

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Definisi Emosi

Berasal dari kata dalam bahasa Romawi “*emovere*”, yang artinya menggerakkan atau mengusik. Definisi kata ini menunjukkan bahwa dorongan emosional mutlak untuk bertindak secara tersirat. Secara umum, emosi mengacu pada respons psikologis yang melibatkan perasaan, keadaan afektif, dan ekspresi dari individu dalam menghadapi suatu situasi¹.

Daniel Goleman mengidentifikasi lima kategori emosi utama dalam bukunya yang berjudul “*Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*”. Berikut adalah kelima macam emosi menurut Daniel Goleman:

- a. Kecemasan (*Anxiety*): Merupakan perasaan takut, khawatir, dan cemas yang disebabkan oleh ketidakpastian atau kekhawatiran tentang masa depan.
- b. Kesedihan (*Sadness*): Merupakan perasaan sedih atau kehilangan yang disebabkan oleh kegagalan, kehilangan, atau penolakan.

¹¹ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2002), hlm. 92

- c. Kemarahan (*Anger*): Merupakan perasaan marah atau frustrasi yang disebabkan oleh kekecewaan atau ketidakadilan.
- d. Kebahagiaan (*Happiness*): Merupakan perasaan senang dan gembira yang disebabkan oleh kepuasan atau pencapaian.
- e. Cinta (*Love*): Merupakan perasaan kasih sayang, kedekatan, dan perhatian yang disebabkan oleh hubungan sosial dan emosional.

Selain itu, Goleman juga mengidentifikasi empat kategori emosi tambahan yang termasuk dalam emosi sosial, yaitu empati, rasa bersalah, malu, dan rasa cemburu.²

2. Definisi Regulasi Emosi

Menurut James J. Gross regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai "proses di mana individu mempengaruhi jenis, durasi, intensitas, ekspresi, dan pengalaman emosi yang mereka alami". Dengan kata lain, regulasi emosi adalah upaya yang dilakukan individu untuk mengatur dan mengelola emosi mereka agar sesuai dengan tujuan mereka dan lingkungan sosial yang ada. Regulasi emosi melibatkan proses kognitif, motivasional, dan perilaku yang kompleks dan melibatkan interaksi antara individu dengan lingkungan mereka.³

John Gottman dan Katz dalam bukunya "*Meta-Emotion: How Families Communicate Emotionally*" mendefinisikan regulasi emosi

² Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, (Library of Unviolent Revolution) hlm. 25-27

³ James J Gross. *Emotion Regulation Conceptual and Empirical Foundations. Handbook of Emotion Regulation*. (New York : The Guilford Press, 2014) hlm. 3-4

adalah proses sosial dan psikologis yang memungkinkan individu untuk mengekspresikan emosi mereka secara efektif, memahami emosi orang lain, dan menyesuaikan tanggapan mereka sesuai dengan konteks situasional. Regulasi emosi juga mencakup kemampuan untuk mengatasi stres dan tekanan yang berasal dari kehidupan sehari-hari. Bagi Gottman, regulasi emosi adalah keterampilan penting yang dapat dipelajari dan ditingkatkan melalui latihan dan pengalaman yang tepat.⁴

Reivich dan Shatte menggambarkan regulasi emosi sebagai kapasitas untuk tetap tenang dalam situasi stres. Selain itu, Reivich dan Shatte mengidentifikasi dua aspek penting dari regulasi emosi: menenangkan dan memusatkan perhatian. Mereka yang dapat menguasai kedua kemampuan ini dapat membantu meredakan emosi negatif, mengarahkan pikiran yang mengganggu, dan mengurangi stres.⁵

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses intrinsic ataupun ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk menerima, mempertahankan dan mengendalikan emosi yang muncul dalam keadaan sadar ataupun tidak sadar untuk mencapai suatu tujuan.

3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut James J Gross terdapat tiga aspek regulasi emosi

⁴ John M Gottman, Lynn Fainsilber Katz. *Meta-Emotion: How Families Communicate Emotionally*. (New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers, 1997) hlm. 86-87

⁵ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis sebuah pengantar Edisi Pertama*, (Jakarta : Kencana, 2022), hlm. 51-52

diantaranya adalah :

- a. Mampu mengatur emosi positif maupun emosi negatif dengan baik

Pengalaman emosional dan perilaku emosional adalah titik fokus dari pengendalian emosi. Regulasi emosi digunakan untuk mengontrol perasaan yang baik agar tidak ditampilkan secara berlebihan, seperti penurunan kebahagiaan untuk menyesuaikan diri secara sosial. Ini tidak hanya digunakan ketika orang mengalami emosi yang buruk.

- b. Mampu menyadari emosi, mengendalikan emosi secara sadar dan otomatis

Langkah pertama dalam pengelolaan emosi yang efektif adalah kesadaran akan perasaan yang dialami. Mereka yang sadar secara emosional lebih mampu mengelola emosi mereka dan meresponsnya dengan cara yang adaptif.

- c. Mampu menguasai tekanan akibat dari masalah yang dihadapi

Saat menghadapi peristiwa sulit, orang mungkin menemukan bahwa mengendalikan emosi mereka adalah mekanisme koping yang berguna. Dalam aspek ini, pengendalian emosi dapat memperbaiki situasi atau memperburuknya.⁶

4. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Gross dan John mengklaim bahwa karena perubahan dalam keadaan

⁶ Indah Kurnia Eka, *Hubungan Sibling Rivalry Dengan Regulasi Emosi Pada Masa Kanak-kanak*, (Jurnal Ilmiah Psikologi Vol. 8 No. 2, 2016), hlm.2

kontekstual, perubahan tertentu terkait usia dalam regulasi emosi harus diantisipasi. Mungkin akan ada penekanan yang lebih besar pada masa dewasa awal daripada masa dewasa akhir, misalnya di tempat kerja. Bertambahnya usia menyiratkan bahwa berbagai jenis manajemen emosi pribadi akan semakin meningkatkan pengalaman hidup.⁷

Menurut Salovey dan Sluyter, regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah :

a. Usia

Seiring bertambahnya usia, akan ada hubungan antara seseorang dengan kemampuannya untuk mengendalikan emosi. Ekspresi emosional seseorang menjadi lebih terkendali seiring bertambahnya usia.

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatur emosi. Secara umum, wanita cenderung lebih terampil dalam mengatur emosi daripada pria. Beberapa penelitian juga menemukan bahwa wanita lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan positif dan cenderung lebih empati, yang dapat membantu mereka mengatur emosi dengan lebih baik.

c. Pola Asuh

Pola asuh memainkan peran penting dalam membentuk

⁷ Ivan Nyklicek, *Emotion Regulation and Well Being* (London: Acid-Free Paper, 2011) , hlm. 19

kemampuan regulasi emosi seseorang. Pola asuh yang positif, seperti memberikan dukungan emosional dan membantu anak-anak mengidentifikasi dan mengatasi perasaan mereka, dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang sehat..

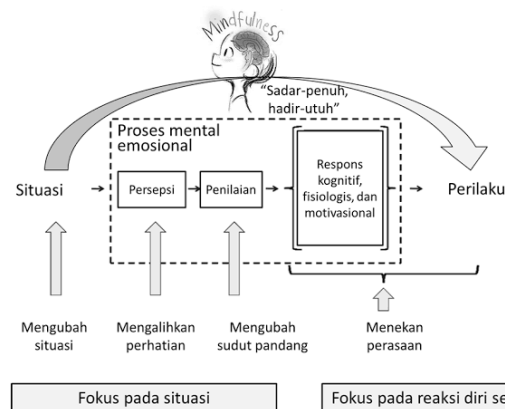
d. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dan pribadi juga memengaruhi pengaturan emosi, klaim Salovey dan Sluyter. Ketika orang terhubung dengan orang lain dan lingkungannya untuk mencapai suatu tujuan, kedua faktor tersebut saling mempengaruhi dan menyebabkan emosi meningkat.

Hubungan interpersonal yang sehat dapat membantu seseorang memahami dan mengelola perasaan mereka dengan lebih baik. Misalnya, pasangan yang saling mendukung dapat membantu satu sama lain dalam mengidentifikasi dan mengatasi perasaan negatif yang muncul selama pernikahan mereka. Hal ini dapat membantu meningkatkan kualitas hubungan mereka dan membawa manfaat yang positif dalam jangka panjang.⁸

⁸ Ira Darmawanti, *Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran*, (Jurnal Penelitian Psikologi, Vol 9 No 3 Tahun 2022). Hlm. 21

5. Proses Regulasi Emosi



Gambar 2.1 Proses Regulasi Emosi oleh Gross dan Thompson (2007)

Gross dan Thompson menjelaskan bahwa regulasi emosi memiliki lima proses, yaitu⁹:

a. *Situation Selection*

Situation selection adalah strategi regulasi emosi yang melibatkan pemilihan situasi atau lingkungan yang sesuai dengan emosi yang ingin dihasilkan atau dihindari. Dalam proses regulasi emosi, *situation selection* dapat dilakukan sebelum situasi terjadi, dengan memilih situasi yang dapat menimbulkan emosi yang diinginkan atau menghindari situasi yang dapat menimbulkan emosi yang tidak diinginkan.

Contohnya, jika seseorang sedang merasa sedih dan ingin merasa lebih baik, ia dapat memilih untuk menghabiskan waktu dengan teman-teman yang menyenangkan atau melakukan aktivitas yang

⁹ James J Gross. *Emotion Regulation Conceptual and Empirical Foundations. Handbook of Emotion Regulation*. (New York : The Guilford Press, 2014) hlm. 30

menyenangkan untuk mengalihkan perhatian dari perasaan sedihnya. Di sisi lain, jika seseorang ingin menghindari emosi yang tidak diinginkan seperti marah atau cemas, ia dapat menghindari situasi atau orang yang dapat memicu emosi tersebut.

b. Situation Modification

Situation modification adalah salah satu strategi regulasi emosi yang melibatkan upaya untuk mengubah situasi atau lingkungan yang memicu atau memperburuk emosi negatif atau stres. Dalam situasi yang sulit, terkadang sulit bagi seseorang untuk mengubah respons atau respon mereka terhadap situasi tersebut. Dalam hal ini, *situation modification* dapat menjadi cara yang lebih efektif untuk mengatasi situasi tersebut.

Misalnya, seseorang merasa stres saat bertemu dengan orang yang sulit atau toxic, mereka dapat mencoba untuk menghindari pertemuan dengan orang tersebut atau membatasi interaksi dengan mereka.

c. Attention Deployment

Adalah teknik yang digunakan untuk mengalihkan perhatian dari situasi yang sulit untuk mencegah reaksi berlebihan secara emosional. Untuk mengurangi kemarahan atau keputusasaan, seseorang dapat menggunakan *attention deployment* dengan memusatkan perhatian mereka pada aktivitas atau objek yang dapat membantu menenangkan diri mereka, seperti menonton film, mendengarkan

musik, atau berolahraga.

d. *Cognitive Change*

Cognitive change adalah kemampuan untuk mengubah pola pikir atau cara berpikir seseorang dalam menghadapi situasi yang dapat memicu emosi negatif atau stres. Misalnya, seseorang yang cemas dan khawatir tentang pekerjaannya dapat mengubah pola pikirnya dengan memperhatikan aspek positif dari pekerjaannya atau memfokuskan pikirannya pada solusi daripada pada masalah itu sendiri. Dengan mengubah pola pikir ini, seseorang dapat mengurangi perasaan cemas dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi situasi tersebut.¹⁰

e. *Response Modulation*

Setelah kecenderungan respons dimulai, pada akhir proses kreatif emosional, modulasi respons terjadi. Reaksi fisiologis, pengalaman, atau perilaku langsung disebut sebagai modulasi respons. Ini menentukan bagaimana orang tersebut mengatur dan menyajikan respons agar tidak berlebihan.

Contoh, seseorang yang cenderung minum alkohol saat merasa stres dapat memodifikasi respons mereka dengan menemukan aktivitas alternatif yang lebih sehat dan positif seperti meditasi, olahraga dll.¹¹

B. Dewasa Awal

¹⁰ Ibid, hlm 31

¹¹ Ibid, hlm 33

1. Definisi Dewasa Awal

Secara etimologi, istilah dewasa (*adult*) berasal dari bahasa latin, yaitu bentuk lampau dari kata "*adultus*". Kata "*adultus*" sendiri bermakna "dewasa", "telah tumbuh" atau "telah menjadi dewasa" (*matured*).¹² Hurlock membagi masa dewasa menjadi tiga kategori dalam konteks ini. Kategori pertama adalah masa dewasa awal, yang dimulai pada usia 18 tahun dan berlangsung hingga sekitar 40 tahun. Kedua, masa dewasa menengah berlangsung dari usia sekitar 40 hingga 60 tahun. Dan yang terakhir adalah masa dewasa akhir, dimulai ketika seseorang berusia 60 tahun dan berlangsung sampai kematian.¹³

Erickson mengatakan bahwa seseorang yang berada dalam usia dewasa awal (antara 18 dan 40 tahun) berada dalam tahap *intimacy vs isolation* (kedekatan versus isolasi).¹⁴ Tahap ini merupakan tahap keenam dari delapan tahap perkembangan manusia menurut teori psikososial Erikson. Pada tahap *intimacy vs isolation*, individu mencari kedekatan dengan orang lain dan mencoba untuk membentuk hubungan yang intim dan bermakna. Jika individu berhasil membentuk hubungan yang sehat dan intim, maka individu akan merasa puas dan dapat melanjutkan ke tahap selanjutnya. Namun, jika individu gagal membentuk hubungan yang intim, maka individu dapat mengalami

¹² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Hidup*, (Jakarta: Erlangga, 1980), hlm. 246

¹³ Ibid, hlm 247

¹⁴ Santrock, *Adolescence : Perkembangan Remaja edisi 6*, (Jakarta : Erlangga, 2003) hlm 47

perasaan kesepian dan terisolasi.

Pada tahap ini, individu juga mencoba menemukan keseimbangan antara kebutuhan untuk menjadi independen dan mandiri dengan kebutuhan untuk memiliki hubungan yang intim. Jika individu terlalu fokus pada independensi, maka individu mungkin mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan yang intim. Sebaliknya, jika individu terlalu fokus pada hubungan yang intim, maka individu mungkin mengorbankan kebebasannya dan identitasnya sendiri.¹⁵

2. Tugas Perkembangan

Tugas perkembangan dewasa awal menurut R.J. Havighurst mencakup beberapa hal yang harus dijalankan oleh individu pada masa dewasa awal. Berikut adalah beberapa tugas perkembangan dewasa awal menurut Havighurst :¹⁶

a. Memilih teman bergaul

Pada masa dewasa awal, individu perlu memilih teman-teman yang sehat dan positif untuk bergaul. Hal ini penting karena teman-teman yang dipilih dapat memengaruhi perilaku dan pengambilan keputusan individu.

b. Belajar hidup bersama dengan suami atau istri

Pada masa dewasa awal, individu yang sudah menikah perlu

¹⁵ Monks, Knoers, *Psikologi Perkembangan pengantar dalam Berbagai Bagiannya*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006), hlm. 135

¹⁶ Andi Thahir, *Psikologi Perkembangan*, (Lampung : Aura Publishing, 2018), hlm. 165-166

belajar untuk hidup bersama dengan pasangan. Hal ini meliputi keterampilan komunikasi yang baik, pengambilan keputusan bersama, dan pengelolaan keuangan keluarga.

c. Mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga

Pada masa dewasa awal, individu perlu belajar untuk hidup dalam keluarga atau berkeluarga. Hal ini meliputi memahami peran dan tanggung jawab sebagai anggota keluarga, serta belajar untuk menyeimbangkan kebutuhan keluarga dengan kebutuhan individu.

d. Belajar mengasuh anak-anak

Pada masa dewasa awal, individu yang sudah memiliki anak perlu belajar untuk mengasuh anak-anak dengan baik. Hal ini meliputi keterampilan dalam mendidik, mengasuh, dan merawat anak-anak.

e. Mengelola rumah tangga

Pada masa dewasa awal, individu perlu belajar untuk mengelola rumah tangga dengan baik. Hal ini meliputi keterampilan dalam mengelola keuangan, menyusun jadwal kegiatan keluarga, dan menjaga kebersihan dan kesehatan rumah.

f. Mulai bekerja dalam suatu jabatan

Pada masa dewasa awal, individu perlu mulai bekerja dalam suatu jabatan yang sesuai dengan keahlian dan minatnya. Hal ini meliputi memahami tuntutan dan tanggung jawab dalam pekerjaan, serta belajar untuk beradaptasi dengan lingkungan kerja yang baru.

- g. Mulai bertanggung jawab sebagai warga negara secara layak

Pada masa dewasa awal, individu perlu mulai bertanggung jawab sebagai warga negara yang baik. Hal ini meliputi memahami hak dan kewajiban sebagai warga negara, serta berpartisipasi dalam kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

- h. Memperoleh kelompok sosial yang seirama dengan nilai-nilai pahamnya

Pada masa dewasa awal, individu perlu memperoleh kelompok sosial yang seirama dengan nilai-nilai pahamnya. Hal ini penting untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional individu, serta meningkatkan rasa keterikatan dan kepercayaan diri

3. Ciri - Ciri Masa Dewasa Awal

Menurut Elizabeth B. Hurlock, terdapat beberapa ciri-ciri masa dewasa awal yang meliputi: ¹⁷

- a. *Reproductive age* (Usia reproduktif)

Pada masa dewasa awal, individu sudah mencapai usia reproduksi dan biasanya mulai mempertimbangkan untuk menikah dan memiliki anak.

- b. *Setting down age* (Usia menetap)

¹⁷ Elizabeth B. Hurlock, Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Hidup, (Jakarta: Erlangga, 1980), hlm. 247

Pada usia ini, individu mulai menetap dan membangun kehidupan mereka sendiri, seperti menikah atau mulai menjalin hubungan yang lebih serius dan mencari pekerjaan yang stabil untuk membangun masa depan mereka.

c. *Problem age* (Usia masalah)

Usia ini ditandai dengan munculnya berbagai masalah kehidupan yang kompleks seperti masalah dalam hubungan, pekerjaan, dan keuangan. Individu pada usia ini mulai menyadari bahwa kehidupan bukan hanya tentang kesenangan semata.

d. *Emotional tension* (Tegangan emosional)

Pada usia ini, individu mengalami tegangan emosional yang lebih tinggi daripada pada masa remaja. Mereka mulai menyadari tanggung jawab mereka dan merasa lebih tertekan untuk mencapai tujuan hidup mereka.

e. Keterasingan sosial

Pada usia ini, individu mungkin mengalami keterasingan sosial karena perbedaan dalam minat, nilai, dan tujuan hidup. Mereka juga mungkin merasa sulit untuk beradaptasi dengan perubahan dalam kehidupan sosial mereka.

f. Komitmen

Dewasa awal ditandai dengan munculnya komitmen dalam hubungan, pekerjaan, dan tujuan hidup. Pada tahap ini, individu

mulai mempertimbangkan untuk menetapkan komitmen dalam hubungan dan karir mereka, serta memikirkan masa depan mereka dengan lebih serius.

g. Ketergantungan

Pada usia ini, individu mungkin masih bergantung pada orang tua atau keluarga mereka untuk dukungan finansial atau emosional. Namun, mereka mulai menyadari pentingnya menjadi mandiri dan membangun kehidupan mereka sendiri.

h. Perubahan nilai

Pada usia ini, individu mulai mengubah nilai-nilai dan prioritas mereka. Mereka mungkin mulai mempertimbangkan nilai-nilai seperti keluarga, karir, dan stabilitas finansial, dibandingkan dengan hal-hal yang mereka anggap penting pada masa remaja, seperti kesenangan dan kebebasan.¹⁸

C. Putus Cinta

1. Definisi Putus Cinta

Menurut Yuwanto, putus cinta adalah peristiwa berakhirnya hubungan cinta yang telah terjalin. Reaksi kehilangan biasanya ditunjukkan oleh seseorang yang masih mencintai mantan pasangannya setelah putus, terutama pada tahap awal putus.¹⁹ Menurut Linda, putus

¹⁸ *Ibid*, hlm 252

¹⁹ Listyo Yuwanto, *Putus Cinta : Kajian Perpektif Psikologi*, (Surabaya : Putra Media Nusantara, 2010) hlm. 27

cinta merupakan hilangnya koneksi atau interaksi yang telah dipupuk untuk jangka waktu tertentu yang dapat mengakibatkan kesedihan dan masa berduka.²⁰ Dalam buku Slamet Suwardi yang berjudul "Kebahagiaan di Pelupuk Mata", putus cinta dapat diartikan sebagai sebuah pengalaman emosional yang dialami seseorang ketika hubungan cintanya berakhir dan tidak berjalan sesuai harapan. Putus cinta dapat menimbulkan berbagai macam perasaan seperti sedih, kecewa, marah, dan frustrasi.²¹

Putus cinta menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dapat diartikan sebagai tidak ada hubungan lagi atau berpisah dengan orang yang dicintai. Patah hati karena putus cinta yang berkepanjangan juga bisa berdampak pada kondisi fisik, dalam istilah medis disebut dengan *broken heart syndrome*. Sindrom ini tak bisa dianggap enteng karena dapat memicu hormon stres seperti adrenalin sehingga melemahkan sebagian fungsi otot jantung untuk sementara. Meskipun kondisi ini mirip dengan serangan jantung, namun tidak disebabkan oleh penyumbatan arteri jantung. Kondisi ini biasanya dapat sembuh dengan sendirinya dalam beberapa minggu, namun dapat menjadi fatal dalam kasus yang jarang terjadi.²²

²⁰ Irfan Suryana, *Cast Away Your Sadness: Seni Menguasai Rasa Sedih yang Banyak Orang Belum Tahu*, (Anak Hebat Indonesia, 2020), hlm 88

²¹ Slamet Suwardi, *Kebahagiaan di Pelupuk Mata*, (Rumah Media Grup, 2017), hlm. 72

²² Putu Brian Obie Putra, Supriyadi, *Pengaruh outbound move on terhadap perilaku memaafkan dan penerimaan diri remaja patah hati di Denpasar*, (Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Kesehatan Mental dan Budaya 1), hlm 157

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa putus hubungan cinta adalah selesainya suatu ikatan antara seorang laki-laki dan perempuan yang telah membina hubungan beberapa waktu sebelum terjadinya perpisahan dengan suatu alasan tertentu yang mengakibatkan munculnya perasaan kecewa.

2. Gambaran Putus Cinta

Shontz berpendapat bahwa terdapat beberapa gambaran reaksi putus cinta, diantaranya adalah : ²³

a. *Shock*

Shock adalah kata dalam bahasa inggris yang bermakna “kaget”. *Shock* dapat terjadi sebagai respon fisik dan emosional terhadap suatu peristiwa yang tidak terduga atau mengejutkan.

b. *Encounter reaction*

Bentuk reaksi ini merupakan kelanjutan dari reaksi *shock*. Reaksi ini memiliki ciri-ciri pikiran menjadi kacau, perasaan kehilangan, ketidakpercayaan, sedih, merasa tidak berdaya dan merasa tidak berguna.

c. *Retreat*

Adalah sebuah bentuk reaksi putus cinta, reaksi ini sama halnya seperti penolakan terhadap dirinya sendiri dengan apa yang telah terjadi. Reaksi penolakan ini adalah bentuk pertahanan diri

²³ Ruslia Isnawati, Skizofrenia Akibat Putus Cinta, (Jakad Media Publishing, 2020) hlm 23

untuk melindungi diri dari rasa tidak nyaman.

3. Proses Putus Cinta

Menurut Steve Duck, terdapat empat tahap putus cinta yang umum dialami oleh individu, yaitu:

a. *Personal Phase*

Tahap ini adalah tahap dimana individu mulai menyadari bahwa hubungan mereka telah berakhir dan mulai merenungkan tentang perasaan mereka terhadap pasangan dan situasi yang terjadi. Pada tahap ini, individu merasakan emosi-emosi seperti sedih, marah, kecewa, dan cemas.

b. *Dyadic Phase*

Pada tahap ini, individu juga mulai menerima kenyataan bahwa hubungan mereka telah berakhir dan berusaha untuk memperbaiki diri.

c. *Social Phase*

Tahap ini adalah tahap dimana individu mulai mencari dukungan dari orang-orang terdekat mereka seperti teman, keluarga, atau terapis untuk membantu mereka melewati masa sulit ini. Pada tahap ini, individu juga mulai memperkuat jaringan sosial mereka dan mencoba untuk menjalin hubungan baru.

d. *Grave Dressing Phase*

Tahap ini adalah tahap dimana individu mulai melihat

kembali hubungan mereka secara objektif dan mencari cara untuk mengakhiri hubungan secara baik-baik. Pada tahap ini, individu juga mulai mengenang kenangan indah yang mereka alami bersama dan mencoba untuk memperbaiki diri dari pengalaman yang telah mereka lalui²⁴

²⁴ Steve Duck, Human Relationships, (London : Sage Publication Ltd, 2007) hlm. 98