

BAB IV

KESIMPULAN

Pada kesimpulan penelitian ini, berdasarkan hasil temuan dan pembahasan jawaban atas rumusan masalah. Kesimpulan tersebut peneliti jabarkan dalam urutan berikut ini;

1. Pada rumusan masalah pertama, membahas tentang dengan siapa sajakah relasi sosial yang dapat membantu kesehatan mental bagi mahasiswa yang mengalami putus cinta di Program Studi Sosiologi Universitas Atma Jaya Yogyakarta, jawaban atas rumusan masalah ini adalah, pertama relasi dalam keluarga yaitu ibu, kakak kandung dan sepupu. Kedua relasi pertemanan yaitu sahabat atau teman dekat dan teman biasa atau bukan sahabat.

Keterlibatan relasi dalam keluarga terjadi karena hubungan darah dan keterbukaan mahasiswa terhadap permasalahan yang sedang ia alami. Dalam relasi dalam keluarga ini juga, ibu mendominasi dalam membantu mahasiswa yang mengalami putus cinta, hal ini di dasari karena mahasiswa menganggap bahwa ibu adalah pendengar dan pemberi saran yang baik. Pada relasi pertemanan, keterlibatan ini berlandaskan pada beberapa hal seperti adanya latar belakang yang sama seperti asal suku dan daerah, hobi yang sama serta pengalaman putus cinta yang serupa. Selain itu, pertemanan antara mahasiswa dan relasi pertemanannya yang sudah terjalin lama menciptakan *chemistry* atau satu frekuensi antara keduanya. Hal-hal ini kemudian menjadi alasan mahasiswa melibatkan relasi pertemanan dalam permasalahannya.

2. Pada rumusan masalah kedua, membahas tentang bagaimana relasi sosial berperan dalam menjaga kesehatan mental bagi mahasiswa yang mengalami putus cinta di Program Studi Sosiologi Universitas Atma Jaya Yogyakarta, jawaban atas rumusan masalah ini adalah, pertama memberi *support* secara verbal kepada Mahasiswa Sosiologi Universitas Atma Jaya Yogyakarta. Hal ini dilakukan oleh kedua relasi sosial, baik relasi dalam keluarga dan relasi pertemanan. *Support*

secara verbal membawa dan menyadarkan mahasiswa untuk melakukan refleksi diri. *Support* secara verbal juga mendorong mahasiswa kepada aktivitas positif, aktivitas positif guna mendorong mahasiswa ke arah kesehatan mental yang baik. Kedua mengajak jalan-jalan atau nongkrong. Hal ini hanya dilakukan oleh relasi pertemanan, relasi dalam keluarga sama sekali tidak terlibat dalam hal ini. Mahasiswa merasa hubungan relasi dalam keluarga memiliki batasan dalam bertutur kata dan bertindak. Alasan sederhananya, karena mahasiswa lebih leluasa dalam berkata dan bertindak dengan teman sebaya dibanding dengan keluarga. Mengajak jalan-jalan atau nongkrong menjauhi mahasiswa dari pikiran negatif dan stres karena mengajak jalan-jalan dan nongkrong adalah kegiatan yang isinya positif seperti sharing dan bertukar ide.

3. Kegiatan positif yang mahasiswa lakukan seperti *jogging*, *gym*, bermain musik, berkarya, nongkrong dan jalan-jalan adalah bentuk dari kesehatan mental yang baik. Hal-hal ini juga sejalan dengan konsep dalam penelitian ini sehingga kegiatan-kegiatan positif ini menjawab rumusan masalah kedua dari penelitian ini. Dorongan secara verbal yang bersifat positif mampu mendorong mahasiswa untuk melakukan kegiatan-kegiatan positif guna meningkatkan kesehatan mental dan kualitas dirinya. Mengajak jalan-jalan atau nongkrong mampu men-*distract* pikiran mahasiswa dari stres dan pikiran mengganggu yang dialami oleh dirinya. Sehingga dapat dikatakan bahwa relasi sosial mampu menjaga Mahasiswa Program Studi Sosiologi Universitas Atma Jaya Yogyakarta dari kesehatan mental yang buruk.

DAFTAR PUSTAKA

- Atrup, Anisa, 2018. *Hipnoterapi teknik part therapy untuk menangani siswa kecewa akibat putus hubungan cinta pada siswa sekolah menengah kejuruan*. Kediri : Universitas Nusantara PGRI.
- Abubakar, 2015. *Pengaruh Komunikasi Interpersonal Antara Dosen dan Mahasiswa Terhadap Motivasi Belajar dan Prestasi Akademik Mahasiswa*. Aceh : STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe.
- Agus, 2014. *Hubungan Kegagalan Cinta Dengan Terjadinya Kejadian Depresi Pada Remaja*. Bojonegoro : LPPM AKES Rajekwesi.
- Astri, 2012. *Penyelesaian Konflik Sosial Melalui Penguatan Kearifan Lokal*. Pusat Pengkajian Pengolahan Data dan Informasi Sekretariat Jenderal DPR RI.
- Baiti, dkk, 2020. *Produktivitas Kerja Karyawan Ditinjau Dari Motivasi, Disiplin Kerja Dan Lingkungan Kerja Pada PT. ISKANDAR INDAH PRINTING TEXTILE SURAKARTA*. Surakarta : Universitas Islam Batik Surakarta.
- Elliot, Merrill, 1961. *Social Disorganization*.
New York : Harper & Brother publisher.
- Field, 2011. *Romantic Breakups, Heartbreak and Bereavement*. Miami, USA : Universitas Santa Barbara.
- Faturochman, Nurjaman, 2018. *Relasi Sosial*.
Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Fernando, Elfida, 2017. *Kedekatan Remaja Pada Ibu: Pendekatan Indigenous Psychology*. Riau : Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
- Fatmasari, Nurhayati, 2020. *Kedekatan Ibu-Anak Di Era Digital: Studi Kualitatif Pada Anak Usia Emerging Adult*. Semarang : Universitas Diponegoro
- Hermayawati, 2019. *Mengelola stress dan strategi pemecahan masalah*.
Yogyakarta : PKBI

- Hasriani, 2018. *Pengaruh Pemberian Penguatan Verbal Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas V SD Pertiwi Kecamatan Rappocini Kota Makassar*. Makassar : Universitas Muhammadiyah Makassar
- Khosiah, dkk, 2017. *Persepsi Masyarakat Terhadap Rencana Pemerintah Membuka Area Pertambangan Emas di Desa Sumi Kecamatan Lambu Kabupaten Bima*. Mataram : Universitas Muhammadiyah Mataram.
- Lubis, 2021. *Pengaruh Kerja Sama Tim Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. SINARMAS MULTIFINANCE Cabang Pekanbaru*. Pekanbaru : Universitas Islam Riau
- Mead, 2018. *Mind, Self/I & Society*. Yogyakarta : FORUM
- Malasari, A, 2018. *Pengaruh Kemampuan Adaptasi Dan Perilaku Kerja Inovatif Pada Luaran Inovatif Dengan Dinamika Lingkungan Sebagai Variabel Moderasi (Studi Pada Pelaku Usaha Mikro Kecil dan Menengah di Kota Semarang)*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Marbawani, Hendrastomo, 2021. *Pemaknaan Nongkrong Bagi Mahasiswa Yogyakarta*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Montez, 2010. *Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy*. American Sociological Association
- Nugroho, 2019. *Pembentukan Pertemanan Siswa Di Sekolah Gratis*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Oktafany, 2016. *Bimbingan dan Dukungan Mahasiswa, Sebuah Ilustrasi Kasus Mahasiswa Fakultas Kedokteran yang Terancam Putus Studi beserta Solusi dan Hasil Bimbingan*. Lampung : Universitas Lampung
- Putri, 2010. *Cinta dan orientasi masa depan hubungan romantis pada dewasa muda yang berpacaran*. Jakarta : Universitas Indonesia.
- Pramudianti, 2020. *Kebahagiaan Pada Remaja Wanita Yang Berulang-ulang Putus Cinta*. Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana.

Puspitaningrum, 2018. *Mediasi Sebagai Upaya Penyelesaian Sengketa Perdata Di Pengadilan*. Semarang : Universitas 17 Agustus 1945 (UNTAG).

Rustina, 2014. *Keluarga Dalam Kajian Sosiologi*.

Palu : Jurnal Musawa IAIN

Republik Indonesia, 1974. *Undang-undang No 1 Tahun 1974 Tentang perkawinan. Lembaran Negara RI Tahun 1974, Nomor 1*. Jakarta : Sekretarian Negara.

Sugiyono, 2013. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*.

Bandung: Alfabeta

Soekanto, 1983. *Teori Sosiologi Tentang Perubahan Sosial*.

Jakarta : Ghalia Indonesia

Susanti, 2019. *Implementasi Kompetensi Sosial Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membina Siswa Menjalin Relasi Sosial Di Sekolah Islam Terpadu AL-HIJRAH 2 Deli Serdang*. Medan : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Subekti, Dewi, 2022. *Dukungan Keluarga Berkaitan Dengan Tingkat Kualitas Hidup Lansia*. Jawa Barat : Universitas Islam As-Syafiiyah

Ulfah, 2016. *Hubungan Kematangan Emosi Dan Kebahagiaan Pada Remaja Yang Mengalami Putus Cinta*. Jawa Barat : Universitas Gunadarma.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 52 Tahun 2009. *Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga*.

Zulkarnain, Fatimah, 2019. *Kesehatan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam*. Bangka Belitung : IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik.

<https://www.alodokter.com/>. (2021, 1 Maret). *Seputar Refleksi Diri: Manfaat dan Cara Menerapkannya*. Diakses pada tanggal 24 Juli 2023 pukul 11.00 WIB, dari <https://www.alodokter.com/seputar-refleksi-diri-manfaat-dan-cara-menerapkannya>

<https://www.kompas.com/>. (2020, 7 Desember). *Komunitas Dalam Perspektif Sosiologi*. Diakses pada tanggal 18 mei 2022 pukul 15.13 WIB, dari <https://www.kompas.com/skola/read/2020/12/07/182940069/komunitas-dalam-perspektif-sosiologi?page=all>.

<https://www.merdeka.com/>. (2020, 4 Juni). *Bentuk-bentuk interaksi sosial, lengkap beserta penjelasannya*. Diakses pada tanggal 24 Mei 2022 pukul 17.18 WIB, dari <https://www.merdeka.com/trending/bentuk-bentuk-interaksi-sosial-lengkap-beserta-penjasannya-kln.html>.

<https://hellosehat.com/>. (2020, 16 Juni). Manfaat refleksi diri dan proses untuk melakukannya. Diakses pada tanggal 4 Oktober 2022 pukul 10.21 WIB, dari <https://hellosehat.com/mental/refleksi-diri/>

<https://www.merdeka.com/>. (2017, 6 April). *Mahasiswa Perbanas Bunuh Diri Karena Putus Cinta*. Diakses pada tanggal 11 Mei 2022 pukul 11.31 WIB, dari <https://www.merdeka.com/peristiwa/mahasiswa-perbanas-bunuh-diri-karena-putus-cinta.html>.

<https://news.detik.com/>. (2021, 3 November). *Depresi Cerai Dari Istri, Pria di Blitar Nekat Gantung Diri*. Diakses pada tanggal 12 Mei 2022 pukul 09.08 WIB, dari <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-5833587/depresi-cerai-dari-istri-pria-di-blitar-nekat-gantung-diri>.

<https://kesmas.kemkes.go.id/>. (2018, 2 November). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Diakses pada tanggal 12 Mei 2022 pukul 01.40 WIB, dari https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf.

<https://kbbi.web.id/>. *Pengertian pertemanan menurut KBBI*. Diakses pada 18 Mei 2022 pukul 16.40 WIB, dari <https://kbbi.web.id/teman>.

<https://kbbi.web.id/>. *Pengertian informan menurut KBBI*. Diakses pada 18 Mei 2022 pukul 16.21 WIB, Dari/<https://kbbi.web.id/informan>.

<https://kbbi.web.id/>. *Pengertian silaturahmi menurut KBBI*. Diakses pada 2 Juli 2023 pukul 11.42 WIB, dari <https://kbbi.web.id/silaturahmi>

<https://kbbi.web.id/>. *Pengertian sahabat menurut KBBI*. Diakses pada 18 Mei 2022 pukul 16.11 WIB, dari <https://kbbi.web.id/sahabat>.

<https://itjen.kemdikbud.go.id/>. *Apa Itu Kesehatan Mental*. Diakses pada 18 Mei pukul 15.40 WIB, dari <https://itjen.kemdikbud.go.id/webnew/covid19/apa-itu-kesehatan-mental/>.

<https://hellosehat.com/>. (2021, 25 Juni). *Memahami apa itu kesehatan mental hingga cara menjaganya*. Diakses pada tanggal 18 Mei pukul 14.23 WIB, dari <https://hellosehat.com/mental/kesehatan-mental/>.

<https://pusdatin.kemkes.go.id/>. (2014, 29 Juni). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Diakses pada tanggal 10 Mei 2022 pukul 10.30 WIB, Dari <file:///C:/Users/ACER/Downloads/infodatin-reproduksi-remaja-2.pdf>.

<https://kbbi.kemdikbud.go.id/>. (2016). *Pengertian kerja sama menurut KBBI*. Diakses pada tanggal 18 Juni 2022 pukul 15.12 WIB, Dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kerja%20sama>.

<https://kbbi.web.id/>. (2022). *Pengertian mediasi menurut KBBI*. Diakses pada tanggal 18 Juni 2022 pukul 14.48 WIB, dari <https://kbbi.web.id/mediasi>.

<https://www.beritasatu.com/>. (2021, 27 Mei). *Pemuda di Bogor Tewas Gantung Diri Diduga Akibat Putus Cinta*. Diakses pada tanggal 27 Juni 2022 pukul 12.38 WIB, dari <https://www.beritasatu.com/megapolitan/779075/pemuda-di-bogor-tewas-gantung-diri-diduga-akibat-putus-cinta>.

<http://www2.uajy.ac.id/>. (2023, 27 April). *Program Studi Sosiologi*. Diakses pada tanggal 27 April 2023 pukul 09.13 WIB, dari <http://www2.uajy.ac.id/program-studi/sarjana/program-studi-sosiologi/>

LAMPIRAN

TRANSKRIP WAWANCARA

Transkrip wawancara dengan Bun

Rabu, 9 November 2022

Pukul : 11.15 WIB

Lokasi : Kampus 4 Gedung Theresa Universitas Atma Jaya Yogyakarta

Chapter 1 : Relasi dengan keluarga (Ayah, ibu, adik/kaka, saudara, sepupu)

Sam : Halo bun selamat siang, siang hari ini saya akan mewawancarai kamu mengenai pengalamanmu saat merasakan putus cinta

Cibun : Okeyy

Sam : Disaat mengalami putus cinta, kamu lebih curhat ke siapa? Ke keluarga? Sepupu? Atau teman? Atau siapa?

Cibun : Saya lebih ke teman

Sam : Ada dengan keluarga juga ga?

Cibun : Ada sih, kalau keluarga lebih ke orang tua.

Sam : Spesifiknya siapa bun? Ayah? Ibu? Atau Kakak?

Cibun : Lebih ke ibu sih, ayah juga sih cuma lebih ke ibu.

Sam : Apa bentuk dari peranan ibu saat itu? Saat mengetahui kamu mengalami putus cinta?

Cibun : Sebenarnya ga terlalu gimana gimana sih, ga seheboh seperti temanku gitu, jadi ya seperti support aja gitu, Cuma ibuku ga terlalu intens untuk bertanya tentang hal kayak gitu.,

Sam : Jadi ibu cuma support aja?

Cibun : Iya,.

Sam : Supportnya dalam bentuk apa?

Cibun : Supportnya itu maksudnya itu lebih ke upgrade diri sih..

Sam : Contohnya?

Cibun : Hm mmm, contohnya memperbaiki tubuh kayak gitu, trus skills juga, ya pola pikir lah kayak gitu di ubah, sama mensupport untuk berkenalan dengan banyak orang, jangan berteman dengan itu-itu aja, memperluas pertemanan lah kayak gitu.

Sam : Apakah ibumu juga mengajakmu jalan jalan ke luar untuk sejenak melepas stress?

Cibun : Hmm, engga sih. Lebih bebas aja sih

Sam : Berarti dalam keluarga itu ibu ya..

Cibun : Hm hmm (menjawab iya)

Sam : Lalu kenapa kamu memilih ibumu sebagai tempat curhat saat itu? Kenapa tidak bapak atau yang lain?

Cibun : Sebenarnya itu, aku ga pengen curhat jugaa, cuma karna di tanya, yaudah ku jawab..aku tipikalnya lebih.. misalnya orang kalau bertanya, ya ku jawab, ga bakal cerita, kecuali kalau bener-bener kayak deket banget,. biarpun ibu juga teman dekat ya, tapi kan berbeda rasanya kaya gitu..

Sam : Kenapa ibu bisa sampai bertanya saat itu? Apa krna mungkin kamu...(dipotong cibun)

Cibun : Ibu kan jarang bertanya hal kayak gitu, tiba-tiba aja kayak gitu

Sam : Oh itu spontan?

Cibun : Spontan kayak gitu...

Cibun : (Lanjut cibun) Tapi sebelum orang tua tahu, abangku orang pertama yang tahu..

Sam : Oh abangmu yang pertama? Tapi tidak sesupport ibu gitu ya? Atau gimana?

Cibun : Aku lebih tertutup sih soal hubungan (Percintaan) sama orang tua gitu,.

Sam : (Dipotong Samuel) Lalu apa yang abang lakukan saat abang tahu?

Cibun : Yaudah lah kayak gitu..kayak, mungkin masih awal-awal kayak gitu, mungkin cinta pertamu ya? (Kata abang) iyaaaa (Sambil tertawa kata cibun) wajar susah (kata abang)..

Sam : Berarti dalam keluarga tuh, ibu berperan lebih penting ya...kapan ibu mulai terlibat dalam memberi support, apakah saat baru putus cinta atau sekian jalan beberapa minggu atau bulan gitu?

Cibun : Aku baru bercerita dengan orang tua tuh, saat beberapa bulan kemudian setelah putus sih, karena butuh waktu...

Sam : Berarti ibu bertanya secara spontan ya..(Dipotong cibun)

Cibun: Begitu pun juga abang sih, abang tiba-tiba nanya, kan aku juga jarang telponan sama abang kan, karna kebetulan dia nanya, pas hari aku putus itu juga, yaudah aku curhat...

Sam : Trus gimana bun, apakah menurutmu support dari ibu sama abang tuh cukup ga untuk kamu?

Cibun : Sebenarnya kalau paling berpengaruh ya,..kalau support sih lebih ke teman sih sebenarnya, aku ngerasa gitu, karna aku begitu agak tertutup memang kalo soal gitu,..

Sam : Ohhh, berarti keluarga tahu tapi hanya tidak mendalam ya bun ya..

Cibun : Ya paling nanya kenapa putus, kaya gitu, yaudah gitu-gitu aja,..

(Hening sejenak dan berlanjut)

Chapter 2 : Relasi dengan teman (Latar belakang asal daerah, minat yang sama, atribut sosial)

Sam : Bun, tadi kamu menyebut soal teman, siapa itu?

Cibun : Mega, mega orang pertama..

Sam : Apa bentuk dari peranan yang mega lakukan?

Cibun : Dia support, kayak gitu..

Sam : Ohh support juga? Bedanya dengan ibu?

Cibun : Kalau mama kan ga terlalu intens gimana soal kayak gitu kan..

Sam : (Dipotong dan di lanjut oleh sam) Dan juga kamu ga terlalu terbuka?

Cibun : Hmm ga terlalu juga sih, tapi kecuali dia tanya, aku jawab, nanti lama kemudian tuh ngalir aja sih gitu...krna mama aku tuh tipikalnya agak sensitif kalo bertanya tentang hal itu, ga seperti ibu lain, agak tabuh bagi mama aku bahas begituan...makanya kalo mau curhat lihat situasi kayak gitu, ini lebih cocok cerita ke siapa ya, bapak atau mama kayak gitu,..

(Lanjut cibun)

Cibun : Nahh kalo dari temanku si mega ini, dia lebih supportnya itu krna dulu aku sering ke kos dia kayak gitu, jadi ada kayak teman bicara kaya gitu, sama kasih support kayak gitulah, yaaaaa mungkin ya upgrade diri sama..dia juga sharing-sharing tentang postingan orang lain kasih ke aku (Postingan motivasi di IG) gitu..

Sam : Lalu kapan kamu bertemu dengan mega, saat baru aja putus sehari atau dua hari atau (Dipotong cibun)

Cibun : Baru putus di hari itu juga (Ketawa), sorenya langsung ke kos dia, karna aku sering ke tempat dia..

Sam : Kenapa mega, maksudnya (Dipotong cibun)

Cibun : Karna aku ngerasa, paling dekat sama aku tuh memang mega,..(Dipotong Samuel)

Sam : okeyyy, mega tuh asalnya sama ga sih, asal dengan kamu sama ga daerahnya?

Cibun : Engga, justru asalnya mega sama dengan mantanku (Ketawa)

Sam : (Sambil ketawa) Saya menegaskan lagi ya bun, berarti kamu mengenal mega pertama kali dari kampus?

Cibun : iya, dari kampus

Sam : Tepatnya mulai dekat dengan mega dari mana?

Cibun : semenjak kita sekelas,..

Sam : Mega itu termasuk teman dengan hobi yang sama ga? Minatnya sama gitu maksudnya..

Cibun : Yaa,, beda tipis lah kayak gitu..

Sam : Berarti asalnya beda ya...

Sam : (Lanjut Samuel) hmmm, selain support, ada hal lain atau peran lain yang mega lakukan? Mungkin mega ajak jalan-jalan untuk sekedar healing-healing gitu?

Cibun : hmm, engga, selain mega tuh ida sih sebenarnya, karna mega kan di sisi yang blm pacaran, kalau ida kan pernah pacaran dan putus kayak gitu, jadi dapat insight tentang tiap pengalaman tuh jadi lebih banyak lah, mega kan sempat punya trust issue sama cowok kayak gitu, jadi butuh dua pandangan kayak gitu,..

Sam : Mega dan ida mana lebih intens untuk kamu bertemu sekedar curhat? Atau 50 50 mereka berdua?

Cibun : 50 50 sih aku rasa,..

Sam : Berarti mereka berdua ini berperan penting saat kamu mengalami putus cinta?

Cibun : iya,..

Sam : Support aja gitu secara verbal? Gada healing-healing gitu? (sambil ketawa)

Cibun : healing tuh butuh proses sih (sambil ketawa), lebih ke staycation gitu,..

Sam : Ohh, kalian pernah staycation? Dimana itu?

Cibun : di hotel, Prawiroutama itu,..

Sam : Itu kapan bun?

Cibun : Itu tanggal 23 Desember kemarin,..

Sam : bertiga aja kalian?

Cibun : ber empat, sama serly,..sama serly juga kami,..tapi sebelum itu kami sering kemana-mana, ke pantai, kemana lah, makan bareng di kos bareng lah juga,..

Sam : Berarti bun, disini ada temanmu ida yang juga punya pengalaman juga ya kan, yang mungkin ida pernah putus cinta ya kan, lalu dia curhat ke kamu pernah ya kan?

Cibun : Ya pernah, pernah,..serly juga sih, cuma pengalaman serly lebih sedikit ya kalo soal gitu,..

Sam : Kalau soal curhat gitu, kalian lebih di mana tempatnya? Lebih nyaman bercerita itu di mana?

Cibun : Di kos, lebih seru di kos, mega sama ida kan sekos (sambil ketawa)

Cibun : (Lanjut cibun) Dulu kenapa mega pas pertama kali putus, karna ida posisinya ga di sini,..ida sama serly lagi pulang kampung saat itu,..

Sam : Berarti mega cukup berperan penting saat itu ya? Menemani masa galaumu saat itu ya?

Cibun : Iya, (Sambil senyum)

Sam : Menurutmu apa yang mega lakukan, mendengarmu cerita, memberimu semangat, menemanimu itu cukup ga untuk sebuah support?

Cibun : Lebih dari cukuplah! Dia kan juga pasti ada kebutuhannya juga kan, ya saling ngisi lah, jadi sama-sama sharing lah,..

Sam : Jadi kamu memilih mega itu karna cuma ada mega? Yang lainnya kan lagi pulang kampung?!..

Cibun : hmm, yaa ku akui memang iya,..tapi memang aku lebih dekat sama mega dulu gitu,..

Sam : Tapi bun kadang-kadang kan kita pengen curhat, kadang-kadang tidak, kamu butuh teman curhat itu waktu kapan?

Cibun : hmm ga menentu sih aku, kalo ga ketemu ya ga ada inisiatif untuk curhat kayak gitu,..

Sam : Ida asalnya sama ga dengan kamu? (asal daerah)

Cibun : engga,..Ida pekanbaru, kalo mega asalnya dari

Sam : Tapi kan dengan ida sama-sama batak?

Cibun : iya, sama-sama batak,..

(Hening sejenak dan berlanjut)

Chapter 3 : Refleksi diri (Perenungan dan analisis terhadap diri dan pengambilan keputusan)

Sam : Oke bun, ada ga kayak evaluasi dalam diri gitu bun?

Cibun : hmمم banyak,..

Sam : Apa yang membuatmu termotivasi dalam diri untuk melakukan evaluasi diri? Saat benar-benar kamu mengalami putus cinta?

Cibun : Merenung sih (sambil ketawa),..Di saat sendirian di kamar, karna aku sering sendirian di kamar kan, karna kalo sendirian di kamar kan muter-muter ya memikirkan sesuatu,..kan pasti ada berpikir sesuatu sendiri di kamar gitu,..kamu juga pasti gitu kan,..

Sam : Berarti tidak ada yang memotivasi dirimu untuk evaluasi diri?

Cibun : Diri sendiri sih memang,..

Sam : ohh berarti kamu atas kesadaran gitu?..

Cibun : Kesadaran sendiri sih,..

Sam : Untuk memotivasi diri untuk evaluasi diri gitu?..

Cibun : (Lanjut cibun) Mungkin ada ya,..secara ga langsung dari teman,..secara ga langsung temanku mungkin nyuruh aku merefleksi diri mungkin ya,..tapi ga ku sadari (Dipotong Samuel)

Sam : Siapa itu temanmu, kalau boleh tahu?

Cibun : Mega mungkin ya, mungkin ya, tapi ga ku sadari,..

Sam : Menurutmu evaluasi diri yang tepat itu saat apa sih itu? Saat kamu mengalami putus cinta ini, kapan waktu yang tepat untuk melakukan evaluasi diri? Apakah sebulan setelah putus atau kah?

Cibun : Gimana ya, aku agak lupa sih masalahnya (Sambil ketawa),..mungkin beberapa hari setelah putus sih waktu itu ya,..

Sam : (Sambil juga ketawa) Berarti tempat kamu sering evaluasi diri itu di kamar?

Cibun : iyaaa di kamar (Sambil ketawa),.. kalau ga di jalan sambil bawa motor..aku jalan tuh kalo sendiri pasti ada berpikir sesuatu,..(Langsung dipotong Samuel)

Sam : Masah evaluasi diri di jalan?..

Cibun : Secara ga sengaja loh aku, secara ga sengaja,..tapi ga sering,..ga sering..

Sam : Apa bentuk dari evaluasi dirimu itu? Kayak misalnya,..oke saya pengen berubah menjadi lebih baik ni,..contohnya oke saya pengen berolahraga,..ada ga gitu?

Cibun : ada..ada,..ada pengaruh mungkin dari media sosial ya (Dipotong Samuel)

Sam : ohh kamu nonton video-video motivasi gitu ya,..

Cibun : iya mungkin ada, ga selalu motivasi sih, mungkin tentang olahraga kayak gitu, olahraga itu kan ternyata kan mempengaruhi pola pikir semua sih, bisa mengurangi stress banget sih,..perasaan lebih fresh, wajah tuh lebih jernih lah pokoknya,..(Sambil senyum)

Sam : Oke bun saya tegasin lagi ya.. berarti kamu melakukan evaluasi diri di atas motor dan saat di kamar!?!..

Cibun : Mungkin di saat teduh juga di kamar gitu sih..

Sam : hmmm okey,, ada faktor yang mempengaruhi kamu gak? Untuk berubah menjadi jauh lebih baik lagi saat putus cinta?

Cibun : Keluarga sih...keluarga sama temen juga berpengaruh..kayak lebih ke melihat ke saudara-sodaraku, pengalaman mereka dalam pernikahan, hubungan pacaran abangku seperti apa, banyak belajar disitu sih..karna orang tua mengharapkan aku jadi harapan terakhir ya.. (Lanjut cibun) sama kalo dari temen itu lebih ke upgrade skills sih..

Sam : Kalo boleh tahu temenmu itu siapa? Mega ka?

Cibun : bukan.. temenku segereja namanya margareta dari Pontianak..

Sam : Bun, untuk mengambil sebuah keputusan gitu, ada ga hal-hal yang mempengaruhi dalam mengambil sebuah keputusan?

Cibun : Aku jujur ya, aku tipikal orang yang takut dalam mengambil sebuah keputusan..

Sam : Emang apa hal yang mempengaruhi dalam mengambil sebuah keputusan?, baik internal ataupun eksternal?..

Cibun : Kalau internal itu, pastinya dari diri sendiri ya, lebih ke bimbang gitu...kalo eksternal tuh lebih ke kebanyakan tuh ga mempercayai aku...hal-hal kayak gitu sih mempengaruhi aku kayak gitu, jadi itu mempengaruhi aku gitu...

Sam : ada ga orang yang bisa membantu kamu dalam mengambil sebuah keputusan?

Cibun : ehmm, sebenarnya lebih ke saran sih..lebih nyaranin tapi tergantung keputusan semua ke aku kan...

Sam : Siapa itu, mega lagi?

Cibun : Engga..Kakaku sihh, Jenita..tapi kan semua balik dan tergantung lagi sama aku gitu..

Chapter 4 : Kesehatan Mental

Sam : oke bun..setelah putus cinta apa saja kegiatanmu?

Cibun : Dulu waktu awal putus itu magang, sempet stress juga sihh, sampai ngulang juga aku (sambil ketawa).. Jadi kalo kegiatan baru-baru ini sih skripsi pastinya, ikut paduan suara juga di gereja, sama olahraga nge gym...

Sam : Ada temen yang kamu ngajak juga ga olahraga gitu?

Cibun : Dulu pertama kali ida..tapi udah balik (pulang kampung) dia, jadi aku sekarang sendiri..

Sam : Sama ida berapa lama nge gym?

Cibun : Tiga minggu lah..

Sam : ehmm, dari semua kegiatan yang kamu lakukan, kegiatan apa yang membuatmu sangat fresh dan tidak stress lagi..

Cibun : Terkadang ikut saat teduh..terkadang...

Sam : Berarti kegiatan kerohanian yang sangat membuatmu sangat tenang?..

Cibun : betullll

Sam : Lalu untuk kegiatanmu yang membuatmu untuk tetap berpikir positif, apa itu?

Cibun : ya olahraga sih (nge gym), sama berkomunikasi dengan keluarga tiap hari..gitu

Sam : Kalau kamu bisa menilai dirimu sendiri, se produktif apa kamu? Kalau 1 sampai 10 berapa kamu bisa menilai produktifitas dirimu?

Cibun : ehmmm 6 lah...4 nya rebahan (Sambil ketawa)

Sam : bun, after broken heart, ada tidak sebuah karya atau sesuatu karya yang kamu hasilkan?

Cibun : Pernah sih lomba on fire waktu itu, juara 1..

Sam : Kalau boleh tahu siapa yang menjadi partner lombamu?

Cibun : Engga ada.. ya sendiri...

Sam : Selain lomba on fire, ada lagi yang lain?

Cibun : ehmm, yang telkomsel itu, yang di Instagram

Sam : Juara berapa itu?

Cibun : Ga ada.. lawannya banyak sekali..

Sam : Kalau yang on fire itu tahun 2019 ya?..

Cibun : ehmm, on fire itu tahun 2021 sih...

Sam : Telkomsel juga tahun 2021?

Cibun : iyaa

Sam : Semua lomba yang kamu ikuti itu tempatnya di mana?

Cibun : Dari rumah, virtual sih..

Sam : Selama ikuti lomba berarti tidak ada ya yang menjadi partnermu..

Cibun : iyaa..sendiri..

Sam : Bun, kalau boleh tahu kamu putus tahun berapa?

Cibun : resminya tahun 2020..agustus..

Sam : Kalau boleh jujur bun, sampai detik ini udah bisa move on blm?

Cibun : Jujur belumm..mungkin lagi proses ke situ sih..

Sam : Apa sih yang membuatmu susah move on?

Cibun : kenangan sih pastinya, trus yaaa waktu masih berjuang lah temani dia (mantan) waktu kerja, kami dulu kan buka usaha bareng gitu, tapi ga jalan lagi

Sam : Berarti karena kenangan dan beberapa perjuangan bersama yang membuatmu susah untuk move on ya....

Cibun : ehmmm iya sih (sambil senyum)

Sam : Berarti dalam proses move on temen yang membantumu itu mega, ida (Dipotong cibun)

Cibun : iya

Sam : 1 sampai 10 bun, seberapa persentasenya kamu bisa move on?

Cibun : masih 3 lah (sambil ketawa)..

Sam : Berarti kamu belum move on banget ya (sambil ketawa)

Sam : (lanjut bertanya) Kamu pernah melakukan healing gitu? Ke pantai atau ga ke mana gitu?

Cibun : ga ada sih...karena bagiku hal itu pengalihan sih..karna itu bakal balik lagi gitu..karna bagiku healing itu prosesnya lama..ga harus kemana-mana kok..mending ke pastoran aja itu baru healing (Sambil ketawa) kan menyadarkan diri daripada ke pantai gitu (sambil ketawa)..

Sam : berarti memang tidak ada proses untuk move on bun?

Cibun : Saat ini masih ya (prosesnya) tapi saat ini masih fokus ke skripsiku dulu (Ketawa), move on untuk ke orang lain belum saat ini...move on untuk jalin hidup tanpa orang lain masih proses..

Sam : ada ga suatu tempat untuk menenangkan diri?..

Cibun : ehmm rumah ya.. seringnya di rumah sih, kalau ga rumah paling ya temen atau apalah..

Sam : Berarti ke teman hanya untuk melepaskan penat gitu?

Cibun : iyaaa

Sam : Bun, waktu kamu curhat ke mega, ida dan ibu, menurutmu mereka mampu memahami apa yang kamu sampaikan?..

Cibun : mampu sih...biarpun pastinya ga semuanya gitu ya, tapi istilah besarnya mereka taulah apa yang ku maksud..

Sam : menurutmu dari mega, ibu dan ida, siapa orang yang paling bisa memahamimu?

Cibun : gatau yaa.. karena bagiku semua sama aja..bagi aku ya..

Sam : Lalu menurutmu responnya mereka itu sesuai tidak dengan apa yang kamu inginkan ga?

Cibun : yaa sesuai..sesuai..

Sam : Berarti saya tegasin lagi bun, tempat untuk berkomunikasi kalau ga rumah ya di kos temen gitu aja ya?..

Cibun : iyaa..

Sam : Kafe-kafe gitu mungkin?

Cibun : ga ada, aku jarang di kafe (sambil ketawa)..

WAWANCARA SELESAI!

Transkrip wawancara dengan Christo/Ting

Sabtu, 12 November 2022

Pukul : 13.14 WIB

Lokasi : Kediaman masing-masing

Wawancara dilakukan online lewat Ms.teams

Chapter 1 : Relasi dengan keluarga

Sam : Oke ting selamat siang, terima kasih atas waktunya, saya ingin tanya, berarti kamu pernah kan mengalami yang namanya putus cinta itu kan..

Ting : Ohh pernah..pernaahhh

Sam : ehmm, saat putus cinta ting saya mau tanya, keluarga turut membantu ga waktu kamu mengalami putus cinta?

Ting : Kalau dari keluarga sih, secara langsung sih ga, cuman kasih saran, kasih masukkan biar bisa balikkan lagi to sam, karna emang sama mantanku yang kemarin itu kan deket banget tuh sama keluargaku, aku juga deket sama keluarganya,..bagiku kalau dia mau pergi ga jadi masalah gitu,..

Sam : Kalau boleh tahu, kamu sama mantanmu udah berapa lama pacaran?

Ting : ya hampir 2 tahunan lah,..

Sam : Dalam keluarga yang memberi support saat kamu putus cinta itu siapa?

Ting : Ibu iya, kakak iya, adik ada lah sedikit-sedikit

Sam : Yang paling besar dan intens memberi support ke kamu itu siapa?

Ting : Ibu lah

Sam : Ibu hanya support secara verbal ya?

Ting : iya secara verbal setelah putus, tapi pas lagi pacaran dulu kan dah dianggap kayak anak sendiri lah gitu

Sam : Tapi, waktu ibu tahu kamu sama cewekmu dah putus gitu, ibu ga ngajak jalan gitu? Biar ga stress atau apa gitu,..?

Ting : Engga ada..

Sam : Berarti cuman semangatin kamu aja ya?

Ting : iyaa,..cuman disemangatin jadi yaudah lah ya,..kalau memang bukan jodoh ya ga jadi masalah yang penting tetap fokus sama kuliahmu, udah gitu aja,..

Sam : Kalau abang sama adikmu itu bentuknya apa? Verbal juga?

Ting : Kalau kakaku sih nyaranin untuk balikan lah, ya kan aku ga mau ah,..

Sam : Ohh dia cuman nyaranin aja ya,..

Ting : iyaaa

Sam : Peran Ibu, Kakak, sama adik itu mulai kapan ting? Maksudnya 1 hari kamu baru putus, 1 minggu, atau kapan itu?

Ting : Semenjak putus hari itu juga, jadi aku kan kalau sama orang tua itu kan ga pernah tertutup, akum au ngapain ya ngapain ya aku bilang aja,..

Sam : Orang pertama yang mengetahui di keluarga siapa ting? Ibu ya?

Ting : iya lahh,..siapa lagi yak an,..

Sam : Tapi dukungan ibu tuh, menurutmu membantu kamu ga ting, dalam melupakan atau move on gitu?

Ting : Membantu lah,..krna ibuku kan selalu memberi cinta yang sejati..

Sam : berarti yang paling intens itu sama ibu ya,..

Ting : iyaaa, intensnya sama ibu

Sam : Berarti ibu hanya bisa membantu lewat telfon ya,..

Ting : iyaaa, dia cuman bisa bantu lewat telfon, soalnya jarak juga kan..

Chapter 2 : Relasi dengan teman

Sam : Ada juga ga ting, dari teman gitu atau sahabat yang support?

Ting : Dari sahabat ada,..kayak ngapain sih dipikirin, toh juga ntar dia bakal nyesal kok,..kalau ku pikir-pikir yaa mungkin sih dia menyesal gitu,..

Sam : Kalau boleh tau ting, nama sahabatmu ini siapa sih?

Ting : Lauren

Sam : Lauren ini teman dari mana ting?

Ting : Teman satu daerah, yang kebetulan kuliah di Pontianak juga kan dia,..

Sam : Lauren ini juga sama seperti ibu ya bentuk supportnya itu, ?

Ting : engga,..kalau ibu kan hanya,..kebetulan kan aku waktu masih di Pontianak, ibu masih di kampung gitu kan,..jadi kalau ibu hanya lewat telfon tapi kalau lauren dia langsung datang ke rumahku gitu loh,...

Sam : Berarti sama lauren curhatnya secara langsung ya,..

Ting : iyaa,..karna dia soal percintaan jam terbangnya cukup tinggi jadi enak (sambil ketawa)

Sam : Kalau boleh tahu ting, lauren ada ngajak jalan gitu ga?

Ting : iyaaa,..dia ada ngajakin jalan..diajakin sama lauren jalan kemana gitu lupa aku dulu kan, pake motor sih, nah trus di atas motor yaudah ku ceritain..

Sam : Itu di Kalimantan ya jalan-jalannya,..

Ting : iyaaa

Sam : Apa cuman mutar-mutar doang apa nongkrong di kafe juga?

Ting : mutar-mutar sama nongkrong di kafe..

Sam : Lauren mulai ketemu kamu saat sehari setelah putus atau beberapa minggu setelah putus ting?

Ting : kalau itu sih aku lupa juga, yang pasti aku sama dia sering lah ketemu,..

Sam : Berarti kamu pilih lauren itu karna temen dekat dan sahabat ya,..?

Ting : iyaa, sahabat dekat dari kecil

Sam : Cuman lauren aja?

Ting : Iyaa cuman lauren yang paham dengan konteks yang seperti ini, sebenarnya ada adik sepupuku yang tinggal denganku di rumah itu, cuman dia kan ya karna usianya di bawahku berapa tahun gitu jadi ga terlalu gimana lah,..

Sam : Adik sepupu bentuknya sama ting? Perannya?

Ting : engga, dia orangnya bodo amat, gamau terlibat dengan urusan orang lain,..

Sam : Berarti ga bentuk apapun dari adik spupumu ni?

Ting : ga ada lah, paling kalau aku lagi pusing-pusing gitu kan, ayok kita keluar, kemana gitu,..yang penting kita keluar aja lah dulu,..

Sam : ohh dia temani tapi dia gamau tahu tentang hubunganmu gitu??

Ting : betulll

Sam : Tapi menurutmu dengan caranya seperti gitu, membuatmu tenang ga atau cukup untuk bisa melupakan si doi ni..?

Ting : yaaa.. cukup lah karna kalau keluar dari rumah nongkrong di kafe kan, jadi ga mikirin dia,..

Sam : Berarti dari teman itu cuman sahabat si lauren ya ting,..tapi pertemuan dengan lauren yang intens itu cukup membantu ga?

Ting : Sangat membantu

Sam : ehh kalau boleh tahu adik spupumu namanya siapa?

Ting : Raymon

Sam : Kalau lauren itu kenal dia dari mana? Apa karna dulu hobinya sama? Atau?

Ting : iyaaa, punya hobi yang sama, maksudnya kalau aku balik ke kampung gitu kan selalu ketemu main ke hutan, ke air kemana aja cocok lah,..

Sam : Tadi kamu bilang lauren jam terbangnya tinggi, berarti lauren juga pernah putus ya kan ting,? Lalu dia juga pernah curhat juga ke kau kan..?

Ting : iyaa, dia juga pernah curhat juga sih sama aku,..

Sam : Itu dimana sih kalau kamu masih ingat?

Ting : di kontrakan dia,..

Sam : Berarti lauren punya pengalaman putus cinta, kau juga punya jadi pas cerita nyambung lah ya,..

Ting : ehmm iya, iya..

Chapter 3 : Refleksi Diri

Sam : Ada ga sesuatu yang memotivasi kau untuk melakukan evaluasi diri?

Ting : Pasti ada.. pasti ada...karna aku dalam hubungan kemarin sih, aku ga selalu menyalahkan dia (mantan) dan tidak selalu membenarkan aku juga..kemarin pas aku putus sama dia aku ngomong sihh,.. aku sih jujur aja ku bilang kan, ku memang masih banyak kurangnya, masih banyak salahnya, masih banyak gagalnya lah pokoknya gitu kan, intinya kemarin pas putus aku sama sekali ga mau menyalahin dia, biar dia paham kenapa bisa begini kan,..trus juga udah gede kan udah besar kan, masalah yang kayak gini pasti dia bisa pahami lah, kok bisa terjadi gitu,..

Sam : Berarti atas kesadaran diri sendiri ya ting ya?

Ting : iyaaaa

Sam : Dalam melakukan evaluasi diri ting, tidak ada teman-teman yang terlibat membantu kau dalam melakukan evaluasi diri?

Ting : ehmmm, aku sendiri sihh..karna orang lain ga sepele tahu kan tentang aku,..

Sam : Untuk waktu ting, kapan waktu yang tepat menurutmu untuk melakukan evaluasi diri gitu?

Ting : Waktu yang tepat itu ga nentu juga sih sam maksudnya, bisa di mana aja, mood moodnya aja mikirnya ke situ..

Sam : Tapi waktu di kamar tidak memikirkan apa-apa?

Ting : Mikir lah pastinya,..selalu mikirin

Sam : lalu kamu ini ya, sadar kalau kau harus berubah gitu kan,..

Ting : iya betul.. betull

Sam : Berarti untuk melakukan evaluasi diri ting, di mana tempat yang paling sering kamu sadari untuk kamu datanginya untuk melakukan evaluasi diri?

Ting : Kadang di gereja, kadang yang lebih ga masuk akalnya itu di WC (sambil ketawa), kalau menurutku ya sam, WC itu tempat yang paling indah untuk berpikir, tempat imajinasi dan memikirkan ide-ide baru, kalau aku di WC (Sambil ketawa)

Sam : Berarti di gereja dan di WC ya (sambil ketawa)

Ting : Iyaaa (sambil ketawa)

Sam : Berarti ting saya tegasin, ehmm berarti atas kesadaran diri sendiri ya, kamu mau berubah dan tidak ingin menyalahkan keadaan, menerima secara dewasa adalah bentuk dari evaluasi dirimu kan...

Ting : iyaa.. iyaaa betull

Sam : Dalam pengambilan sebuah keputusan ting, ada ga teman-teman atau orang tua yang membantu dalam mensupport gitu? Lalu hal tersebut mempengaruhi ga dalam mengambil sebuah keputusan?..

Ting : Kalau itu sih ada lah, cuman ya krna aku orangnya cukup idealis gitu kan, ya apa yang menurutku benar ya ku jalani aja gitu,....setiap ingin mengambil keputusan gitu kan kadang aku ceritain sama orang tuaku kan, dan mereka juga kadang setuju kadang ga gitu,..

Sam : Berarti untuk mengambil sebuah keputusan gitu, kau palingan lebih dekat dengan ibu ya, untuk bisa mengarahkan gitu atau mempengaruhi?..?

Ting : betull..betull

Sam : Lalu kalau ibu sudah memberi masukan ni, nah keputusan itu kan ada pada kita kan ting, nah apa yang mempengaruhi untuk mengambil sebuah keputusan, tiba-tiba kau ragu, itu ada ga hal-hal kayak gitu yang muncul gitu saat kau ingin mengambil sebuah keputusan?

Ting : Ada...yang pastinya kalau aku udah di kasih masukkan kayak gitu aku cukup merenungkannya dulu lah, menurutku kalau itu berat dan membuatku sedikit agak tidak senang lah kan, ya aku ga bakalan ngambil keputusan gitu,..

Sam : Berarti hal-hal yang mempengaruhi tergantung masukkan dan konteks dari masalah tersebut gitu,..

Ting : Betulll..

Sam : Saat kamu mengambil sebuah keputusan gitu, selalu di lakukan di malam hari, siang, atau sore ting?

Ting : Malam sih,..paling tepat malam,..

Sam : Berarti kau pilih malam itu karna ini ya lebih tenang gitu kan, mendekati waktu tidur jadi bisa memikirkan banyak hal di atas kasur gitu,..

Ting : betull..betull...habis mikirin berat-berat gitu kan main hp trus baru tidur,..

Sam : Dalam pengambilan keputusan ting, butuh waktu ga? Atau langsung ngambil (Di potong)

Ting : butuh... pasti butuh.. karna mungkin di satu hari itu kan, aku buat keputusan itu atas dasar emosiku aja, jadi aku perlu waktu untuk menelaah lagi, menundanya dulu, besok di pikirkan lagi... mengambil keputusan itu berat sekali ya menurutku, jadi ga bisa sehari, di lihat dulu kan, baru ambil keputusan,.....sama dengan ngambil keputusan putus dengan doi kemarin sama, itu engga sehari sam..

Sam : Itu butuh berapa lama ting kalau boleh tahu?

Ting : ehmm lama banget,..

Sam : Ting untuk menjagamu agar tetap bahagia gitu, saya tegasin ya, tadi kan kau bilang, kau ga terlalu mikirin lah gitu,.. karna mungkin kau punya privilage yang di langgar sama dia gitu kan, lalu juga teman-temanmu ada untuk support kau secara verbal, kau juga di ajak ke kafe nongkrong, jalan-jalan, berarti itu bentuk-bentuk yang dimana menghindari kau dari ketidak bahagiaan kan..?

Ting : yaa..betul sam

Chapter 4 : Kesehatan mental

Sam : Lalu setelah berpisah dengan doi tuh, kegiatanmu tuh apa aja tuh?

Ting : Ya tetap jalan seperti hari-hari biasanya, maksudnya ga.. ga ada yang kurang sih, maksudnya kan, biasanya orang putus cinta ni, nafsu makannya menurun, stresnya meningkat, kalau aku sih engga,.. soalnya ya ngapain, habis-habis tenaga mikirin begituan,..

Sam : Tapi waktu masih pacaran dengan dia itu, kegiatanmu apa aja?

Ting : Kebetulan aku pacaran sama dia kan, aku masih di semester 2 kalau ga salah ya, jadi di semester 7 aku tetap magang seperti biasanya, ya tetap semangat gitu kan,. Semester 8 ketika aku balik ke jogja kan akua da sedikit beban ni, beban dalam artian ohh aku udah skripsi, ohh adikku udah masuk kuliah, ohh mamahku udah bentar lagi mau pensiun kan, dan sekarang udah pensiun sih mamahku, itu kan jadi beban pikiranku kan,..jadi aku ngomong sama dia kamu jangan banyak tingkah, jangan aneh-aneh lah,..gitulah,..

Sam : Berarti ting kegiatanmu itu hanya kuliah, kkn, magang dan skripsi aja kan?

Ting : iyaa,..

Sam : Waktu putus sama dia (mantan) ting, ada ga memiliki sebuah karya atau penghargaan?

Ting : Engga ada sih,..

Sam : Sebelum putus ada ga?

Ting : Sebelum putus ada,..aku di tunjuk sebagai mahasiswa berprestasi sosiologi,..itu waktu aku di semester 6 kayaknya,..ehmm lupa aku (Lupa semester berapa dapat penghargaan tersebut)

Sam : Ting, berarti untuk move on kalau bisa di bilang bisa di katakan cepat lah ya,..

Ting : iyaa,..bisa di bilang cepat lah

Sam : Menurutmu berapa lama tuh cepatnya tuh? Satu bulan ka?

Ting : Kayaknya ga nyampe satu bulan,..aku orangnya ga selalu bawa pikiran gitu, ngapain aku habisin tenagaku, habisin waktuku, untuk memikirkan orang yang engga menghargai aku,..beda ceritanya kalau aku putus sama dia karena misalnya, orang tuaku engga setuju aku pacaran sama dia ni, tapi aku udah lagi sayang-sayangnya sama dia dan dia pun lagi sayang-sayangnya sama aku kan, tapi orang tua ga setuju, nah gitu baru mungkin agak sedikit lama sih menurutku ya untuk move on dari hal yang kayak gitu, tapi kan aku putus sama dia karena beda cerita,..

Sam : Berarti bisa saya katakan tidak berat lah ya untuk move on?

Ting : Tidak berat!

Sam : Berarti untuk proses move on orang-orang yang paling intens itu ibu ya kan?

Ting : iyaaa...iyaaa, kalau sama lauren tadi kan kebetulan hanya pas di Pontianak aja dulu,..

Sam : Berarti komunikasinya jarak jauh dengan ibu?

Ting : iyaa, iyaa..

Sam : Tapi ting, tiap kali kau curhat ke ibu dan teman, menurutmu mereka itu mampu ga atau mengerti apa yang kau ucapkan?

Ting : mampu!

Sam : Jadi apa yang kau katakan itu mereka mengerti loh ting,.

Ting : sangat sangat mengerti,..

Sam : yang paling sangat mengerti itu siapa?

Ting : Ibu! Kalau aku sam, gamau diam-diam sama orang tua sih maksudnya tiap kali kalau ada apa-apa lagi itu pasti aku ngomong langsung sama orang tuaku, tapi lebih intensnya kan dengan ibu...mungkin teman-temanku tahu aku tinggalnya sama pacarku ni diam-diaman gitu kan, nyatanya engga, aku bilang kok, dan orang tua cewek ini juga

tahu dia tinggal sama aku gitu kan, yang penting mamaku bilang jangan di apa-apakan ya,..gitu..

Sam : Oke ting, udah selesai sih ting,..terima kasih,..

WAWANCARA SELESAI!

Transkrip wawancara dengan Sep

Kamis, 15 Desember 2022

Pukul : 13.20 WIB

Lokasi : Kos Sep, Maguwoharjo Yogyakarta

Chapter 1 : Relasi dengan keluarga (Ayah, ibu, adik, kakak, dll)

Sam : Sep, pernah kan mengalami putus cinta?

Josep : Pernahh..pernah..

Sam : Sep, saat putus cinta itu keluarga ada ga terlibat dalam membantu kau gitu saat mengetahui kau putus cinta gitu, ada keluarga yang terlibat ga?

Josep : Adaa..ada..

Sam : Siapa itu?

Josep : Ibu

Sam : Ibu mengetahui itu waktu sehari setelah putus apa beberapa minggu atau beberapa bulan?

Josep : Pas di harinya, hari H putus, langsung kelihatan lah..

Sam : bentar, kamu yang ngomong ke ibu apa ibu yang tiba-tiba (Dipotong josep)

Josep : Nebak dari gestur..

Sam : Oh ya? Ibu bilang apa waktu itu?

Josep : “Kenapa, masalah po sama pacarnya” Kata ibu

Sam : ohh, langsung to the point ya,..

Josep : iya

Sam : Trus dari situ kamu mulai bercerita?

Josep : Iya,..

Sam : okeyy, nah saat ibumu tau sep, ada ga bentuk dari dia membantu kau gitu, misalnya dia ajak kau jalan-jalan atau ngobrol kasih saran, ada ga kayak gitu?

Josep : Pertama ga ngehibur sih pertama, lebih ke ngajak ngobrol dulu pertama, trus habis ngobrol baru di kasih solusi tentang harusnya besok kedepannya gini gini gituu baru...supportive lah ..

Sam : Ibu support? Lewat verbal doang? tidak ada kayak ajak jalan gitu?

Josep : Tidak ada,..

Sam : Berarti ibu terlibat secara spontan?

Josep : iya, secara spontan!

Sam : Dan bukan karena kau sendiri yang terbuka kan?

Josep : Bukan!

Sam : Selain ibu ada ga? Dalam keluarga..adik atau kakak?

Josep : ga ada

Sam : Berarti secara verbal aja ya, saya tekankan lagi..

Josep : iya,..secara verbal

Sam : Ibu waktu support kamu gitu, di rumah aja atau ada tempat yang lain juga?

Josep : Di rumah aja!

Sam : hmm okay,..menurut kau support dari ibu itu membantu ga?

Josep : yaa lumayan membantu lah,..

Sam : 1 sampai 10, skalanya berapa?

Josep : 7 lah

Sam : Bentuk supportnya kayak apa itu dari ibu? Kata-kata yang dari ibu yang masih kau ingat itu seperti apa?

Josep : "Kayak wajarlah kalau putus" gitu gitu, apalagi setelah tahu kan, ada jarak ni antar pulau kita kan soalnya,..”Pasti besok dapat lagi”

Sam : okay,..intens ga sama ibu waktu itu?

Josep : intens!

Sam : Intens itu menurut kau seberapa? Tiap hari ka? Atau dalam (dipotong josep)

Josep : Dalam seminggu pasti ngobrolin lah,..

Sam : hmm okay,..dan selalu support lewat kata-kata ya,..

Josep : Iya,..

Chapter 2 : Relasi dengan teman

Sam : Temen support ada ga?

Josep : kalo support, ada..

Sam : Teman membantu juga ga secara verbal?

Josep : ada, tapi ga sebanyak ibu

Sam : Tapi secara main bareng gitu agar kau tidak memikirkan si doi, ada ga?

Josep : ada,..kalo itu mah banyak..

Sam : Siapa itu?

Josep : Fajar, alfons, bastian, vardo, nimus dan kau!

Sam : Di antara semua itu, yang menurutmu membantumu mirip-mirip dengan ibu lah, ada ga yang kayak ibu gitu?

Josep : Alfons sama fajar!

Sam : Apa bentuknya? Verbal juga?

Josep : iyaa,..

Sam : Secara bentuknya ada ga? Main gitu?

Josep : ada, main,..

Sam : ohh main, main ke mana?

Josep : nongkrong, ngopi, minum, gitu gitu

Sam : Cerita-cerita tentang pacarana gitu tuh, biasanya terjadi di mana?

Josep : Tongkrongan kalau ga kamar kos,..entah kamar kos siapa lah,..

Sam : Alfons sama fajar itu satu daerah ga sama kamu?

Josep : beda,..beda semua

Sam : Berarti bentuknya itu verbal sama ngajak kau main ke pantai, nongkrong, minum, kenapa alfons sama fajar? Di antara banyak temenmu itu kenapa mereka berdua?

Josep : Paling akrab! Paling sering ketemu dulu kan,..

Sam : Kenal lewat mana tuh, kampus?

Josep : temen kampus..

Sam : Alfons sama fajar mengetahui itu semenjak kapan? Kau baru putus atau beberapa bulan?

Josep : beberapa hari kayaknya,..

Sam : Lalu mereka spontan gitu ya bertanya dan memberi support,..

Josep : iya,..

Sam : Menurutmu, bentuk-bentuk yang mereka kasih baik verbal dan maupun tindakan itu cukup ga?

Josep : Cukup membantu!

Sam : Skala 1 sampai 10, berapa?

Josep : 7 lah,.. tapi kalau perlakuan menghibur gitu 8 lah,

Sam : Alfons sama fajar, kamu lebih dekat sama siapa? Dua-duanya?

Josep : iya, dua-duanya!

Sam : waktu mereka terlibat membantumu gitu, itu kau masih memikirkan si doi ga? Atau sudah melupakan waktu mereka (fajar dan alfons) ada?

Josep : Udah lupa tapi kadang-kadang timbul,..pas lagi nongkrong kan, ngelamun tiba-tiba masuk ke otak,..

Sam : hanya tidak terlalu terpengaruh gitu ya?

Josep : iya!

Sam : Waktu kamu butuh teman cerita gitu itu waktu kapan? Waktu kau merasa stress atau gelisah atau apa?

Josep : Pas stress pengen cerita,..

Sam : fajar sama alfons punya hobi yang sama ga dengan kau?

Josep : ada,..nyanyi!

Sam : Selain nyanyi?

Josep : ga ada!

Sam : Kamu memilih fajar atau alfons karena hobi yang sama ga? Atau bukan?

Josep : Bukan!

Sam : Berarti kedekatan kalian bukan karena hobi ya?

Josep : iya!

Sam : Sep, tadi kau sebut karena kisahnya sama tuh, berarti saya bisa bilang fajar sama alfons pernah putus juga, pernah cihat ke kau kan? Siapa teman yang punya masalah itu sep? dua-duanya?

Josep : Iya, dua-duanya!

Sam : Berarti kalian sharing bersama kan? Saat itu,..

Josep : iya,.

Sam : di mana hal itu di lakukan?

Josep : Di kos alfons kayaknya,..

Sam : Kapan hal tersebut di lakukan? Misalnya sehari setelah mereka putus lalu langsung bercerita atau gimana?

Josep : minggu pertama kayaknya,..

Sam : Tapi mereka terbuka secara langsung ga? Atau gimana?

Josep : Isunya tersebar, kita udah tahu, baru mau terbuka,..

Sam : Berarti mirip kau gitu kan,..isunya tersebar baru mau terbuka bercerita?

Josep : iya,..

Chapter 3 : Refleksi Diri

Sam : Sep, waktu putus ada ga perasaan ingin berubah menjadi lebih baik?

Josep : ada lah,..

Sam : Apa yang memotivasi kamu untuk melakukan perubahan gitu, atau evaluasi lah terhadap dirimu itu?

Josep : Diri sendiri yang menjadi motivasi!

Sam : Apa itu bentuknya?

Josep : Olahraga!

Sam : Kalau bentuk evaluasinya apa?

Josep : Yaa merefleksikan semua yang terjadi biar tidak terjebak hal yang sama..

Sam : Menurutmu kapan waktu yang tepat melakukan evaluasi diri?

Josep : Di kamar saat main musik,..

Sam : Kenapa kamar?

Josep : Tempat terbaik kamar, merenung gitu-gitu,..

Sam : Berarti kamar itu tempat ternyaman untuk kau melakukan evaluasi diri?

Josep : Iya!

Sam : Selain kamar ada ga?

Josep : Tempat fitness,..

Sam : oh ya? Di tempat fitness?

Josep : Dulu kan tidak pernah olahraga, trus bercermin udah terlihat badan bagus kan, trus kayak bisa lah lebih bagus lagi ni,..gitu,..

Sam : Berarti kau termotivasi atas kesadaran diri sendiri itu di tempat fitness?

Josep : iya!

Sam : Tapi kalau evaluasi diri? Di kamar?

Josep : Di kamar tok!

Sam : Di gereja?

Josep : ga ada!

Sam : Ada ga orang yang memotivasi kamu? Teman gitu?

Josep : Ada, yang dua orang itu,..

Sam : Apa bentuk motivasi yang mereka sampaikan?

Josep : “Kuliah yang betul-betul pra” gitu..karena sempat mau berhenti gara-gara kayak gitu (Putus dengan doi) kan..pas denger kata-kata mereka jadi yaudah lah kuliah aja,..

Sam : hmm okay,..berarti temenmu ini memberikan motivasi karena kuliahmu kacau karena putus cinta?

Josep : Iya!

Sam : Saat melakukan evaluasi diri, ada ga teman terlibat?

Josep : Kalau evaluasi sendiri sih,..

Sam : Bentuk dari hasil motivasi itu berarti terbukti kamu tetap kuliah kan,..

Josep : iya, engga skip skip, tetap masuk walau tidak on cam

Sam : Tapi sebelum teman beri motivasi itu awal awal kacau?

Josep : kacau, kadang skip gitu,..

Sam : okay, untuk pengambilan keputusan sep, pernah ga kau pengen ambil sebuah keputusan? Dalam hal ini keputusan untuk menjadi lebih baik saat mengalami putus cinta..

Josep : iya,..pernah

Sam: Nah, siapa yang mempengaruhimu untuk mengambil sebuah keputusan?

Josep : ada, teman tapi di luar kampus!

Sam : Siapa?

Josep : Martin

Sam : Asalnya sama?

Josep : Sama, domisili sama

Sam : Martin teman kecilmu bukan?

Josep : Teman main satu sekolah, SMP dan SMA

Sam : Menurutmu sep, kapan waktu yang tepat mengambil sebuah keputusan sep?

Josep : Ketika sedang tidak emosi

Sam : Okay, waktu tenangmu ini waktu kapan?

Josep : Saat di kamar, paling tenang di kamar..

Sam : Ada ga orang di saat itu?

Josep : Engga ada

Sam : Berarti kamu benar-benar mengambil sebuah keputusan itu sendiri?

Josep : sendiri!

Sam : Tapi ada ga 1 atau 2 orang yang menjadi patokan gitu? Kayak butuh statement dari orang lain gitu,..

Josep : ada, Fajar!

Sam : Kenapa fajar?

Josep : Fajar mengajarkan untuk tetap rasional!

Sam : Maksudnya kayak apa?

Josep : Misalnya sedih ni buat meninggalkan ni, trus dia bilang “Siapa tahu lebih bahagia waktu pas kau tinggalkan”..

Sam : ohhh oke, bagaimana kau mengambil sebuah keputusan sep? butuh waktu berapa lama?

Josep : yaa seminggu lah paling lama,

Sam : paling cepat?

Josep : 3 hari

Sam : Setiap kali mau ambil keputusan itu di kamar? Siang sore, atau malam?

Josep : Iya, tapi ga nentu siang sore atau malam,..

Chapter 4 : Kesehatan Mental Yang Baik

Sam : Sep, setelah putus apa kegiatanmu?

Josep : Kampus, olahraga, main musik..

Sam : Ada ga orang-orang yang terlibat dalam kegiatanmu?

Josep : Engga ada,..

Sam : Main musik sendiri?

Josep : Ohh, kalo itu ada lah pasti Teman gereja dan teman nongkrong.

Sam : Teman gym siapa?

Josep : Iwun

Sam : Teman main musik namanya siapa aja?

Josep : Aldi, adam, bagas, yuda

Sam : Trus yang kuliah tadi tuh alfons, fajar

Josep : Iyaa

Sam : Sep, semua kegiatan yang kamu lakukan itu, menjauhi kamu dari stress ga? Karena putus itu..

Josep : Membantu..

Sam : Yang paling menjauhi kamu dari stress apa? Dari kegiatan-kegiatan itu

Josep : Olahraga..

Sam : okay,..untuk menjaga pikiran tetap positif sep, caramu untuk menjaga pikiranmu agar tetap positif itu apa?

Josep : Baca alkitab dan olahraga..

Sam : Oh ya?

Josep : Iya, serius!

Sam : Okayy, selama putus sep, ada ga sebuah karya yang pernah kau ciptakan?

Josep : Ada, lagu.

Sam : Pernah dapat penghargaan?

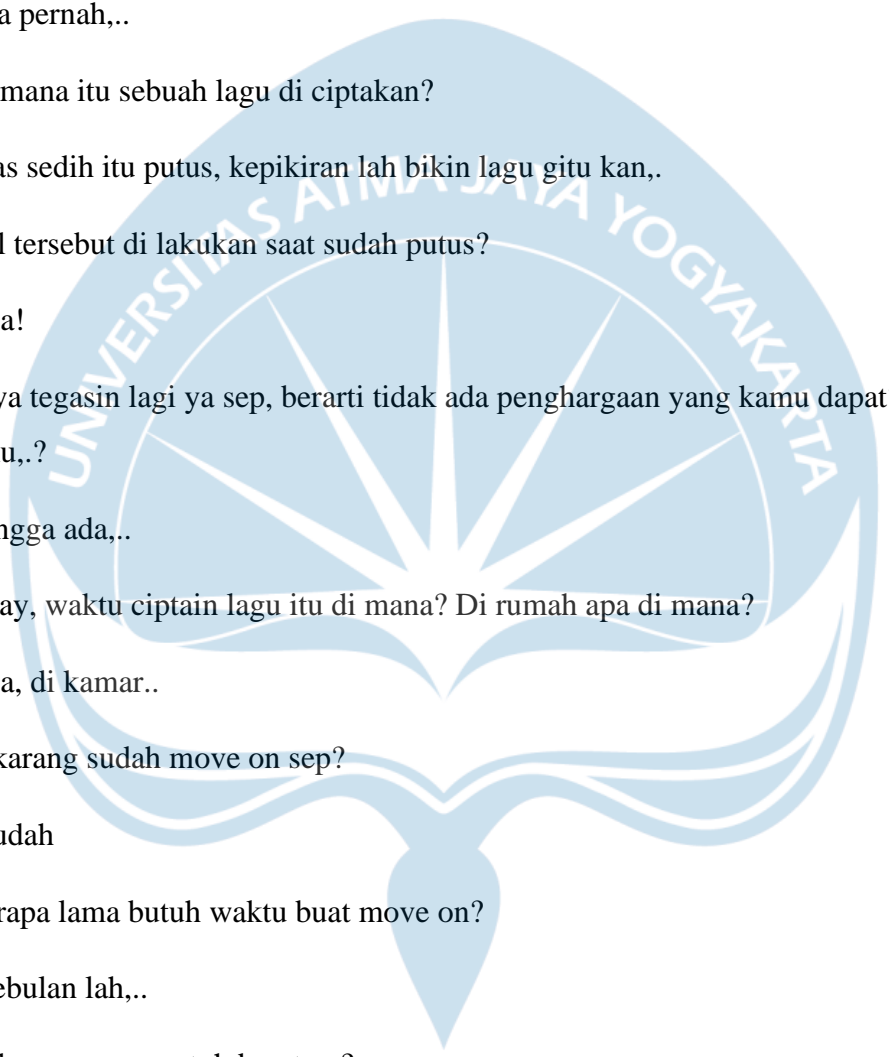
Josep : Ga pernah,..

Sam : Di mana itu sebuah lagu di ciptakan?

Josep : Pas sedih itu putus, kepikiran lah bikin lagu gitu kan,.

Sam : Hal tersebut di lakukan saat sudah putus?

Josep : Iya!

Sam : Saya tegasin lagi ya sep, berarti tidak ada penghargaan yang kamu dapat? Atas prestasimu,.? 

Josep : Engga ada,..

Sam : Okay, waktu ciptain lagu itu di mana? Di rumah apa di mana?

Josep : Iya, di kamar..

Sam : Sekarang sudah move on sep?

Josep : Sudah

Sam : Berapa lama butuh waktu buat move on?

Josep : Sebulan lah,..

Sam : Dalam prosesnya tuh berat ga?

Josep : Beratnya itu kalo di ledek,..

Sam : Di ledek sama teman-teman gitu ya,..

Josep : Iya (Sambil ketawa)

Sam : Saya tegasin lagi ya sep, berarti semua orang yang terlibat membantumu itu komunikasinya bukan jarak jauh kan, melainkan bertemu..

Josep : Iya,..

Sam : Satu bulan menurutmu lama ga sep untuk move on?

Josep : Engga lah

Sam : Apa bentuk move on mu? Cari yang baru ka atau?

Josep : Iya, cari pengganti..

Sam : Berarti terhitung setelah putus kamu langsung cari pengganti?

Josep : Iya, betul, ngapain lama-lama..

Sam : Okay (Sambil Ketawa), sep waktu curhat ke ibu dan teman-teman mereka mampu ga memahami semua yang kau katakan atau ucapkan?

Josep : Mampu..mampu

Sam : Siapa orang yang paling mampu memahami dari ke 3 orang itu atau ketiganya?

Josep : Semua sih, makanya pilih 3 orang itu

Sam : Ya pasti ada salah satu orang yang mampu memahami perkataanmu tanpa harus kau ulang-ulang lagi,..

Josep : Ohh, Fajar!

Sam : Saat kamu menerima respon dari mereka, sesuai tidak dengan apa yang kau harapkan?

Josep : Ada sesuai,..sesuai, sesuai lah

Sam : Respon mereka tidak ada yang menghakimimu?

Josep : Engga ada,..engga ada

Sam : Menurutmu tempat berkomunikasi yang baik, itu di mana?

Josep : Di kos,.

Sam : Kapan hal tersebut di lakukan? Malam, siang, sore?

Josep : Kalau di kos malam,..

Sam : Oke sep, saya tekankan lagi ya,..tadi kau bilang kau nge gym dan kegiatan-kegiatanmu itu kan, tapi sebelum putus sep, kegiatanmu itu apa?

Josep : Kuliah, main gitu gitu doang..

Sam : Belum ada olahraga berarti..

Josep : Iya, belum!

Sam : Kau lakukan olahraga itu karena memang kau patah hati apa karena kau suka?

Josep : Pertama pengen berubah aja bentuk badan gitu,..

Sam : Berarti kamu melakukan hal itu bukan karena patah hati?

Josep : Iya, betul!

WAWANCARA SELESAI!

Transkrip wawancara dengan Sheryne

Jumat, 13 Januari 2023

Pukul : 10.15 WIB

Lokasi : Kediaman masing-masing

Wawancara dilakukan online lewat Ms.teams

Chapter 1 : Relasi dengan keluarga (Ayah, ibu, adik, kakak, dll)

Sam : Sher, terakhir mengalami putus cinta kapan?

Sher : Terakhir itu bulan April tahun lalu

Sam : Saat mengalami putus cinta, orang tua atau keluarga ada yang terlibat tidak dalam membantumu?

Sher : Kalo masalah untuk terlibat membantuku tuh ga ada, cuman di terror sama mantanku tuh ada,.

Sam : Okey entarr entarr, kalau boleh tahu kalian itu pacaran berapa lama sih?

Sher : Hampir mau 6 bulan kayaknya,..

Sam : 6 bulan?

Sher : Iya,..

Sam : Waktu putus orang tua terlibat ga untuk mensupport gitu?

Sher : Ada cerita ke orang tuaku kalau putus segala macam itu ada,..trus jadi mereka sering nelpun nanyain kabarku gimana, kan aku sempat stress juga, pas itu karena lagi KKN juga, dia juga sering neror aku, jadi kayak stress sampe potong rambut, sampe aku susah makan itu ada, sampai mamaku telfon trus nanyain kabar,..

Sam : ouh, jadi itu alasan kamu potong rambut ya?

Sher : Iya,..potong sependek itu

Sam : Dampaknya besar juga ya ke kamu..

Sher : Yaaa kapan lagi pengen nyoba gitu, biar tidak kepikiran aja lagi..

Sam : Berarti dalam keluarga yang pertama kali tahu itu ibu?

Sher : Iya, ibuku, karena aku paling dekat sama ibuku toh, aku cerita banyak sama dia lah, kenapa putusnya, akunya sekarang bagaimana, dianya bagaimana gitu,..

Sam : Dalam keluarga selain ibu ada?

Sher : Sama kaka sepupuku,..

Sam : Kalau ibu tuh supportnya apa?

Sher : Kayak pernah sekali telfon aja gitu tiba-tiba nanyain kabar, kan aku tipikal orang yang jarang cerita gitu, jarang cerita jarang ngomong kalau punya masalah, jadi ya pas ibuku tahu aku putus ini aku jarang nelpon ke rumah, jadi di telfon terus,..

Sam : Ibu tahu dari mana?

Sher : Karena kan udah kenalin ke orang tua, jadi ya bilang aja, “Ma ini ade udah putus sama ini” gitu,.karena kan tiap kali nelfon “Eh si itu apa kabar?” gimana kalian, pasti nanya gitu, jadi aku ngomong aja langsung..

Sam : Itu ibu tahu pas kapan? Sehari setelah putus, seminggu atau kapan?

Sher : Beberapa hari sih, ibuku telfon karena si cowoknya ke rumah, kan itu LDR toh, jadi aku ga tahu kondisi rumah gimana, nah si cowok ini karena udah saling kenal keluarga si cowok ke rumah, ngomong kalau udah putus,..jadi ibuku tahu dari si cowok bukan dari aku dulu,..

Sam : Ouh, jadi ibumu tahu dari si cowok dulu baru tahu dari kamu?

Sher : Iya,..gitu kak,..

Sam : Tapi selama Ibu tahu ini, ibu supportnya berarti lewat verbal doang ya? Ga ketemu kan?

Sher : Ga ketemu kak, karena kan lumayan jauh ya kak, dia di sumatera aku di jogja,..

Sam : Oh iya ya, beda pulau ternyata,..

Sher : Iya,..

Sam : Tapi ini ga, menurut kamu tuh, selama ibu support lewat verbal tuh membantu ga?

Sher : Lumayan membantu sih kak, sangat membantu,.. kayak kadang tuh butuh teman cerita buat hal-hal kayak gitu, yah dan juga kadang butuh nasihat dari yang lebih tua, jadi kayak lebih terbuka lah otaknya ga mikir macam-macam,..

Sam : Berarti peran ibu cukup membantu ya,..

Sher : Iya, sangat membantu,..

Chapter 2 : Latar belakang, asal daerah, suku, etnis)

Sam : Kalau selain keluarga dari teman atau sahabat itu ada ga?

Sher : Ada, sahabat, tapi kan aku sama sahabatku juga LDR, dia nya di sumatera juga, aku di jogja, kadang di kirimin makanan, di telfon terus, video call terus gitu,..

Sam : Sher minta maaf, kalau yang dari kakak sepupu itu?

Sher : Hmm, kalau kakak sepupu karena dia juga jauh jadi cuman telfonan aja gitu kak, lebih banyak di temani lah lewat telfon,..

Sam : Nah, kakak sepupu tahunya dari mana?

Sher : Tahu dari mama,..karena kalau masalah hubungan gitu akunya jarang cerita,..

Sam : Berarti ini kayak keceplosan gitu ya, karena si mantanmu datang ke rumah gitu ya,..

Sher : Iya, karena kan kayak ini belum separah, separah itu gitu loh, masih bisa ku handle sendiri, ternyata agak stress juga ya makanya setelah mereka tahu baru aku cerita, aku udah putus gini gini alasannya kenapa, gitu ka,..

Sam : Berati sepupu cuma verbal doang ya sama dengan ibu,..

Sher : Iya,..

Sam : Kalau dari teman yang tadi? Sahabat?

Sher : Ehh, kalau sama sahabat sering telfonan terus kabar kabaran dia kadang juga kirimin hadiah hadiah makanan gitu,..

Sam : Berati kalau sama sahabat kamu terbuka dong?

Sher : Aku terbuka banget, sahabatku kan yang lebih tahu duluan lah kalau aku punya masalah sama si mantanku ini,..

Sam : Berarti di hari yang putus juga langsung dia tahu dong,..

Sher : Iya, hari pas sebelum putus juga masalahnya dia udah tahu duluan..

Sam : Nama sahabatmu siapa sih sher?

Sher : Namanya Liza

Sam : Teman dari mana ni sher?

Sher : Dia itu temanku dari SMP dan SMA, kuliahnya pisah,..

Sam : Berarti asal daerahnya sama ya,..

Sher : Iya, dari kepulauan riau..

Sam : Tapi satu suku ga? Atau beda?

Sher : Beda, beda suku dan agama, dia melayu islam dan aku Chinese Buddha,..

Sam : Berarti bentuk dari sahabatmu itu yang tadi ya, support verbal dan kirimin kamu sesuatu gitu kan,..

Sher : Iya, biar ga begitu sedih katanya,..

Sam : Okey, sher kapan kamu butuh sahabatmu? saat pengen curhat? Saat pengen cerita saja atau gimana?

Sher : Pengen cerita aja sih, karena dia juga begitu, dia nge chat aku pasti ada sesuatu dan sebaliknya begitu tapi sama-sama paham,..

Sam : Berarti kamu butuh sahabatmu itu karena pengen curhat aja ada sesuatu gitu yang sedang kamu alami kan?

Sher : Iya, atau ga kabar kabaran aja gitu,. Nanyain kuliah, kalau di chat itu jarang, tapi kalau ketemu pasti selalu ada topik,..

Sam : Kalau di telfon itu berapa lama itu?

Sher : Kadang bisa 5 jam an (Sambil ketawa).

Sam : Jadi kamu pilih si Liza karena dia sahabatmu dari SMP kan?

Sher : Iya,..

Sam : Menurutmu sher, peran sahabatmu ini membantu ga?

Sher : Sangat membantu!

Sam : Kalau di bandingi dengan ibu?

Sher : Hmm, lebih membantu sahabat sebenarnya ya,..karena kan kadang kita ga bisa terbuka sama orang tua gitu loh kak, karena mungkin orang tuanya bakalan lebih banyak menasehati, kita kan kadang pengen di denger aja gitu loh keluh kesahnya,..

Sam : Iya sih,..Kalau sama sahabat kan bebas kan,..

Sher : Iya,..

Sam : Berarti Cuma Liza ya di luar dari keluarga (Konteks putus cinta)?

Sher : Iya, cuman Liza,..setelahnya ya mencoba ini kak, kebetulan kan ada band juga, jadi nyibukin diri aja sama anak band,..

Sam : Ohh oke2 nanti kita ke sana saya ntar, kamu dan liza punya hobi yang sama ga?

Sher : Hobi kami hampir sama sih sebenarnya,..

Sam : Emang hobi kalian berdua apa?

Sher : Hmm, suka jalan-jalan cari sunset, kulineran, atau ga foto-foto ,..

Sam : Liza suka nyanyi juga dong, harusnya ya,..

Sher : Engga, dia lebih ke suka ngaji sih kak, anak pengajian sekali,.

Sam : Ouh, berarti Liza itu membantu kamu tuh di hari di mana kamu baru saja putus, benar kan?

Sher : Iya, benar, sebelum putus juga sudah sangat membantu menasehati, kasih tahu gitu loh,.

Sam : Dalam kasus putus ini, berarti Liza hanya bisa membantu lewat verbal kan karena kalian terpaut jarak?

Sher : Iya benar,..

Sam : Liza juga pernah punya pengalaman putus dong sher dan pernah bercerita ke kamu gitu kan?

Sher : Iya, pernah, itu dari SMP kayaknya, SMP dan SMA,..

Sam : Berarti hal itu di lakukan dari SMP ya,..

Sher : Iya, udah curhat-curhatan segala macam

Sam : Karena mungkin karena suka sharing begitu jadi hal itu jadi hal yang wajar lah dalam perbincangan,..

Sher : Iya, hal yang sudah biasa, hal yang jadi topik sehari-hari lah kalau misal ketemu,..

Sam : Kalau semisal ketemu ni, kalian sering curhatan gitu tempatnya di mana?

Sher : Kalau ga di rumahku ya di rumahnya, kalau engga ya kita duduk di taman gitu, trus lihat sunset kalau engga di pantai gitu kak,..

Chapter 3 : Refleksi Diri

Sam : Okey, Sher waktu mengalami putus cinta ada ga evaluasi dalam diri yang di lakukan? Contohnya seperti ada sesuatu yang memotivasi kamu ga untuk melakukan evaluasi diri?

Sher : Ada, karena kan kasusnya saya di selingkuhi ya, jadi motivasiku aku harus lebih sukses, kayak setidaknya study ku harus mantap lah daripada sebelumnya, IPK ku harus naik, aku harus mempercantik diriku, kurusin badan segala macam,..itu sih motivasiku

Sam : Ada ga orang yang menemanimu saat kamu melakukan semua kegiatan itu?

Sher : Hmm, aku kayaknya kemarin itu kebanyakan sendiri sih, sendiri, tapi di temani juga sama anak bandku,..

Sam : Ouh, di temaninya dalam kegiatan apa itu?

Sher : Iya kita latihan band terus bareng, nyanyi, kan aku kan suka nyanyi tuh, jadi kayak melepas stress dalam diri juga lah gitu,. Atau ga kadang mereka ngajakin ngulik lagu, ngajakin ngopi, minum (Sambil ketawa)..

Sam : Berarti teman-teman sementara ini yang bisa menemani kamu secara langsung ini teman-teman band ya kan?

Sher : Iya, teman-teman band..hampir tiap hari sih ketemuan trus,.

Sam : owalahh, berarti yang memotivasi dirimu sendiri itu atas kesadaran dirimu kan?

Sher : Iya, sama nasihat dari Hendra (Teman band),.

Sam : Ouh, bang Hendra juga tahu berarti kan?

Sher : Tahu, jadi kayak sudah lumayan dekat juga sama anak band, jadi kalau aku jadi murung tuh mereka tahu aku kenapa, ohh ini lagi ga mood ni kayaknya ni,..

Sam : Ouh, berarti selain Liza anak-anak band juga tahu dong,..

Sher : Iya, anak-anak band juga tahu,..

Sam : Itu karena mereka paksa kamu untuk cerita atau kamu sendiri yang ingin cerita?

Sher : Aku sendiri aja yang pengen cerita gitu loh, karena di tanya juga, sher kamu kenapa gitu loh, kok nyanyinya begini, ga semangat, awalnya dari mereka nanya baru aku cerita,..

Sam : oke, berarti selama ini selain Liza berarti teman-teman band juga berperan penting dong, iya kan?

Sher : Bisa di bilang berperan penting juga, karena mereka yang membantu men-distract dari pikiran-pikiran kangen mantan segala macam sih kak, karna kan lebih menyibukkan diri juga,..

Sam : Betul, karna kehadiran mereka buat kamu itu ga kesepian, ga merenung di kamar memikirkan hal itu ya kan,..

Sher : Iya, benar sekali,..

Sam : Sher, kalau melakukan evaluasi diri itu, kamu sering melakukan di mana?

Sher : Di kos, kalau engga aku jogging, kan di tambak boyo itu ada tempat jogging ya kak, nah aku sering duduk di sana lihatin gunungnya, jadi kayak merenung di sana setelah lari,..

Sam : Berarti saat melakukan evaluasi diri itu berarti kamu lebih sendiri ya kan tanpa ada yang menemani?

Sher : Iya, lebih sendiri,..

Sam : Okay, terus menurut kamu waktu yang tepat untuk melakukan evaluasi diri itu waktu kapan? Misalnya malam ka, siang ka atau kapan?

Sher : Aku kayaknya lebih sering evaluasi itu pas tengah malam, kan susah tidur kan, udah terus kemana-mana pikirannya kan, jadi ya udah,..

Sam : Owalah, terus bentuk evaluasimu itu apa sher?

Sher : Bentuk evaluasiku kayak mikir gitu loh, kok dianya selingkuhin aku, kurangu apa, apa karena aku kurang baik, kurang cantik, atau bagaimana, itu pertama, kedua terus aku mikir lagi, kok aku jadi mikirnya ke dia terus gitu loh, aku harus cari kegiatan baru, biar ga kepikiran, mungkin dengan cara meng-upgrade diri gitu loh kak,..kalau ga ya fokus ke tugas KKN, kayak pokoknya kuliahku harus cepetan kelar gitu, biar kayak nunjukin ke mantanku, oh tidak ada kamu aku lebih baik gitu loh,..

Sam : Itu benar sih, jangan terpuruk karena seseorang ya kan?

Sher : Iya benar,..

Sam : Berarti bentuk evaluasimu itu pengoreksian diri gitu kan? Hal-hal apa yang kamu sudah lalui, kemudian menjadikannya sebagai pembelajaran untuk kedepannya kan?

Sher : Iya benar,..

Sam : Oke sher, saya tegasin ya, berarti waktu malam untuk melakukan evaluasi diri itu, itu waktu yang tenang ya atau bagaimana?

Sher : Waktu yang tenang, kan udah di posisi semua pada diem gitu kan, yaudah kayak baring aja mikir gitu lihatin atap-atap kosan, aku harus gimana gitu,..

Sam : Oke sher, pernah mengambil sebuah keputusan kan? Untuk berubah jauh lebih baik benar kan? Nah apa yang mempengaruhimu saat ingin mengambil sebuah keputusan gitu? Ada ga hal-hal yang mempengaruhimu?

Sher : Hmm, Ada sih, kayak kepikiran dianya begitu jahat ke aku gitu loh, kayak kepikiran oh aku harus jauh lebih baik supaya dia nyesal lepasin aku kayak gini,..

Sam : Ouh jadi hal-hal yang mempengaruhimu itu karena overthinkingmu itu ya?

Sher : Overthinkingku, terus sama juga dorongan dari mamaku, kayak dia ninggalin kamu buat cewek yang ga seberapa, kamu harus lebih baik lagi, supaya bisa bikin orang itu kayak wah aku salah melepas orang gitu,..

Sam : Hmm okay, berarti ibumu juga berperan penting ya kan untuk kamu dengar advice dari orang lain saat ingin mengambil sebuah keputusan ya kan?

Sher : Iya benar, tapi kadang kan, kita itu kalau ingin mengambil keputusan masih ragu-ragu, jadi kita masih butuh opini dari orang lain, bagaimana menilai keputusan kita, bagaimana kita melangkah apakah benar atau gimana,..

Sam : Bener, selain ibu ada ga yang lain? Yang sebagai orang yang memberi opini yang kamu butuh gitu?

Sher : Ada, Liza,..

Sam : Liza bijak juga ya,..

Sher : Lumayan bijak karena dia sangat tahu aku gitu loh,..

Sam : Iya sih, paling saling tatap-tatapan aja udah saling paham tuh,..

Sher : Iya, bener..

Sam : Hahaa, okay sher, kapan waktu yang tepat bagi kamu untuk ambil sebuah keputusan? Hari itu juga ka? Atau minggu depan? Atau gimana?

Sher : Hmm, kalau untuk hal itu kayaknya aku bakal mikir matang-matang dulu sih kak,..

Sam : Berarti butuh waktu?

Sher : Denger dari pendapat orang dulu, mungkin sehari dua hari kemudian lah aku kayak baru bisa memutuskan, oh aku harus begini, tergantung pemikiranku juga sih, kadang kan kita masih denial gitu ya kak, masih menolak akan opini-opini orang tapi, kadang tuh harus kita cerna dulu baik-baik baru bisa mengambil keputusan apakah harus ku lakukan apa engga,..

Sam : Okayy, berarti bisa saya bilang lebih dari sehari lah ya,..

Sher : Iya,..

Sam : Untuk pengambilan keputusan biasa terjadi di mana? Di kos atau di mana?

Sher : Dalam kos juga, kadang juga pas sama anak band juga, kayak mereka tuh kayak ga ngejudge aku tapi kayak selalu kasih nasehat-nasehat gitu loh, kamu harus gini, gini, gini,..

Sam : Berarti nasehat-nasehat mereka itu mirip-mirip ibu lah ya, yang bisa menjadi sebuah tempat untuk kamu butuh opini yang lain gitu, biar kamu ga salah,..

Sher : Iya, nah kalau cowok kan, anak bandku kan cowok semua ya, jadi kayak mereka tuh lebih logis gitu loh,.

Sam : oh iya, pemikirannya realistis gitu,.

Sher : Iya, jadi kayak oh iya benar juga gitu, jadi kayak aku ga terlalu banyak pakai perasaan terus,.

Sam : Iya betul, kalau cewek tuh lebih banyak pake perasaan, kalau cowok tuh pake otak.

Sher : Benar,.

Sam : Sher, berarti saya bisa bilang ibu, Liza dan anak-anak band ya, yang bisa mempengaruhimu untuk mengambil sebuah keputusan gitu,.

Sher : Iya, benar,.

Sam : Okay, Sher untuk menghindari kamu dari ketidak bahagiaan, nah setelah putus apa saja kegiatanmu?

Sher : Aku lebih sering olahraga, lalu lebih sering ke vihara beribadah tentunya, trus ya lebih banyak ngabisin waktu sama anak-anak bandku lebih banyak berkarya gitu kak,,yaa lebih banyak mempercantik diri lah dengan caraku gitu,.

Sam : Okay, tapi sebelum putus dengan dia (mantan) ni, kegiatanmu apa saja?

Sher : Aduh, jujur ya, tugas-tugas kuliahku agak terlalaikan, IPK ku sempat turun sedikit, karena kayak tiap malam itu harus video call an terus, aku jadi jarang punya teman karena di larang sana sini, lebih ga bebas gitu istilahnya,.

Sam : Berarti kamu lebih keren yang sekarang dong, karena kamu bebas mengekspresikan apa yang kamu ingin..

Sher : Puji Tuhan iya, lebih bahagia sih lebih tepatnya,.

Sam : Okay, olahraga berarti sendirian ya kan sher?

Sher : Iya kak,.

Sam : Sher, dalam semua kegiatanmu, kegiatan apa dari semua kegiatanmu itu yang membuatmu jauh dari stress?

Sher : Ngeband! Having fun sama anak-anak band, ngumpul sama teman-teman, jadi ga kepikiran, nyibukkin diri, cari gebetan baru nah itu udah,..(Sambil ketawa)

Sam : Kalian biasa ngeband di mana sih? Sewa studio atau di rumah teman?

Sher : Kita sewa studio terus, kadang ya kan ada acara kampus juga di panggil dosen, Hendra kan dekat sama dosen jadi ya kadang ada aja gitu acaranya,..

Sam : Iya sih, okay, sher saya boleh tanya ga, berarti semua kegiatanmu ini ni terjadi itu sebulan setelah putus atau gimana?

Sher : Sebulan setelah putus Puji Tuhan ada panggilan dari Hendra, kalau olahraga itu kayaknya seminggu setelah putus aku udah mutusin oh aku harus olahraga, karena beratku nambah pas itu,.

Sam : Ohh okay, berarti kegiatan-kegiatanmu itu cukup membantu kamu untuk jauh dari mantan ya kan dan stress ya kan,...

Sher : Iya benar, itu salah satu cara kayak biar tidak kepikiran sama orang yang begitu,.

Chapter 4 : Kesehatan Mental

Sam : Ouh okay, dari semua kegiatanmu itu, yang membuatmu terjaga agar tetap berpikiran positif itu kegiatan yang mana?

Sher : Kayaknya olahraga dan ngeband deh kak, karena kan kalau olahraga kan kita fokus kita lagi ngapain kayak lari biar ga jatuh gitu kan, kayak benar benar ngejar target, nah kalau ngeband kan juga, latih fokus lirik segala macam, biar pikiranmu harus fokus ga kemana-mana gitu kak, jadi kayak ga kepikiran gitu,.

Sam : Kalau di bandingi ni olahraga dan ngeband, mana yang buat pikiranmu segar?

Sher : Wah berat ini, kayaknya lebih ke olahraga sih, karena kan sendiri kan,.

Sam : Owalah okay, Sher tadi sempat singgung soal karya kan, berarti kamu sempat punya karya setelah putus ya kan?

Sher : Iya benar,.

Sam : Karya cuma lagu ya?

Sher : Ehh, oh iya, kan aku juga ada ikutan organisasi SPASI sastra apresiasi, tau kak?

Sam : Tau,...

Sher : Aku ikut juga, aku juga sebagai wakil di sana jadi sempat ada ngeluarin buku juga sama anak-anak,.

Sam : Oh ya? Kapan itu?

Sher : Aku ikut SPASI dari 2020 sampai 2021..

Sam : Okay, yang keluaran buku itu?

Sher : Hmm, dari 2020 udah ada bukunya, 2021 ada, 2022 juga ada..

Sam : Wahh gokil, berarti kamu itu menghasilkan karya di organisasi kampus SPASI sama ngeband ya,.

Sher : Iya kak, bener,.

Sam : Kalau di SPASI ada ga rekan yang turut membantu kamu dalam menciptakan buku?

Sher : Ada kak, kan dari ketua SPASInya, anggota lain juga, kalau tanpa karya mereka buku ini juga ga bakalan keluar banyak gitu loh, ga bakalan ada banyak tulisan, jadi kan mereka-mereka juga yang ngebantu, kayak ngumpulin karyanya masing-masing,.

Sam : Berarti kamu termasuk produktif ya,.

Sher : Puji Tuhan,..

Sam : Berarti orang-orang yang membantumu dalam ngeband, dalam SPASI itu bentuknya kerja sama ya kan kalau saya bisa bilang,..

Sher : Iya, adanya kerja sama dengan mereka, jadi bikin kayak, oh aku ga sendiri gitu loh, aku masih punya kerjaan lain yang bisa yaa mengkeren kan diri lah istilahnya,.

Sam : Sher, berapa lama butuh waktu buat move on?

Sher : 4 bulan,.

Sam : 4 bulan terhitung after dapat yang baru atau gimana?

Sher : Itu belum dapat yang baru, tapi ya ada dekat-dekat sama beberapa orang cuman ya udah dekat aja buat jalan-jalan, tapi ga yang pengen pacaran,..

Sam : Dalam prosesnya tuh berat ga? Pas move on tuh,.

Sher : Lumayan sih ya, jadi kayak ga percaya cowok juga pernah, trus ya main dating app saking gabutnya pas itu, trus yaa kadang tuh pikirannya sih, pikiran kayak

kangennya itu karena kan udah terbiasa ada dia gitu kan, jadi kita harus mulai kebiasaan baru lagi, kebiasaan baru yang engga ada dianya gitu, itu sih yang susahnyaa,.

Sam : Iya sih, jadi dalam proses itu yang temani kamu siapa? Ibu? Liza?

Sher : Ibu sama Liza, pada sebulan, dua bulan awalnya, buat tiga dan empat bulan selanjutnya ya aku sendiri gitu loh, aku sendiri dan anak-anak band,.

Sam : Berarti waktu kamu putus tuh, posisimu masih tetap di jogja ya?

Sher : Masih tetap di Jogja!

Sam : Okay, sher waktu kamu curhat ke ibu ke Liza dan anak-anak band, itu menurutmu mereka paham tidak dengan apa yang kau sampaikan ga? Jadi bisa terlihat dari respon mereka gitu,.

Sher : Paham, mereka paham karena mungkin pernah mengalami juga ya, jadi kayak ngerti lah aku butuhnya apa, dan ngasih masukan-masukan yang kayak gimana, motivasi yang kayak gimana, mereka paham semua,..

Sam : Berarti kamu sekali ngomong, mereka langsung paham ya kan tanpa harus mengulang?

Sher : Iya, mereka udah langsung paham, karena kan anak muda sekarang siapa sih yang engga pernah patah hati gitu loh, jadi kayak ohh aku ngerti ni, aku ngerti kamu, aku pernah ngalami kan begitu ya,..

Sam : Dari anak band, ibu, Liza, yang paling paham siapa?

Sher : Liza!

Sam : Okay, kemudian respon mereka itu sesuai tidak dengan apa yang kamu ekspektasikan?

Sher : Selalu sesuai sih kak, karena mungkin mereka tahu ya aku lagi pengen didengerin gitu, karena aku tipikal yang jarang ngomong, jarang ngomong kalau misalnya untuk hal-hal kayak gitu jarang cerita, kalau engga perlu ya aku diam aja,..

Sam : Berarti kalau sekali ngomong ini ada hal yang berat ni..

Sher : Ada hal yang berat ini anak, kayak kenapa gitu loh, karna band ini kayak udah jadi keluarga sendiri sih,..

Sam : Ouh okay,..hal-hal tersebut di lakukan apabila kamu pengen cerita doang atau berkomunikasi, betul ga?

Sher : Iya benar, lagi pengen komunikasi baru ngomong,..

WAWANCARA SELESAI!

