

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKAPEMIKIRAN

2.1 Review Penelitian

2.1.1 Review penelitian sejenis

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah yang terjadi, maka penelitian ini berfokus pada bagaimana individu memaknai sebuah perpisahan dengan pasangan sehingga bisa melewati fase *life after break up*. Ada pun beberapa penelitian sebelumnya yang sedikit membahas mengenai topik putus cinta. Dalam penelitian ini peneliti membaca beberapa penelitian lain yang memiliki kesamaan variabel

Tabel 2.1 *Review Penelitian Sejenis*

No	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Perbedaan
1	Analisis Hubungan dan Komunikasi Pada Fase Relapse Pasca Putus Cinta antara Laki-laki dan Perempuan di Yogyakarta	Kualitatif	Hasil penelitian ini bahwa fase pasca putus cinta merupakan proses yang kompleks dan melibatkan berbagai dinamika komunikasi serta emosi pada individu. Baik laki-laki maupun perempuan mengalami perubahan dalam pola komunikasi setelah berakhirnya hubungan romantis, seperti berkurangnya intensitas	Fokus Penelitian, Subjek dan Objek Penelitian, Teori (Teori Dialektika Relasional (Relational Dialectics Theory/RDT))

			komunikasi, munculnya batasan interaksi, hingga keputusan untuk memutus komunikasi sepenuhnya. Perubahan tersebut dilakukan sebagai bentuk penyesuaian diri terhadap kondisi hubungan yang telah berakhir.	
3	Dinamika resiliensi putus cinta (Fenomologi pada remaja korban ghosting)	Kualitatif	Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman putus cinta akibat ghosting memberikan dampak psikologis yang cukup besar pada remaja, seperti munculnya perasaan sedih, kecewa, bingung, marah, kehilangan, hingga perasaan tidak berharga. Namun demikian, setiap individu memiliki dinamika resiliensi yang berbeda dalam menghadapi pengalaman tersebut. Resiliensi ditunjukkan melalui proses adaptasi individu dalam mengelola emosi, memahami pengalaman yang dialami, serta berusaha bangkit dari keterpurukan.	Menggunakan Teori Shontz dan pendekatan fenomologi

4	Regulasi emosi patah hati akibat putus cinta pada dewasa awal	Kualitatif	Hasil penelitian ini mengatakan, patah hati akibat putus cinta merupakan pengalaman emosional yang kompleks bagi individu dewasa awal. Pengalaman tersebut menimbulkan berbagai gejala emosional seperti kesedihan mendalam, kegalauan, kekecewaan terhadap diri sendiri, serta kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa putus cinta tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memengaruhi perilaku dan cara individu memandang dirinya sendiri.	Menggunakan teori regulasi emosi dan pendekaran fenomologi
---	---	------------	--	--

Review penelitian ini diperlukan untuk mengidentifikasi penelitian serupa yang telah dilakukan sebelumnya, sehingga peneliti dapat mencari tahu persamaan dan perbedaan antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian-penelitian yang sudah dilakukan. Berikut beberapa penelitian yang terkait judul yang peneliti ambil :

1. Penelitian berjudul “**Regulasi emosi patah hati akibat putus cinta pada dewasa awal,**” yang mempunyai fokus penelitian bagaimana regulasi emosi patah hati yang disebabkan oleh putus cinta pada dewasa awal. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teori regulasi emosi. Persamaan yang ada penelitian ini ada tiga aspek, yaitu tema, metode, dan objek kajian nya. Pertama, tema penelitian yang diangkat bisa dikatakan serupa, yaitu menganalisis fenomena setiap individu dalam memproses dan memahami keadaannya setelah mengalami putus cinta. Kedua, metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif, yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai perilaku yang terjadi pada setiap individunya. Ketiga, penelitian ini secara khusus membahas bagaimana pengelolaan emosi individu pasca putus cinta. Perbedaan penelitian ini terletak pada fokus yang lebih spesifik mengenai sebuah komunikasi yang terjadi, subjek dan objek yang berbeda, serta penggunaan teori yang lebih relevan untuk analisis komunikasi intrapersonal.
2. Penelitian berjudul “**Dinamika resiliensi putus cinta (Fenomenologi pada remaja korban ghosting)**” yang mempunyai fokus penelitian bagaimana dinamika resiliensi putus cinta (Fenomenologi pada remaja korban *ghosting*). Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teori Shontz. Persamaan dalam penelitian ini ada 2 aspek yaitu tema dan metode nya. Pertama, tema penelitian yang diangkat masih bisa dikatakan serupa, yaitu menganalisis fenomena ketika seseorang mengalami sebuah putus cinta. Kedua, metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif, yang bertujuan

untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai perilaku apa yang terjadi pada setiap individunya. Perbedaan penelitian ini terletak pada fokus yang lebih spesifik mengenai sebuah komunikasi apa yang terjadi, subjek dan objek yang berbeda, serta penggunaan teori yang lebih relevan.

3. Penelitian berjudul **“Gambaran proses putus cinta pada wanita dewasa muda di Jakarta : sebuah studi kasus”** yang mempunyai fokus bagaimana gambaran proses putus cinta pada wanita dewasa muda di Jakarta : sebuah studi kasus. Persamaan dalam penelitian ini ada dua aspek yaitu metode dan topik pembahasannya. Pertama, menggunakan pendekatan kualitatif. Kedua, tema yang dibahas bisa dikatakan serupa mengenai individu yang mengalami putus cinta. Perbedaan dari penelitian ini terletak pada fokus, teori, subjek dan objek yang lebih spesifik mengenai makna komunikasi intrapersonal.
4. Penelitian berjudul **“Analisis hubungan dan komunikasi pada fase relapse pasca putus cinta antara laki laki dan perempuan di Yogyakarta”** yang mempunyai fokus bagaimana analisis hubungan dan komunikasi pada fase relapse pasca putus cinta antara laki laki dan perempuan di Yogyakarta. Persamaan penelitian ini ada dua aspek yaitu metode dan tema pembahasannya. Pertama, penelitian ini menggunakan metode kualitatif sehingga masih sejalan dengan penelitian penulis. Kedua, tema yang dibahas bisa dikatakan serupa karena sama sama membahas bagaimana individu menghadapi situasi pasca putus cinta. Perbedaan penelitian ini terletak pada teori, subjek, objek dan fokus yang berbeda hingga spesifik sesuai dengan makna komunikasi intrapersonal.

2.2 Kerangka Konseptual

2.2.1 Komunikasi

2.2.1.1 Definisi Komunikasi

Secara etimologis (asal kata) komunikasi berasal dari bahasa Inggris (*communication*), dan bersumber dari kata Latin *communicare* atau *communis* (sama) dalam arti makna yaitu sama. Komunikasi bisa terjadi bila antara orang-orang pelaku komunikasi memiliki kesamaan makna mengenai suatu hal yang sedang dikomunikasikan. Komunikasi juga merupakan sebuah proses pengiriman pesan atau simbol dari komunikator kepada komunikan dengan tujuan tertentu.

Menurut **Harold D. Lasswell** dalam Heru Puji Winarso (2016:10) menyatakan bahwa :

“Komunikasi memiliki 5 unsur penting yang terkait dengan konsep komunikasi yaitu *who* (siapa), *what* (apa yang dikatakan pesan), *which* (media/saluran), *whom* (kepada siapa), *with what effect* (akibat apa yang terjadi). Maka dapat disimpulkan bahwa komunikasi merupakan suatu proses penyampaian pesan yang berupa ide, gagasan, pemikiran kepada komunikan melalui media tertentu yang efisien untuk memberikan makna yang sama terhadap komunikan sehingga komunikan memperoleh pengaruh dan mengalami perubahan tingkah laku yang sesuai dengan komunikator.”

Menurut **Effendy** (2003 : 28), dalam bukunya yang berjudul Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek menjelaskan

“Proses komunikasi yaitu hakikat manusia sebenarnya adalah pikiran manusia yang dinyatakan itu adalah pikiran atau perasaan seseorang kepada orang lain dengan menggunakan bahasa sebagai penyalurnya”

Bidang pengalaman yang merupakan faktor sangat penting dalam terjadinya sebuah komunikasi. Apabila diantara komunikator dengan komunikan mempunyai bidang pengalaman yang sama maka komunikasi akan berlangsung dengan secara lancar. Sebaliknya jika seorang komunikator dan seorang komunikan tidak mempunyai pengalaman yang sama maka akan menimbulkan sebuah kesalah pahahaman antara dua pihak komunikator dan komunikan karena tidak saling mengerti satu sama dengan lain nya.

Menurut **Agus M.Hardjana** (2016:15)

“Komunikasi merupakan kegiatan diaman seseorang menyampaikan pesan melalui media tertentu kepada orang lain dan sesudah menerima pesan kemudian memberikan tanggapan kepada pengirim pesan”

J.L Aranguren dalam bukunya yang berjudul *Human Communication*, komunikasi adalah pengalihan informasi untuk memperoleh tanggapan. Sementara itu, Melvin L. De Fleur mendefinisikan komunikasi sebagai pengkoordinasian makna anantara seseorang dan khalayak. Berbeda lagi dengan Wilbur Schramm, yang mendefinisikan komunikasi untuk saling berbagi informasi, gagasa atau sikap.

Sebuah komunikasi akan berjalan dengan efektif dan tujuannya akan tercapai apabila adanya keselarasan atau presepsi yang sama terhadap pesan atau simbol yang disampaikan. Komunikasi itu sangat penting dalam kehidupan sosial manusia. Komunikasi merupakan sesuatu yang sangat esensial, karena manusia tidak bisa untuk tidak berkomunikasi. Komunikasi manusia menunjukan sebuah proses interaksi sosial yang dilatar belakang oleh motif motif tertentu sebagai

upaya untuk terus mempertahankan keberlangsungan hidupnya sebagai makhluk individu dan makhluk sosial.

2.2.1.2 Fungsi Komunikasi

Fungsi komunikasi adalah kemampuan yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan tertentu. Komunikasi sebagai ilmu, seni, dan bidang pekerjaan yang bisa dimanfaatkan oleh manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Dalam bukunya yang berjudul “Pengantar Ilmu Komunikasi,” **Hafien Cangara** (2005) menjelaskan bahwa untuk memahami peran komunikasi, penting untuk memahami berbagai komunikasi. Dalam jenis jenis komunikasi yang adapun memiliki fungsi yang berbeda.

1. Tipe komunikasi internal atau komunikasi dengan diri sendiri memiliki peran dalam mengembangkan kreativitas imajinasi, memperoleh pemahaman diri yang lebih baik, mengendalikan diri dan meningkatkan kematangan berpikir sebelum mengambil keputusan.
2. Tipe komunikasi antarpribadi memiliki fungsi untuk meningkatkan hubungan antarindividu (hubungan manusia), menghindari dan menyelesaikan konflik pribadi, mengurangi ketidakpastian dalam suatu situasi serta berbagi pengetahuan dan pengalaman dengan orang lain.
3. Tipe Komunikasi publik bertujuan untuk membangun semangat solidaritas dalam masyarakat, mempengaruhi oranglain, memberikan informasi, memberikan pendidikan dan memberikan hiburan
4. Tipe komunikasi massa berperan dalam menyebarkan informasi secara luas, memperluas akses pendidikan, mendorong pertumbuhan ekonomi, dan menciptakan kegembiraan dalam kehidupan. (Uchjana Effendy, 2003)

Biasanya proses komunikasi ditunjukan untuk menciptakan suatu pesan kepada orang lain, yaitu dengan adanya komunikasi yang efektif. Komunikasi yang efektif bisa terjadi apabila pengertian, menimbulkan kesenangan, pengaruh pada sikap, hubungan yang semakin baik, dan perubahan perilaku hadir untuk melengkapi sebuah komunikasi yang efektif. Komunikasi yang efektif bisa juga diartikan bila ada kesamaan antara kerangka berpikir dalam bidang pengalaman antara komunikator dengan komunikan. Untuk bisa menciptakan komunikasi yang efektif maka harus dilakukan persiapan persiapan secara matang terhadap seluruh proses komponen proses komunikasi, seperti komunikator, komunikan, pesan, media komunikasi, efek, dan umpan balik.

2.2.1.3 Tujuan Komunikasi

Dari setiap aktifitas serta kegiatan pasti memiliki motif atau tujuan yang berbeda sama seperti halnya komunikasi pasti memiliki tujuan untuk menerima, menyampaikan pesan serta memahami pesan yang disampaikan.

Mulyana (2005:5-30) menyebutkan bahwa fungsi komunikasi ada 4 :

1. Komunikasi Sosial, komunikasi ini penting untuk membangun konsep diri, aktualisasi diri, kelangsungan hidup, memperoleh kebahagiaan, terhindar dari tekanan dan ketegangan, dan menumpuk hubungan dengan orang lain.
2. Komunikasi Ekspresif, komunikasi dapat dilakukan baik sendiri ataupun dalam kelompok. Komunikasi ekspresif tidak otomatis bertujuan mempengaruhi orang lain, namun dapat dilakukan sejauh komunikasi tersebut menjadi instrumen untuk menyampaikan perasaan (emosi).
3. Komunikasi Ritual, komunikasi ritual biasanya dilakukan secara kolektif. Para antropologi menyebutnya sebagai rites of passage, mulai dari upacara kelahiran, sunatan, ulang tahun, pertunangan, pernikahan, hingga upacara kematian.

4. Komunikasi Instrumental, komunikasi ini sering disebut juga sebagai komunikasi dengan tujuan persuasif atau komunikasi yang memiliki tujuan umum, menginformasikan, mengajar, mendorong, mengubah sikap, keyakinan, dan mengubah perilaku atau menggerakkan tindakan, sampai dengan menghibur

Adapun tujuan komunikasi untuk bisa untuk menyampaikan hal hal yang harus dipatuhi oleh individu atau kelompok. Komunikasi yang tersampaikan dengan baik akan membantu meningkatkan nilai nilai kepatuhan didalam diri individu. Pada dasarnya tujuan komunikasi adalah untuk memberikan pengetahuan atau informasi kepada orang lain sehingga dapat mempengaruhi pemikiran, mengubah sikap, mendorong orang lain untuk melakukan hal tertentu.

2.2.1.4 Unsur Unsur Komunikasi

Komunikasi antar manusia hanya bisa terjadi jika ada seseorang yang menyampaikan pesan kepada orang lain dengan tujuan tertentu. Tanpa adanya komunikan dan komunikator, sebuah komunikasi tidak bisa terjadi secara dua pihak atau ada sebuah umpan balik. Model SMCR yang dikembangkan oleh Berlo (1960, dalam Yusuf, 2021) menekankan pada empat elemen utama yaitu *Source, Message, Channel, dan Receiver*.

1. **Sumber** : Pengirim pesan adalah sebagai individu yang mengawali sebuah proses komunikasi dengan membuat pesan yang akan dikirimkan kepada penerima. Pengirim memutuskan pesan apa yang ingin disampaikan dan memilih media apa untuk mengirimkan sebuah pesannya.
2. **Pesan** : Pesan adalah informasi yang ingin disampaikan oleh pengirim kepada penerima, Pesan bisa berupa teks suara, gambar, atau kombinasi dari semuanya. Pesan harus dirancang sedemikian rupa agar bisa dimengerti oleh penerima.

3. **Media** : Media disini merupakan sebuah jalur fisik atau teknologi yang digunakan untuk mentransmisikan pesan dari pengirim ke penerima. Seperti percakapan langsung, telepon, surat, email, media sosial, dan masih banyak lagi.
4. **Penerima Pesan** : Penerima adalah individu atau kelompok yang menerima pesan yang telah dikirimkan oleh pengirim. Penerima harus memiliki kemampuan untuk memahami pesan yang diterima.

Komunikasi antar manusia bisa terjadi alami ketika seseorang sengaja menyampaikan pesan agar mencapai tujuan tertentu. Tanpa adanya komunikator dan komunikan yang berperan aktif, maka tidak mungkin terbentuknya interaksi dua arah yang menghasilkan sebuah umpan balik. Komunikasi bisa menjadi efektif jika keseluruhan sistem bisa berfungsi dengan baik. Dimana informasi yang disampaikan oleh pengirim harus sesuai dengan media yang digunakan supaya bisa diterima dan dimengerti dengan mudah oleh penerima.

2.2.2 Komunikasi Intrapersonal

2.2.2.1 Definisi Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal berasal dari tiga kata yaitu, komunikasi, intra, dan personal atau pribadi. Komunikasi adalah suatu proses pertukaran informasi diantara individu melalui sistem lambang lambang, tanda tanda atau tingkah laku. Intra menurut Kamus besar bahasa Indonesia bisa diartikan sebagai bentuk terikat didalam bagian dalam. Sedangkan personal bisa dikatakan sebagai bersifat pribadi atau perseorangan.

Menurut **Blake dan Haroldsen (2005)** “Komunikasi intrapersonal ini adalah sebuah peristiwa komunikasi yang terjadi dalam diri pribadi seseorang.

Bagaimana setiap orang mengkomunikasikan dirinya atau berbicara pada dirinya sendiri”.

Menurut **Ronald L. Applbaum** (dalam Laksana, 2015:48) mendefinisikan komunikasi intrapersonal sebagai :

“Komunikasi yang berlangsung dalam diri seseorang, yang meliputi kegiatan berbicara kepada diri sendiri dan kegiatan mengamati dan memberikan makna (intelektual dan emosional) pada lingkungan.”

Hal ini disebabkan karena setiap orang dapat menjadi objek bagi dirinya sendiri melalui penggunaan simbol simbol yang digunakan dalam proses komunikasi. Melalui simbol simbol ini apa yang dikatakan seseorang kepada orang lain dapat memiliki arti yang sama bagi dirinya sendiri sebagaimana berarti bagi orang lain.

Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang berlangsung oleh satu orang atau terjadi dalam diri individu, seperti ketika berimajinasi, seolah olah berkomunikasi dengan diri sendiri. Komunikasi ini membantu mengembangkan kreativitas imajinasi, pemahaman dan pengendalian diri, serta meningkatkan kedewasaan dalam berpikir sebelum mengambil keputusan. Komunikasi intrapersonal merujuk pada proses komunikasi yang berlangsung secara internal dalam diri individu, di mana seseorang terlibat dalam interaksi dengan dirinya sendiri tanpa melibatkan pihak eksternal. Bentuk komunikasi ini, seperti ketika seseorang berimajinasi atau mensimulasikan percakapan dengan dirinya sendiri, berkontribusi signifikan terhadap pengembangan kreativitas dan imajinasi.

Komunikasi intrapersonal memfasilitasi pemahaman diri yang lebih mendalam serta pengendalian emosi, yang pada gilirannya meningkatkan kematangan kognitif dalam proses pengambilan keputusan.. Komunikasi ini berperan penting dalam menjaga kesadaran individu terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi di lingkungan sekitarnya, sehingga mendorong respons yang lebih adaptif dan reflektif.

Komunikasi intrapersonal merupakan fenomena komunikasi yang berlangsung di dalam diri manusia, dimana individu tampak seolah-olah sedang berinteraksi dengan dirinya sendiri. Kemungkinan terjadinya komunikasi ini didasarkan pada kemampuan manusia untuk menjadikan dirinya sebagai objek refleksi melalui pemanfaatan simbol-simbol yang lazim digunakan dalam proses komunikasi.

2.2.2.2 Unsur Unsur Komunikasi Intrapersonal

Pada umumnya sebuah proses komunikasi yang efektif harus melalui tahapan komunikasi dan didukung oleh berbagai unsur komunikasi. Selain itu, faktor yang mempengaruhi komunikasi juga harus diperhitungkan dengan benar.

Dalam hal ini, komunikasi intrapersonal juga memiliki elemen komunikasi yang akan mendukung proses komunikasi intrapersonal. **Rakhmat** (2011) dalam buku psikologi komunikasi nya menuliskan bahwa unsur unsur komunikasi intrapersonal :

1. **Penguraian Kode** adalah bagian dari proses komunikasi internal yang harus dialalui, diaman pesan atau informasi dimasukkan ke dalam otak dan membuat makna

2. **Integrasi** adalah bagian dari komunikasi intrapersonal dimana potongan potongan informasi yang berbeda disatukan. Kamu menghubungkan informasi ini dengan informasi lain, membandingkan, menganalogikan, mengilustrasikan perbedaannya, kemudian mengkategorikan atau memutuskan informasi mana yang termasuk dalam informasi tersebut.
3. **Memori** merupakan ruang penyimpanan dalam komunikasi pribadi. Dalam arsip ini, fakta dan peristiwa masa lalu, sikap, penilaian, kepercayaan disimpan. Memori mengacu pada kemampuan untuk menyimpan informasi dan mengingatnya kembali. **Serangkain presepsi** atau pola yang menggambarkan struktur pemikiran atau cara mengatur informasi **Encoding** adalah bagian terakhir dari proses komunikasi intrapersonal, diaman makna diperkenalkan untuk menciptakan komunikasi yang bermakna dan seterusnya
4. **Umpan balik** komunikasi intrapersonal juga mencakup umpan balik yang diberikan oleh diri. Ada dua jenis refleksi, yaitu refleksi diri eksternal dan reflesi diri internal. Artinya karena umpan balik eksternal adalah bagian dari pesan yang didengar, sedangkan umpan balik internal merupakan bagian yang kita masuki ke dalam diri kita sendiri.
5. **Interferensi** unsur lain dari komunikasi intrapersonal adalah gangguan atau distraksi. Berbagai jenis gangguan terjadi ketika kita memproses informasi tertentu dengan kecepatan yang salah, gangguan ini dapat menciptakan hambatan komunikasi

Dapat disimpulkan bahwa komunikasi intrapersonal bukanlah sekadar proses refleksi yang sederhana, melainkan sebuah sistem pengolahan informasi yang kompleks. Keberhasilan individu dalam memaknai sebuah pesan sangat bergantung pada bagaimana ketujuh unsur saling berinteraksi di dalam pemahaman presepsi manusia.

2.2.2.3 Tahapan Komunikasi Intrapersonal

Pada dasarnya komunikasi intrapersonal tidak terjadi begitu saja, akan tetapi melalui proses tertentu yang menimbulkan kesimpulan dalam diri

seseorang. Proses berlangsungnya komunikasi dalam diri seseorang dapat disebut juga sistem komunikasi intrapersonal. Menurut **Rakhmat** dalam buku “Psikologi Komunikasi” (2011:48), mengatakan komunikasi intrapersonal merupakan sebuah proses pengolahan informasi, dimana pada proses komunikasi intrapersonal meliputi sensasi, persepsi, memori, dan berpikir.

1. **Sensasi:** Proses komunikasi intrapersonal diaawali dengan adanya sebuah stimulus. Komunikasi intrinsik adalah respon terhadap rangsangan yang dapat berupa rangsangan internal ataupun eksternal. Seorang ahli komunikasi bernama Mark Knapp menawarkan sebuah kerangka kerja yang berguna untuk memahami proses komunikasi intrapersonal ini. Menurut Knapp, ada dua faktor yang mempengaruhi komunikasi internal, yaitu rangsangan internal dan rangsangan eksternal. individu akan membentuk persepsi. Perasaan dan interpretasi makna dari kesan yang dibuat pada dirinya dan lingkungan pada waktu tertentu. Stimulus tersebut kemudian ditangkap oleh organ organ sensor dan mengirimkannya ke otak
2. **Presepsi :** Pengalaman tentang objek, peristiwa atau hubungan hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Segala sesuatu yang kita maknai, yang kita tangkap melalui pancaindra. Salah satu faktor yang bisa mempengaruhi dalam proses persepsi ini adalah perhatian
3. **Memori :** Dalam tahap memori ini akan memproses rangsangan yang terjadi pada tiga tingkatan yaitu kognitif, emosional, dan fisiologis. Proses kognitif yang berhubungan dengan pikiran itu sendiri meliputi penyimpanan, pengambilan, klasifikasi, dan asimilasi informasi. Proses emosional terkait dengan emosi diri. Semua emosi dan sikap, keyakinan dan pendapat berinteraksi untuk menentukan respons emosi terhadap rangsangan yang berbeda. Proses fisiologis terjadi pada tingkat fisiologis dan ini terkait dengan jiwa itu sendiri. Jenis respons ini diterjemahkan ke dalam perilaku fisik seperti aktivitas otak, tekanan darah, dan lain lain
4. **Berpikir :** Berpikir menjadi sebuah proses penarikan kesimpulan. Berpikir merupakan manipulasi atau organisasi unsur unsur lingkungan dengan menggunakan lambang lambang, sehingga tidak perlu langsung melakukan kegiatan yang tampak.

Sistem komunikasi intrapersonal merupakan sebuah siklus penguraian informasi yang terus menerus. Proses ini bermula dari penerimaan stimulus melalui sensasi, yang kemudian dimaknai melalui persepsi dengan melibatkan keterlibatan memori sebagai basis rujukan informasi. Puncaknya, proses berpikir menjadi tahapan akhir dalam pengambilan keputusan atau penarikan kesimpulan internal. Keempat elemen ini saling berhubungan dalam membentuk realitas subjektif individu sebelum akhirnya terwujud dalam bentuk perilaku maupun komunikasi.

2.2.3 Makna

2.2.3.1 Definisi Makna

Makna sendiri merupakan bagian dari semantik dan bagian dari cabang ilmu linguistik. Dalam linguistik sering kali membahas makna suatu kata, bagaimana sejarahnya, perkembangan dan penyebab terjadinya perubahan akan suatu makna. Makna berasal dari dua hal antara maksud dan perkataan. Karena nya juga dalam penggunaan makna diartikan dengan arti, pikiran, gagasan, pesan, informasi dan isi.

Umumnya yang sering dipahami dari semantik merupakan ilmu yang mengeksplorasi makna, sehingga makna itu sendiri adalah elemen dari semantik. Secara umum, makna dapat dipahami sebagai komponen bahasa, seperti yang dinyatakan oleh Sutedi (2008:111) bahwa penelitian terkait bahasa, baik itu struktur kalimat, pilihan kata, maupun suara suara dalam bahasa, pada dasarnya tidak terpisahkan dari sebuah makna.

Makna (pikiran atau referensi) adalah hubungan antara lambang (simbol) dan acuan atau refren. Hubungan antara lambang dan acuan bersifat tidak langsung sedangkan hubungan antara lambang dengan referensi acuan bersifat langsung (Ogden dan Richards dalam Sudaryat, 2009.13).

Dalam pandangan Ferdinand de Saussure, “Makna adalah pengertian atau konsep yang dimiliki atau terdapat dalam sebuah tanda tanda linguistik”. Setiap tanda linguistik terdiri dari dua unsur yaitu signified dan signifier. Signified sendiri adalah konsep atau makna dari sesuatu tanda bunyi. Signifier adalah bunyi bunyi yang terbentuk dari fenom fenom bahasa yang bersangkutan. Makna adalah pertautan yang ada diantara unsur unsur bahasa itu sendiri (Dajasudarma, 1999:5).

2.2.4 Life After Breakup

2.2.4.1 Definisi Life After Breakup

Life after breakup atau sebuah fase kehidupan setelah putus cinta dalam kacamata psikolog tidak selalu dipandang sebagai sebuah “masa kesedihan” melainkan sebagai proses penyembuhan, penyesuaian jati diri dan pertumbuhan personal. Dalam proses ini bisa menjadi bagian dari pemulihan emosional dimana individu harus melalui tahap tahap yang hampir sama dengan proses berduka, penolakan, kemarahan, negosiasi, depresi, penerimaan, hingga ketidakstabilan emosi yang sering muncul. Setelah mengalami putus cinta biasanya individu perlu menemukan kembali jati dirinya, seperti siapa diri mereka diluar hubungan tersebut.

Lewandowski mendefinisikan fase setelah putus cinta sebagai fase “*Self Expansion*” (Perluasan diri), karena menurutnya ketika berada dalam sebuah hubungan yang buruk individu seringkali mengalami penyusutan diri. *Life after breakup* merupakan kesempatan bagi individu untuk menemukan kembali jati diri yang hilang dan menambahkan sebuah identitas baru yang tidak terikat pada individu lain atau pasangan.

Dalam literatur indonesia, Machdy (Seperti dikutip dalam studi hubungan dan komunikasi) menjelaskan mengenai fase *relapse* dalam *life after breakup*, merupakan kondisi ketika individu hampir pulih, namun harapan dan kenangan lama seringkali muncul kembali, membuat mereka merasa kembali terpuruk.

Neurologis sendiri memiliki pandangan lain terhadap *life after breakup*. Dr. Helen Fisher yang merupakan ahli antropologi biologis mendefinisikan fase awal setelah putus sebagai masa “*withdrawal*” (gejala putus zat). Secara kimiawi, otak orang yang baru putus akan mirip dengan seorang pecandu narkoba yang sedang berhenti. Kehidupan yang terjadi pasca putus merupakan proses otak untuk menyeimbangkan kembali kadar dopamin dan memasang kembali sirkuit saraf agar bisa berfungsi secara mandiri tanpa adanya stimulasi dari mantan pasangan.

Menurut Lambert (1985 :35), kehilangan merupakan pengalaman yang pernah dialami oleh setiap individu dalam rentang kehidupannya. Corr (2009 : 249) bisa menjelaskan bahwa kehilangan dapat berupa kematian atau jenis jenis penyelesaian lain. Dalam kata lain, kehilangan merupakan peristiwa yang bersifat

tak terhidarkan dan tidak selalu identik dengan peristiwa kematian. Kehilangan dapat mencakup keadaan ketika harus berpisah dari seseorang, objek, status, atau hubungan yang memiliki makna personal dan bernilai signifikan.

Proses *life after breakup* bukanlah sebuah fenomena searah, melainkan perjalanan emosional yang kompleks. Setiap tahapan, mulai dari penyangkalan hingga penerimaan, mencerminkan bagaimana individu melakukan negosiasi internal untuk mengolah rasa kehilangan.

2.2.5 Hubungan Heteroseksual

2.2.5.1 Definisi Hubungan Heteroseksual

Heteroseksual merupakan salah satu jenis orientasi seksual yang paling sering ditemui dalam masyarakat sehari-hari. Heteroseksual merupakan saat seseorang tertarik secara seksual, emosional, atau romantis kepada orang lain yang memiliki jenis kelamin atau gender yang berbeda. Heteroseksual dapat dilihat dari beberapa sudut pandang yang berbeda, seperti biologis, psikologis, dan sosiokultural. Dari sisi biologis nya, heteroseksual sering kali dikaitkan dengan proses reproduksi, karena saat laki laki dan perempuan sedang berada dalam suatu hubungan memungkinkan terjadi proses reproduksi yang akan menghasilkan keturunan.

Hubungan heteroseksual merupakan hubungan romantis yang terjalin antara individu yang berbeda jenis kelamin, yaitu laki laki dan perempuan. Hubungan ini bisa melibatkan ketertarikan emosional, romantis, maupun seksual yang bisa berkembang melalui interaksi setiap pasangan. Hubungan heteroseksual

dapat dipahami sebagai relasi yang dibangun oleh dua individu dalam menjalin hubungan yang saling menjalin komitmen dan kedekatan emosioanal.

Menurut **Gaines** dan **Sedikides** (2022) menjelaskan bahwa :

“Hubungan heteroseksual merupakan hubungan antara laki laki dan perempuan yang melibatkan pertukaran sosial dan emosioanal dalam proses pembentukan, pemeliharaan, serta perkembangan hubungan romantis. Hubungan tersebut tidak hanya berfokus pada aspek seksual, namun mencakup juga kedekatan emosioanal, komunikasi, dan komitmen yang terjalin antar pasangan”

Hubungan yang terjadi tidak hanya melibatkan aspek ketertarikan antara individu, namun meliputi proses interaksi, komunikasi, kedekatan emosioanal. Serta komitmen yang berkembang selama hubungan itu berlangsung. Hubungan heteroseksual dapat dipahami sebagai hubungan yang dijalani oleh individu gen z dengan pasangan yang berbeda jenis sebelum menghadapi perpisahan.

2.3 Kerangka Teoritis

Dalam penelitian ini kerangka teoritis yang digunakan adalah Teori *Stage of Grief* yang diperkenalkan Elisabeth Kubler Ross berperan sebagai landasan konseptual yang digunakan untuk memahami serta menjelaskan fenomena yang menjadi fokus kajian. Kerangka teoritis disusun berdasarkan teori yang relevan dengan topik penelitian sehingga dapat membantu peneliti dalam menelaah permasalahan secara sistematis dan terarah. Melalui kerangka teoritis, peneliti juga dapat menguraikan keterkaitan antara konsep-konsep yang digunakan serta memberikan dasar pemikiran yang jelas dalam proses penelitian.

Teori *Five stages of grief* memandang keduakaan sebagai proses adaptasi yang melibatkan emosi. Santrock dalam bukunya *Life Span Development*, dukacita atau *grief* merupakan kumpulan emosi, ketidakyakinan, kecemasan, keputusasaan, kesedihan, kesepian karena sebuah perpisahan dan disertai kehilangan seseorang yang dicintainya .

Seorang psikater Elisabeth Kubler - Ross memperkenalkan lima tahap keduakaan. Dalam bukunya *On grief and grieving* Kubler - Ross membedah lima tahapan berduka yaitu *denial*, *anger* , *bargaining*, *depression*, dan *acceptance* (2014:18). *The five stages of grief* merupakan sebuah pembahasan mengenai perasaan berduka individu yang berhubungan dengan respon dari keadaan kehilangan. Respon dari sebuah perasaan kehilangan tidak selalu mengarah pada keduakaan seseorang terhadap kematian orang tersayang, namun perasaan yang menggambarkan seseorang yang tengah kehilangan bagian dalam hidupnya (Kubler - ross & Kessler, 2014: 31).

Teori *five stage of grief* oleh Kubler Ross meliputi lima tahapan berduka, meliputi *denial* (Menyangkal), *anger* (Marah), *bargaining* (Tawar menawar), *depression* (Depresi), *Acceptance* (Penerimaan).

1. *Denial*

Tahap penolakan biasanya hanya berlangsung sementara bagi individu sebagai suatu mekanisme bentuk pertahanan yang datang dari ketidakpercayaan terhadap suatu kenyataan (Wulandari, 2022). Berada di tahap penolakan, individu awalnya mungkin akan merespon dengan keadaan seperti diselimuti kehampaan,

seperti mati rasa karena efek dari perasaan terkejut yang luar biasa. Tahap penolakan biasanya disertai dengan bentuk pertanyaan seperti: apakah ini nyata/apakah dia benar benar pergi? Serta pertanyaan pertanyaan lain yang bersifat mencari kebenaran. Individu mungkin masih memiliki pemikiran bahwa seseorang yang telah tiada tersebut akan segera kembali. Seseorang yang baru saja mengalami kehilangan atas seseorang yang sangat berharga baginya, terlebih dalam waktu yang singkat, biasanya akan sulit mempercayai apa yang terjadi. Tahapan ini menjadi sebuah tameng dalam keadaan duka. Individu akan cenderung seolah mengenakan topeng untuk memendam dan menolak perasaan sedihnya.

2. *Anger*

Masuk pada tahap kedua ini berarti tanda bahwa tembok yang dibangun oleh seseorang untuk menutupi dan mengelak perasaan dukanya sudah runtuh. Individu akan menyadari bahwa seseorang yang dicintainya tidak akan kembali lagi dan emosi emosi duka tidak terelakkan lagi. Ross mengatakan bahwa kemarahan dapat diakibatkan dari perasaan diri yang tidak melihat tanda tanda peristiwa akan terjadi, atau jika sudah menyadari, individu mudah merasa marah karena tidak dapat mencegahnya. Individu kerap kali merasa tidak menerima kenyataan dan membutuhkan objek untuk disalahkan, sehingga hal hal kecil pun dapat menjadi bahan pelampiasan atas amarah seorang individu dalam perasaan dukanya. Faktor faktor yang terasa tidak masuk akal juga dapat menjadi pemicu individu merasa marah dan valid dirasakan oleh seorang individu.

Ditulis dalam bukunya, Ross mengatakan emosi marah seringkali diiringi kesedihan, panik, sakit, dan kesepian yang muncul lebih kuat dari sebelumnya. Di bawah perasaan marah, banyak emosi lainnya yang menjadi turunan yang datang sebagai sebuah gelombang saat individu mulai siap untuk menyelami perasaan lebih dalam, tapi kemarahan adalah emosi utama yang paling umum dikelola dan akan seringkali muncul dalam berbagai bentuk seiring proses penerimaan berlangsung.

3. *Bargaining*

Tahap ini melibatkan suatu harapan dan negosiasi individu untuk kehidupan dalam jangka panjang dengan mempertimbangkan informasi informasi dari kenyataan yang ada. Individu dapat terjebak dalam labirin penawaran seperti “bagaimana jika..” dan “jika saja..” yang berisi pengharapan seseorang tersebut akan kembali hidup dan keadaan berubah seperti semula. Penawaran penawaran ini dapat terbentuk dari penyesalan. Individu terkurung pada perasaan bersalah atas hal – hal yang belum bisa atau tidak ia lakukan saat seseorang tersebut masih hidup dan perasaan dapat melakukan yang lebih baik. Individu juga dapat bernegosiasi terhadap rasa sakit yang dirasakan, mengingat masa lalu agar dapat menawar perasaan sedih.

4. *Depression*

Setelah melewati tahap *bargaining* atau tawar menawar, individu akan lebih terfokus pada realita di masa kini, dimana segala penawaran yang diandai andai sulit untuk didapatkan jawabannya. Kesadaran ini akan menumbuhkan

perasaan sedih yang jauh lebih mendalam dan muncul kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan. Ketidaksesuaian ekspektasi dari informasi yang diterima dari tahap *bargaining* juga bisa menjadi pemicu.

Tahap depresi bukanlah bagian dari *Mental Illness* melainkan perasaan yang wajar terjadi sebagai respon dari rasa kehilangan yang luar biasa. Individu merasa kehilangan gairah untuk menjalani kehidupan, terselimuti duka yang mendalam, mengabaikan sekitar dan merasa lebih baik dalam kesendiriaan. Individu mungkin masih dapat beraktivitas, tetapi kehilangan tujuan mengapa harus melakukan aktivitas tersebut, segala hal tidak lagi memiliki arti dan terasa berat dilakukan.

5. *Accptence*

Tahap penerimaan adalah sebuah tujuan dari penuntasan perasaan duka. Menurut Ross, penerimaan bukan berarti individu sudah merasa baik baik saja dengan kenyataan yang ada, namun menerima bahwa orang yang dicintai tersebut sudah benar benar pergi secara fisik dan bagaimana individu harus hidup dengan realita itu. Pada tahap ini individu akan mulai menemukan kedamaian yang lebih besar atas sikap menerima. Individu akan mulai belajar untuk kondisi seseorang yang dicintai telah tiada tanpa lagi menyalahkan keadaan, lingkungan, bahkan diri sendiri.

Kubler Ross berpendapat bahwa tahapan tahapan yang dialami oleh individu tidak selalu harus diselesaikan secara beruntun. Pada dasarnya tiap individu bisa melewati tahap ini bisa juga tidak, bahkan ada beberapa individu yang masih terjebak dalam satu fase saja.

2.4 Kerangka Pemikiran

Isitilah *life after breakup* yang kerap dilontarkan oleh gen z, dimana berakhirnya sebuah hubungan romantis sering kali menjadi titik balik emosional yang signifikan. Dalam menghadapi fase pasca berakhirnya hubungan individu tidak sekadar melewati waktu, melainkan masuk ke dalam proses berduka yang kompleks. Untuk menghadapi kenyataan sebuah perpisahan, fokus utama penelitian bukan hanya pada peristiwa perpisahan, melainkan bagaimana individu melakukan komunikasi dengan dirinya sendiri (komunikasi intrapersonal). Komunikasi internal ini menjadi area penting bagi individu untuk memproses seluruh informasi, rasa sakit, dan perubahan situasi yang terjadi setelah kehilangan pasangan.

Proses Komunikasi intrapersonal yang terjadi menjadi tameng paling kuat dalam proses pencarian makna. Melalui tahap sensasi, persepsi, memori, dan berpikir, untuk penyesuaian potongan kejadian masa lalu dan kenyataan masa kini. Melalui semua proses komunikasi itu, individu mulai memahami apa yang sedang terjadi dan bisa melahirkan sebuah makna baru.

Makna yang dihasilkan dari proses komunikasi dengan dirinya sendiri, serta mulai memahami sebuah perpisahan apakah sebagai kegagalan, pembelajaran, atau sebuah titik balik dalam pencarian jati diri. Komunikasi dalam diri sendiri bukan sekedar refleksi atau sebagai ruang diskusi, melainkan sebuah penjabaran terhadap rasa sakit, perasaan kehilangan, penataan ulang emosi yang terjadi pasca putus hubungan.

Teori *Five Stages of Grief* dari Elisabeth Kübler-Ross, cukup menggambarkan proses yang mencakup tahap *denial*, *anger*, *bargaining*, *depression*, hingga *acceptance*.

1. **Fase Penyangkalan (*Denial*):** Dalam tahap *denial* ini biasanya hanya berlangsung sementara bagi individu sebagai suatu mekanisme bentuk pertahanan yang datang dari ketidakpercayaan terhadap suatu kenyataan. Berada dalam tahap penolakan, individu awalnya mungkin akan merespon dengan keadaan bagai seperti diselimuti kehampaan seperti mati rasa karena efek dari perasaan terkejut. Dalam tahap *denial* ini biasanya individu lambat laun akan mulai muncul pertanyaan pertanyaan dalam dirinya sendiri seperti, Apakah ini benar terjadi? Benarkah aku ditinggalkan? Serta pertanyaan pertanyaan yang membutuhkan sebuah validasi atau pembenaran.
2. **Fase Kemarahan (*Anger*):** *Anger stage* dalam *life after breakup* merupakan tahapan emosional yang sangat intens dimana ada perasaan sakit hati, penolakan, kesedihan bisa berubah menjadi perasaan benci, frustrasi, dan kekecewaan. Muncul perasaan tidak adil, menyalahkan orang lain, diri sendiri, atau lingkungan atas berakhirnya sebuah hubungan. Dalam tahap kedua ini akan menandakan bahwa tembok yang dibangun oleh individu untuk menutupi dan menepis perasaan dukanya sudah kolaps. Fase ini akan menyadari bahawa seseorang yang dicintainya tidak akan pernah kembali lagi dan emosi emosi duka yang datang tidak akan bisa terhindarkan lagi. Kemarahan dapat disebabkan dari perasaan dalam diri yang tidak bisa melihat tanda tanda sebuah peristiwa akan terjadi atau sudah bisa

menyadarinya, individu merasa marah karena tidak bisa lagi untuk mencegahnya (Ross dan Kessler 2007, 10). Faktor faktor yang tidak masuk akan bisa menjadi penyebab individu merasa kemarahan yang mendalam.

3. **Fase Tawar Menawar (*Bargaining*):** Harapan dan negosiasi dalam diri individu akan sering kali muncul untuk bisa mempertimbangkan informasi informasi dan kenyataan yang ada. Perasaan ingin kembali dalam bentuk lain untuk memulihkan hubungan atau membangun kembali dalam bentuk persahabatan. Penawaran dalam bentuk harapan harapan ini dapat terbentuk dari kumpulan penyesalan dan rasa bersalah yang begitu menunpuk. Individu dapat bernegosiasi terhadap rasa sakit yang dirasakan, mengingat masa lalu dengan harapan dapat sedikit meredakan perasaan sedih yang sering hadir dalam diri individu.
4. **Fase Depresi (*Depression*):** Setelah melewati tiga tahap awal pada akhirnya akan sampai pada tahap bahwa dunia dan segalanya akan berakhir disini. Individu akan lebih berfokus pada realita dan masa kini untuk dihadapi, dimana segala bentuk penawaran yang diharapkan sulit untuk mendapatkan jawabannya. Kesadaran ini akan menumbuhkan perasaan sedih yang jauh lebih mendalam dan muncul kecondongan untuk menarik diri dari lingkungan. Ketidaksesuain ekspektasi dan informasi yang diterima dalam tahap sebelumnya (*bargaining*) bisa menjadi salah satu pemicu nya. Harus bisa dipahami bahwa fase depresi ini bukanlah bagian dari *mentall illnes* melainkan perasaan yang wajar untuk bersedih sebagai respon dari rasa kehilangan yang luar biasa dan terkesan tiba tiba. Individu merasakan

kehilangan gairah untuk menjalani kehidupan, karena terselimuti duka menjadalam, mengabaikan sekitar dan merasa lebih baik untuk melakukan segala halnya sendiri (Ross dan Kessler 2007, 20). Individu mungkin tetap bisa menjalankan kehidupan seperti biasanya, namun individu akan kehilangan tujuan mengapa harus melakukan kehidupan tersebut, karena apapun yang akan dilakukannya sudah tidak memiliki arti dan terasa berat untuk dilakukan.

5. **Fase Penerimaan (*Acceptance*):** Akhir dari sebuah perjalanan dalam proses pemulihan emosional dimana individu mulai berdamai dengan kenyataan berakhirnya hubungan, melepaskan amarah, atau harapan palsu dan fokus kembali kepada diri sendiri untuk menjadi lebih baik dan menjadi pribadi yang lebih baru. Tahap penerimaan menjadi sebuah tujuan dari perampungan perasaan duka. Menurut Ross, penerimaan bukan berarti individu sudah merasakan baik baik saja dengan kenyataan yang terlihat, dapat menerima bahwa orang yang dicintai tersebut sudah benar benar pergi dan individu harus menghadapi realita itu (Ross dan Kessler 2007, 23). Dalam proses akhir ini individu akan mulai belajar untuk menjalani realita barunya dengan kondisi seseorang yang dicintai telah meninggalkan tanpa lagi menyalahkan keadaan, lingkungan, bahkan diri sendiri.

Lima tahapan tersebut adalah periode yang sangat krusial saat individu harus mengalami perubahan emosional dan kehidupan yang signifikan secara mendadak. Siapapun yang sedang berada dalam fase ini tidak akan mudah untuk melewatinya, kehilangan rutinitas sehari hari bersama pasangan akan membuat

semuanya terasa berbeda dan berat. Teori dan konsep tersebut dapat digambarkan menjadi sebuah bagan kerangka pemikiran, yaitu sebagai berikut :