender keknya berpengaruh sih soalnya perempuan dan laki-laki tuh beda, perempuan lebih menggunakan perasaannya dan laki-laki menggunakan logika. Jadi ketika perempuan putus cinta tuh ya nangis-nangis dulu pastinya beda lagi kalo laki-laki, kalo putus cinta bisa santuy sambil ngudud ngopi wkwk. (W6/RL/121-133)	Usia tidak menjadi patokan untuk mengelola emosi tetapi jenis kelamin berpengaruh dalam mengelola emosi
Ik 7	"Menurutku gender mempengaruhi cara orang mengelola emosinya. Kayak yang kita tahu kan kalau cewek pasti lebih banyak menggunakan perasaannya. Kalau cowok lebih pakai logika kan. Jarang ya kita lihat cowok galau. Ya walaupun pasti ada juga cowok yang galau, tapi kayak jarang aja. Kalau masalah usia, usia itu hanya angka nggak sih? Tidak bisa jadi patokan pemikiran dewasa seseorang dalam menyelesaikan masalahnya. Banyak kan diluaran sana yang putus cinta terus bunuh diri, nggak mandang usia tuh. Ada juga yang habis putus cinta malah upgrade diri. Yang positif-positif gini nih yang harus ditiru. (W7/VN/108-120)	Usia tidak menjadi patokan untuk mengelola emosi tetapi jenis kelamin berpengaruh dalam mengelola emosi

Kesimpulan :

Usia dan Jenis Kelamin dipahami sebagai:

1. Seiring berjalannya usia, subjek dapat mengelola emosinya tetapi ada beberapa subjek mengatakan bahwa usia bukan menjadi patokan kedewasaan seseorang dalam mengelola emosinya
2. Perbedaan jenis kelamin berpengaruh terhadap strategi mengelola emosi
3. Wanita mengekspresikan emosi lebih sering daripada pria, rata-rata subjek mengatakan bahwa wanita lebih sering menggunakan perasaannya

Matrik 2 Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Pola Asuh

Info	Kutipan Wawancara	Makna
Ik 1	<p>"Aku kan anak bungsu dari dua bersaudara, jadi kalau pengen apa-apa itu di turutin. Kadang kalau ada masalah apa gitu aku ceritanya ke ibuku atau nggak mbakku, soalnya aku sendiri masih bingung ambil keputusan. Pas putus dulu aku sempet cerita masalahku ke ibuku tapi respon ibuku tuh kayak kurang sesuai gitu sama keinginanku, aku sama ibuku tuh sering beda pendapat jadinya ya gitu gak nemu solusi (W1/MO/114-120)</p> <p>"Pas awal putus cinta pernah ngebentak ibuku mbak rasanya nyesel sampai sekarang. Dukungan keluarga itu penting banget untuk kesehatan mental, mereka lah alasanku untuk bangkit dalam keterpurukan. (W1/MO/126-128)</p>	<p>Seringkali berbeda pendapat dengan ibunya</p> <p>Mendapatkan dukungan emosional dari keluarga</p>
Ik 2	<p>"Keluarga ku pas tau aku putus tuh aku kena omelan banyak apalagi dari orangtua ku mbak. Gara-gara ngeyel dikasih tau, dulu emang orangtuaku kurang setuju aku sama dia tapi aku tetep kekeh sama dia. Ketika di omelin, akutuh diem aja. Terus situasinya jadi awkward. Untungnya ada kakakku jadi aku ada yang belain (W2/SR/115-119)</p> <p>"Dibalik omelannya keluargaku, keluargaku memotivasi ku supaya nggak larut sama masalah ini. Apalagi ibuku yang tau aku diomelin bapakku, matanya langsung berkaca-kaca terus ibuku meluk aku sambil nasihatin kalo jangan nyakitin diri sendiri lagi. Dukungan keluarga itu perlu sih mbak karena kan mereka yang slalu ada buat aku (W2/SR/126-130)</p>	<p>Menerima resiko atas apa yang dipilih</p> <p>Mendapat dukungan emosional dari keluarga</p>
Ik 3	<p>"Ayahku yang dulunya bodoamat ke aku semenjak aku putus cinta trus di rawat di RS tuh jadi lebih <i>care</i>, lebih <i>protective</i>. Malah aku di belikan kalung sama beliau biar aku bisa bangkit</p>	<p>Kurangnya peran seorang ayah</p>

	<p>dari masalah. (W3/SN/91-92)”</p> <p>"Keluarga tuh menjadi <i>support system</i> ku mbak apalagi aku kan anak pertama, aku masih punya adek yang masih kuliah juga. Jadi aku nggak mau ngecewain mereka. (W3/SN/96-98)</p>	<p>Semenjak kejadian yang menimpa subjek, subjek sekarang mendapatkan peran seorang ayah yang telah lama hilang</p>
Ik 4	<p>"Komunikasi ku dengan keluarga tetap seperti biasanya mbak, malah kakak ku kadang godain aku 'udah putus yaa? Haha'. Intinya biar suasananya nggak tegang gitu mbak. (W3/SN/133-135)</p> <p>“Keluargaku tuh slalu mensupport aku, dampaknya ya aku bisa bangkit dan sekarang pun aku udah ikhlas dengan apa yang terjadi. Itu berkat dukungan keluargaku dan lingkungan sekitar. Pas aku galau gitu malah bapakku sering banget beliin jajan, katanya biar aku nggak sedih lagi (W4/PP/ 141-145)</p>	<p>Komunikasi tetap berjalan lancar dengan keluarga</p> <p>Mendapatkan dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan sekitar</p>
Ik 5	<p>"Abis putus tuh, ortu marahin aku. Nyuruh aku buat lebih fokus ke pendidikan dulu ketimbang cinta-cintaan aja. Sebenarnya kata orangtua gapapa sih pacaran, asal nggak lupa sama pendidikannya. Keluarga itu <i>support system</i> bagiku mbak apalagi ibu. Soalnya yang bener-bener tau apa yang ku rasakan itu tuh ibu. Dulu pas aku ngrenung tiba-tiba ibuku tuh masakin masakan kesukaanku, padahal aku belum cerita apa masalahku, pas aku cerita eh ternyata ibuku udah tau masalahku, katanya keliatan dari raut wajahku (W5/FS/105-114)</p>	<p>Mendapatkan dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan sekitar</p>
Ik 6	<p>"Karena aku pas itu pacarannya online, jadi pas putus tuh ga ada yang tau, soalnya aku bukan tipe orang yang suka cerita ke keluarga. Dulu sempet juga ketauan kalo aku nangis trus ditanya lah sama mbak kenapa nangis, ya aku cuma jawab gapapa abis tuh nylonong pergi.(W6/RL/136-140)”</p> <p>”Komunikasi ku sama keluarga itu agak jarang mbak, soalnya bapak sama ibuku tuh kerja, pas aku kecil aku di titipin ke nenek. Trus pas beranjak umur 12 tahun baru aku pindah ke</p>	<p>Keluarga tidak mengetahui bahwa subjek sedang putus cinta</p> <p>Kurangnya komunikasi dengan keluarga</p>

	rumah bapak ibuku. Makanya pas sekarang aku udah gede kalau ada masalah jarang cerita ke keluarga. Tapi meskipun aku jarang cerita, ibuku selalu bertanya gimana keseharianku dan ibuku tuh mendukung apapun pilihanku, selagi itu emang baik(W6/RL/144-150)	
Ik 7	<p>“Aku punya trauma masa kecil. Jujur aku kurang mendapatkan kasih sayang dari ayahku. Sosoknya ada, tapi perannya yang kurang berasa di hidupku. Agak nyesek ya. Nah saat aku kenal mantanku ini, aku udah berharap banget dia bisa menggantikan peran ayahku yang selama ini hilang. (W7/VN/128-133)</p> <p>"Walaupun aku kurang peran ayah di hidupku, tapi aku masih punya ibu yang bisa jadi teman curhatku. Alhamdulillah dari kecil dibiasakan untuk tidak memendam semuanya sendirian, jadi sedikit lega juga karena ada orang yang bisa jadi teman curhatku, yang bisa ku percaya juga. (W7/VN/135-142)</p>	<p>Trauma masa kecil karena kurangnya peran seorang ayah</p> <p>Tetap bersyukur karena diberikan sosok seorang ibu yang sangat menyanyanginya</p>

Kesimpulan :

Pola Asuh dipahami sebagai:

1. Mendapatkan dukungan dari keluarga seperti dukungan emosional, *support* dan bantuan dari keluarga baik itu dalam keadaan suka maupun duka
2. Wanita yang kurang mendapatkan peran seorang ayah cenderung berharap sosok ayah ditemukan dalam pasangannya

Matrik 2 Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Hubungan Interpersonal

Info	Kutipan Wawancara	Makna
Ik 1	"Sebenarnya orang-orang banyak yang <i>support</i> aku, banyak yang memotivasi aku. Tapi yang namanya putus cinta kan susah d bilangin ya jadinya ya masuk kuping kanan keluar kuping kiri. Tapi orang-orang sekitarku selalu mensupport apapun keputusan ku <i>alhamdulillah</i> nya. (W1/MO/136-140)	Dukungan dan sikap positif dari lingkungan sekitar
Ik 2	"Awalnya ya <i>bestie</i> aku, terus kakakku terus keluarga. Awalnya kaget, tapi mereka ttep ngedukung aku putus sama si mantan karena mereka tau kalo mantanku itu rada <i>redflag</i> (W2/SR/138-140)	Dukungan dan sikap positif dari lingkungan sekitar
Ik 3	"Orang terdekatku yang ngerti masalahku cuma keluarga sama <i>bestie</i> ku mbak, awalnya mereka kaget soalnya mereka taunya cuma aku deket sama Y(mantan) apalagi ketika aku bilang kalo aku pernah melakukan hubungan suami istri. Dalam hati ada lah rasa penyesalan karena aku kekeh sama dia padahal <i>bestie</i> ku udah memperingatkan ku berkali-kali kalo mantanku tuh ga baik. Yahh.. Namanya juga penyesalan adanya di akhir. <i>Alhamdulillah</i> nya mereka selalu ada buat aku mbak, selalu ngasih petuah-petuah. (W3/SN/101-106)	Dukungan dan sikap positif dari lingkungan sekitar
Ik 4	"Mantanku ini tuh diawal aja manis mbak, lama-kelamaan keliatan sifat jahatnya. Yang <i>toxic</i> , mana dia <i>playing victim</i> juga. Sempet tuh dulu aku dimaki-maki sama dia. Di bilangnyalah aku anjing, babi, nggak ada otak hanya karena aku temenan sama cowok lain. Segala kata-kata kasar dikeluarinnya pokok. Dan ibunya dia pun juga ikut-ikutan nyerang aku, padahal anaknya yang salah, malah aku yang di marah-marahin sama ibunya. Aku nggak ngerti dah dia cerita apa soal aku ke ibunya,	

	<p>sampe ibunya marahin aku (W4/PP/154-165)”</p> <p>"Ketika aku putus tuh temenku pada seneng, soalnya mereka kasihan ke aku karena aku pacaran sama cowo yang <i>redflag</i>. Keluarga dan temen-temen ku bakal Mensupport apapun yang aku pilih selagi itu hal positif, baik dan bisa nyenangkan diriku (W4/PP/166-172)</p>	Dukungan dari lingkungan sekitar
Ik 5	<p>"Pas awal putus dulu tuh yang tau cuma temenku sama abangku tapi abangku malah cerita ke ibuku, jadi ya ibuku tau mbak. Usaha yang mereka lakukan biar aku ga sedih terus-menerus dengan cara ngajak <i>street food</i> an. (W5/FS/121-125)</p>	Dukungan dan sikap positif dari lingkungan sekitar
Ik 6	<p>"Tetap santuy, pasti mereka bakal tetap support aku. Lagian bahagia itu tidak hanya dari pasangan kan? Kita harus menghargai orang-orang di sekitar kita juga. Sadar bahwa justru orang-orang di sekitar kita punya andil besar untuk kebahagiaan kita. (W6/RL/163-167)</p>	Dukungan dan sikap positif dari lingkungan sekitar
Ik 7	<p>"Harus paham juga kalau putus cinta adalah hal yang lumrah. Bawa santai aja. Masih banyak anime yang harus ku tonton. Masih banyak tempat seru yang harus ku datangi. Jadi <i>life must go on</i>. Jangan fokus pada apa yang menyakitimu, tapi fokus pada apa yang membuatmu bahagia. (W7/VN/159-165)</p>	Dukungan dan sikap positif dari lingkungan sekitar

Kesimpulan :

Hubungan Interpersonal dipahami sebagai:

1. Mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar seperti dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan spiritual

Lampiran 4

DOKUMENTASI

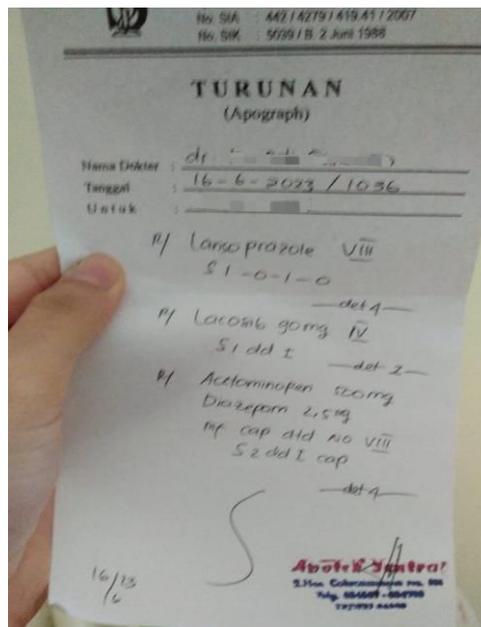
1. Wawancara dan observasi subjek MO dan SR pada tanggal 25 Juni 2023



Dokumentasi Wawancara Subjek MO



Dokumentasi Wawancara Subjek SR



Resep Dokter Milik SR

2. Wawancara dan Observasi subjek SN pada tanggal 27 Juni 2023



Bukti SN Menyakiti Diri Sendiri



Obat-Obatan yang Dikonsumsi SN

3. Wawancara dan observasi subjek PP, dan RL pada tanggal 27 Juni 2023



Dokumentasi Wawancara Subjek PP



Dokumentasi Wawancara Subjek RL

4. Wawancara dan observasi subjek FS pada tanggal 28 Juni 2023



Dokumentasi Wawancara Subjek FS

5. Wawancara dan observasi subjek VN pada tanggal 29 Juni 2023



Dokumentasi Wawancara Subjek VN



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(I A I N) KEDIRI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

Alamat : Jl. Sunan Ampel No. 7 Ngronggo Kediri (Kode Pos) 64127 ☎Telp. (0354) 689282 - Fax. (0354) 686564

DAFTAR KONSULTASI PENYELESAIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Riska Rahayu Lestari
Nomor Induk Mahasiswa : 933418319
Fakultas / Jurusan : Ushuluddin dan Dakwah/Psikologi Islam
Semester / Tahun Akademik : 2024/2025
Judul Skripsi : Regulasi Emosi Pada Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri

NO.	TANGGAL KONSULTASI	CATATAN DOSEN PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	26-05-2023	Revisi Proposal Skripsi	
2.	02-06-2023	Bimbingan Pedoman Wawancara	
3.	23-01-2024	Bimbingan Verbatim dan Matriks	
4.	26-02-2024	Revisi Paparan Data	
5.	30-05-2024	Revisi Temuan Penelitian	
6.	12-06-2024	Bimbingan BAB V	
7.	08-11-2024	Bimbingan BAB VI dan Abstrak Bimbingan BAB VI dan Abstrak	
8.	09-12-2024	ACC Skripsi	

Catatan: Penyusunan skripsi harus merujuk pada buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah IAIN Kediri

Kediri, 09 Desember 2024
DOSEN PEMBIMBING

Dr. A. Halil Thahir, M.HI
NIP. 197111212005011006



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(I A I N) KEDIRI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

Alamat : Jl. Sunan Ampel No. 7 Ngronggo Kediri (Kode Pos) 64127 ☎Telp. (0354) 689282 - Fax. (0354) 686564

DAFTAR KONSULTASI PENYELESAIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Riska Rahayu Lestari
Nomor Induk Mahasiswa : 933418319
Fakultas / Jurusan : Ushuluddin dan Dakwah/Psikologi Islam
Semester / Tahun Akademik : 2024/2025
Judul Skripsi : Regulasi Emosi Pada Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri

NO.	TANGGAL KONSULTASI	CATATAN DOSEN PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	26-05-2023	Revisi Proposal Skripsi	
2.	02-06-2023	Bimbingan Pedoman Wawancara	
3.	23-01-2024	Bimbingan Verbatim dan Matriks	
4.	30-05-2024	Revisi Paparan Data dan Temuan Penelitian	
5.	02-08-2024	Bimbingan BAB V	
6.	01-11-2024	Revisi Pembahasan	
7.	08-11-2024	Bimbingan BAB VI dan Abstrak Bimbingan BAB VI dan Abstrak	
8.	04-12-2024	ACC Skripsi	

Catatan: Penyusunan skripsi harus merujuk pada buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah IAIN Kediri

Kediri, 04 Desember 2024
DOSEN PEMBIMBING

Luthfi Atmasari, M.Psi, Psikolog
NIP. 198504272015032007

RIWAYAT HIDUP



RISKA RAHAYU LESTARI, Lahir di Kediri pada tanggal 07 Agustus 2000. Anak ketiga dari pasangan Bapak Saiful Anip dan Almh Ibu Kusiani. Penulis lahir dan besar di Desa Bangsal, Kecamatan Pesantren, Kota Kediri, Provinsi Jawa Timur. Penulis menyelesaikan pendidikan pada sekolah tingkat anak-anak di TK Dharma Wanita Bangsal dan lulus pada tahun 2007.

Kemudian melanjutkan pendidikan sekolah dasar di SDN Bangsal 1 dan lulus pada tahun 2013. Kemudian penulis meneruskan pendidikan tingkat pertama di SMP PAWYATAN DAHA 1 Kediri dan lulus pada tahun 2016. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan pada tingkat sekolah menengah kejuruan di SMKN 2 Kediri dengan mengambil jurusan Usaha Perjalanan Pariwisata hingga tahun 2019. Selanjutnya penulis melanjutkan studi jenjang perkuliahan di Institut Agama Islam Negeri Kediri (IAIN) Kediri pada tahun 2019 dengan mengambil Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.