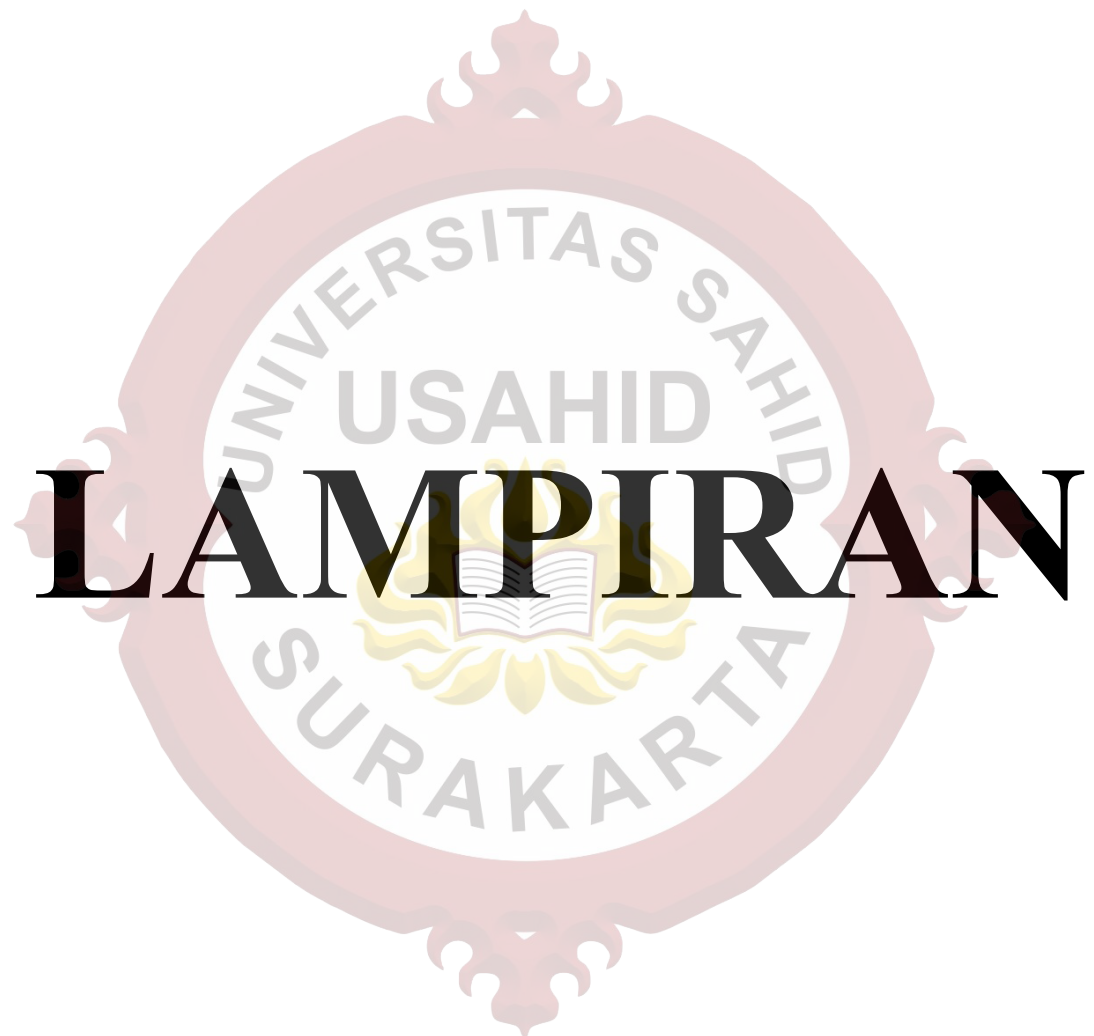




LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



FAKULTAS SOSIAL, HUMANIORA, DAN SENI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No. 145, Solo 57144, Indonesia
Tel. +62 - (0)271 - 743493, 743494, Fax. +62 - (0)271 - 742047
www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 382/D/FSHS/Usahid-Ska/VI/2026
Lampiran :
Perihal : **Permohonan Ijin Pengambilan Data Penelitian Skripsi / Tugas Akhir**

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Pimpinan SMA Batik 1 Surakarta

Jl. Slamet Riyadi No.445, Pajang, Kecamatan Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah

Dengan hormat,

Guna memenuhi persyaratan perkuliahan Program S-1 di Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk menempuh Skripsi / Tugas Akhir. Dimana perlu diadakannya pengambilan data penelitian di instansi yang terkait dengan bidang keilmuan yang ditekuni.

Dalam rangka melaksanakan kegiatan tersebut, bersama ini kami menyampaikan permohonan ijin bagi mahasiswa kami untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut:

Nama	: Muhammad Galuh Hermawan
Nomor Induk Mahasiswa	: 2022031018
Program Studi	: Psikologi
Judul Skripsi	: Gambaran Subjective Well-Being pada Siswa Pasca Toxic
Relationship di SMA Batik 1 Surakarta	
Waktu Penelitian	: 15 Mei 2025 s/d 20 Agustus 2025

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 30 Juni 2026

Mengetahui,
Dekan Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni

Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si
NIDN. 0602058801

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



YAYASAN PENDIDIKAN BATIK SURAKARTA SMA BATIK 1 SURAKARTA

Terakreditasi " A "

Jl. Slamet Riyadi 445 Surakarta 57146 Telp.(0271) 710785, 723665 Fax.(0271) 723742
Website : www.smubatik1-slo.sch.id E-Mail : smaba1_solo@yahoo.com



SURAT KETERANGAN

Nomor : 0516/SMA/OBS./L.06/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Batik 1 Surakarta :

Nama : Nasrudin, S.Si., M.Pd.
NIK. : 176 195 790
Pangkat / Golongan : Penata - III/c
Jabatan : Kepala Sekolah

dengan ini menerangkan bahwa :

No.	Nama	NIM	Prodi	Ket.
1	Muhammad Galuh Hermawan	2022031018	Psikologi	

adalah mahasiswa Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni Universitas Sahid Surakarta.

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SMA Batik 1 Surakarta pada tanggal 15 Mei – 20 Agustus

2025 guna penyusunan skripsi, dengan judul :

"GAMBARAN SUBJEKTIVE WELL BEING PADA SISWA PASCA TOXIC RELATIONSHIP DI SMA BATIK 1 SURAKARTA".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Surakarta, 30 Juni 2026



Kepala Sekolah,

NASRUDIN, S.Si., M.Pd.
NIK. 176 195 790

Lampiran 3. Guide Interview

A. Guide Interview Informan Utama

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan
1.	Afektif		
	a. Afek Positif	1. Mampu merasakan emosi positif secara jujur, dan mampu mengekspresikan kebanggaan terhadap diri sendiri. 2. Menikmati kemandirian dan kebebasan pribadi, serta merasa hidup kembali bermakna.	1. Perasaan apa yang kamu rasakan setelah bisa terbebas dari hubungan tidak sehat tersebut? 2. Apakah ada rasa bangga telah berhasil keluar dari hubungan yang tidak sehat? 3. Bagaimana perasaanmu ketika kamu bisa melakukan sesuatu untuk dirimu sendiri saat ini? 4. Setelah semua kejadian Panjang ini, apakah kamu lebih menghargai dirimu sendiri sekarang? 5. Bagaimana rasanya melakukan hal-hal yang kamu sukai tanpa batasan dari pasangan? 6. Apakah ada hal yang sekarang membuatmu lebih percaya diri setelah semua kejadian tersebut? 7. Apakah ibadah membantu Anda merasa lebih tenang ketika menghadapi emosi negatif pada saat itu?
	b. Afek Negatif	1. Mengungkap emosi negatif spesifik seperti cemas, takut, marah, sedih. 2. Memiliki strategi coping yang positif, serta mampu mengenali emosi dan merespon dengan adaptif.	1. Apa perasaan paling sering kamu alami selama berada dalam hubungan yang tidak sehat itu? 2. Apakah kamu masih sering merasakan emosi negatif seperti sedih atau marah setelah hubungan itu berakhir? 3. Apakah kamu masih sempat mengingat pengalaman dan emosi negative dari pengalaman tersebut saat ini?

		Bagaimana cara kamu mengelola perasaan-perasaan negatif tersebut? 4. Apakah perasaan sedih itu muncul di situasi tertentu? Apa yang biasa kamu lakukan apabila emosi negative itu kembali datang? 5. Saat menjalani hubungan tersebut, apakah Anda merasa lebih dekat atau justru menjauh dari Tuhan?
2. Kognitif	1. Evaluasi kepuasan hidup berdasarkan refleksi perubahan dan pemaknaan hidup. 2. Penilaian kepuasan hidup terkait harapan, optimisme, dan keyakinan terhadap masa depan. 3. Evaluasi kepuasan hidup melalui pemaknaan pengalaman masa lalu sebagai pembelajaran hidup.	1. Boleh diceritakan bagaimana kamu menilai kehidupanmu secara keseluruhan saat ini, setelah melewati pengalaman hubungan yang tidak sehat? 2. Bagaimana perasaanmu terhadap masa lalumu setelah menjalani hubungan tersebut? Apakah pengalaman tersebut membuatmu lebih mengenal dirimu atau tidak? 3. Apakah pengalaman tersebut membuatmu merasa bersalah atau justru menjadi lebih membantumu dalam memahami kelebihan dan kelemahan yang ada dalam diri kamu? 4. Bagaimana cara kamu menerima dan memaafkan dirimu atas pengalaman yang kamu alami dalam hubungan itu? 5. Apa harapanmmu tentang masa depan setelah hubungan toxic ini berakhir? 6. Apa yang berubah dari cara kamu menilai dirimu sebelum dan sesudah hubungan tersebut? 7. Apa peran ibadah atau keyakinan spiritual dalam

membantu Anda menghadapi situasi sulit pada saat itu?

8. Setelah hubungan tersebut berakhir, apakah Anda merasakan adanya perubahan dalam cara Anda menjalani kehidupan spiritual?

b. Evaluasi Kepuasan Hidup Per-Domain

1. Evaluasi kepuasan hidup berdasarkan penghargaan diri dan dukungan sosial yang dimiliki.
2. Evaluasi kepuasan hidup berdasarkan kesadaran terhadap kekuatan dan pencapaian pribadi.
3. Evaluasi kepuasan hidup terkait keyakinan diri dalam menghadapi tantangan berdasarkan kekuatan dan pencapaian yang dimiliki.

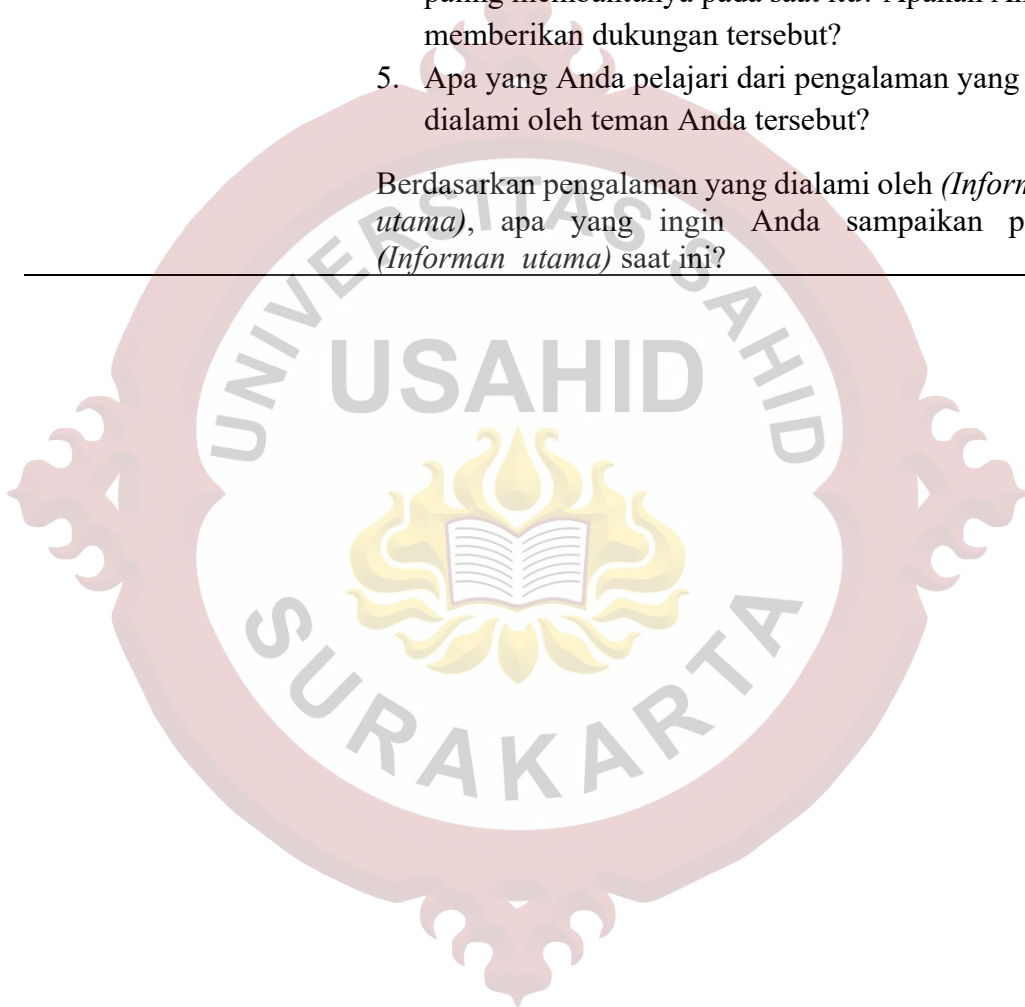
1. Boleh diceritakan bagaimana hubungan kamu dengan teman dan keluarga saat ini?
 2. Selama berada dalam hubungan toxic sebelumnya, apakah hubungan Anda dengan teman dan keluarga mengalami perubahan?
 3. Siapa yang paling berperan dalam membantu proses pemulihan Anda?
 4. Dapatkah Anda menjelaskan bentuk dukungan yang diberikan dan mana yang paling Anda rasakan?
 5. Apakah saat ini Anda merasa mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat dalam proses bangkit dan membangun hubungan yang lebih sehat?
 6. Apakah pengalaman dalam hubungan yang tidak sehat tersebut memengaruhi fokus Anda dalam pembelajaran?
 7. Bagaimana Anda menilai tingkat kepuasan Anda dalam kegiatan sekolah atau aktivitas sehari-hari?
 8. Seberapa puas Anda terhadap diri Anda saat ini? Berapa persentase kepuasan Anda dengan diri Anda saat ini?
 9. Hal apa dalam diri Anda yang paling Anda syukuri saat ini?
-

B. Guide Interview Informan Pendukung

No	Aspek	Pertanyaan
1.	Kedekatan dengan Informan utama	1. Bisa kamu ceritakan sudah berapa lama Anda mengenal (<i>Informan utama</i>)? 2. Seberapa dekat hubungan Anda dengan yang bersangkutan selama ini?
2.	Perubahan kondisi afektif Informan utama	1. Selama (<i>Nama Informan utama</i>) berada dalam hubungan tersebut, apakah kamu melihat adanya perubahan dalam perilaku atau suasana hatinya? 2. Apakah (<i>Informan utama</i>) pernah menceritakan atau mengeluhkan hubungan yang dijalaninya? Jika ya, dapatkah Anda menjelaskan seperti apa cerita yang subjek sampaikan, apakah lebih banyak bernuansa positif (bahagia) atau negatif (sedih/tertekan)? 3. Apakah Anda lebih banyak memberikan nasihat atau mendengarkan, dan bagaimana responsnya ketika Anda mencoba membantu? 4. Setelah hubungan tersebut berakhir, apakah Anda melihat adanya perubahan secara emosional? 5. Apakah subjek tampak lebih lega, bahagia, atau justru masih sering merasa sedih? 6. Apa perubahan paling mencolok yang Anda amati dan terlihat pada dirinya saat ini setelah keluar dari hubungan yang tidak sehat tersebut?
3.	Kondisi sosial dan fungsi kehidupan sehari-hari	1. Bagaimana kondisi sosial atau pergaulan (<i>Informan utama</i>) selama berada dalam hubungan tersebut? 2. Selama menjalani hubungan <i>toxic</i> tersebut, apakah (<i>Informan utama</i>) cenderung menjauh dari teman atau lingkungan sekitarnya? 3. Apakah dia lebih sering menjauh dari teman atau lingkungan? 4. Setelah hubungan tersebut berakhir, apakah (<i>Informan utama</i>) terlihat lebih aktif atau kembali berinteraksi seperti sebelumnya?
4.	Dukungan sosial dalam proses pemulihan (Faktor SWB)	1. Selama (<i>Informan utama</i>) berada dalam hubungan <i>toxic</i> tersebut, apakah Anda sempat merasa khawatir terhadap kondisinya?

-
2. Apa yang biasanya Anda lakukan ketika melihat (*Informan utama*) berada dalam situasi sulit tersebut?
 3. Menurut Anda, apa yang paling (*Informan utama*) butuhkan saat itu untuk dapat keluar dari hubungan yang tidak sehat?
 4. Bentuk dukungan seperti apa yang menurut Anda paling membantunya pada saat itu? Apakah Anda memberikan dukungan tersebut?
 5. Apa yang Anda pelajari dari pengalaman yang dialami oleh teman Anda tersebut?

Berdasarkan pengalaman yang dialami oleh (*Informan utama*), apa yang ingin Anda sampaikan pada (*Informan utama*) saat ini?



Lampiran 4. Guide Observasi

No	Aspek	Indikator	Rating Scale			
			1	2	3	4
1.	Afektif a. Afek Positif	Ekspresi wajah ceria, tersenyum, dan tampak rileks saat wawancara				
		Nada suara stabil, tidak tegang, dan menunjukkan emosi positif				
		Kontak mata baik dan terbuka saat berinteraksi				
	b. Afek Negatif	Menunjukkan ekspresi sedih, cemas, atau tegang saat membahas pengalaman toxic relationship				
		Nada suara melemah, ragu, atau terbata saat menceritakan pengalaman negatif				
		Menghindari kontak mata atau menunjukkan gestur tertutup (menunduk, menyilangkan tangan)				
2.	Kognitif a. Evaluasi Kepuasan Hidup Global	Tampak emosional (menangis, terdiam lama, gelisah) saat wawancara				
		Menunjukkan sikap lebih menerima diri saat ini				
		Menyampaikan pandangan hidup yang lebih positif				
	b. Evaluasi Kepuasan Hidup Per-Domain	Terlihat lebih tenang saat membahas kondisi kehidupan saat ini				
		Menunjukkan keterbukaan saat membahas hubungan dengan teman/keluarga				
		Tampak nyaman saat menceritakan dukungan sosial yang diterima				
	Menunjukkan ekspresi positif saat membahas interaksi sosial saat ini					
Keterangan: 1: Sangat tidak baik, 2: tidak baik, 3: Baik, 4: Sangat baik						

Lampiran 5. Lembar konsultasi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA DAN SENI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

BUKU KONSULTASI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Galuh Hermawan
 NIM : 2022031018
 Judul Skripsi : GAMBARAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*
 PADA SISWA PASCA *TOXIC*
RELATIONSHIP DI SMA BATIK 1
 SURAKARTA
 Pembimbing Skripsi I : Faqih Purnomosidi, S. Psi., M. Si

NO	Hari/Tanggal	Uraian	Tanda Tangan
1.	Senin, 03 Maret 2026	Konsul judul skripsi	F.
2.	Kamis, 13 Maret 2025	Konsul BAB I - II	F.
3.	Selasa, 24 Maret 2026	Konsul BAB III	F.
4.	Senin, 19 April 2026	Revisi BAB III	F.
5.	Kamis 29 April 2025	Konsul BAB IV - V	F.
6.	Kamis, 22 Mei 2025	Revisi	F.
7.	Jum'at 20 Juni 2025	Konsul foto lamp	F.
8.	Selasa, 24 Juni 2025	Revisi	F.
		ACC.	

Surakarta,

Dosen Pembimbing II



Faqih Purnomosidi, S. Psi., M. Si

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA DAN SENI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

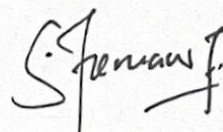
BUKU KONSULTASI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Galuh Hermawan
 NIM : 2022031018
 Judul Skripsi : GAMBARAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*
 PADA SISWA PASCA TOXIC
 RELATIONSHIP DI SMA BATIK 1
 SURAKARTA
 Pembimbing Skripsi II : Sri Ernawati, M. Psi., Psikolog

NO	Hari/Tanggal	Uraian	Tanda Tangan
1.	Senin, 03 Maret 2021	Judul Skripsi	St
2.	Kamis, 13 Maret 2021	Konsul bab I - II	St
3.	Selasa, 29 Maret 2021	Konsul bab III	St
4.	Senin, 19 April 2021	Revisi bab III	St
5.	Kamis, 24 April 2021	Konsul bab IV - V	St
6.	Kamis, 22 Mei 2021	Revisi	St
7.	Jumat, 20 Juni 2021	Konsultasi Lamp	St
8.	Selasa, 29 Juni 2021	Revisi	St
		ACC.	

Surakarta,

Dosen Pembimbing II



Sri Ernawati, M. Psi., Psikolog

Lembar 6. Verbatim

Identitas Ee: Utama I

Inisial Ee: : VN
 Usia : 17 Tahun
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Keterangan : Er : Er:
 Ee : Interviewee

Nomor	Verbatim	Main Tema
[00.00]	Er: Oke kita mulai ya, sebelumnya bagaimana kabarnya hari ini? Baik? Ee: Alhamdulillah baik pak Er: Kita langsung saja ya. Sebelumnya... <i>eehh...</i> saya tanya dulu, menurut kamu <i>toxic relationship</i> itu apa? Apa yang kamu ketahui dari <i>toxic relationship</i>? Ee: <i>Eeehhh.....</i> suatu hubungan yang buruk.... yang mengganggu aktivitas begitu pak Er: Yang mengganggu aktivitas, contohnya bagaimana itu ? Ee: Kurang tidur, terus suatu hubungan pertemanan mungkin...	Pembukaan
[10.00]	Er: Pertemanan juga bisa berarti? Ee: Iyaaa bisa pak Er: Oke, kalo misalkan dalam hubungan dengan pasangan... Bisa dikatakan hubungan yang toxic itu apabila sudah seperti apa menurut kamu? Ee: Suatu hubungan dalam pasangan? Ehh... suatu pasangan yang salah satu dari mereka itu ada yang berselingkuh, atau gampangannya menduakan pasangannya	
[20.00]	Er: Oke! Dan kamu jadi salah satu korban ya Ee: Mungkin... Hahaha.... Er: Mungkin.. oke... Sebelumnya bisa kamu ceritain dulu ga bagaimana awal kamu menjalin hubungan sama pasangan kamu? Ee: Awalnya itu di itu... disuruh temen disuruh deketin terus habis itu deket udah menjalin hubungan selama setahun habis itu dia pindah ehh... apa ya ehh.. naik kelas ke SMA habis itu kok lama-lama dia kayak hilang kabarnya, aku cariin kok sulit ngabarin, responnya juga slowrespon banget. Lama-kelamaan apa aku juga sadar kalo itu, si pasangan aku menduakan aku, terus yaudah aku cut off saja pasangan aku itu dan	

[30.00]	selang seminggu dia langsung nge-post cowok... pasangan barunya Er: Ohh gitu. Oke, terus kamu bisa tahu kalo misalkan pasangan kamu itu punya orang lain itu gimana tuh ceritanya coba awal mulanya... Ee: Ohh itu, aku punya teman kakak kelas disana, dia cerita kayak gini kayak gini yaudah aku taunya dari situ Er: Emm... oke, berarti awalnya kamu menjalin hubungan itu karena rekomendasi teman? Ee: Iya! Juga karena pengen coba rasanya punya pasangan itu kayak bagaimana Er: Ohh oke. Terus selama kamu proses deket sama dia bagaimana coba.... Ee: Prosesnya ya agak susah karena dia juga banyak yang suka, emang kadang benci sama orang yang suka sama dia tapi gagal dapetin gitu. Terus.. ya itu saja sih hehehe..... Er: Itu saja, Oke, terus pada titik mana kamu sadar kalo misalkan, oh ternyata ini hubungan udah gabisa, ini hubungan udah toxic gitu Ee: Disaat dia udah masuk SMA udah naik ke SMA dari awal situ Er: Itu karena? Ee: Karena dia itu kayak ehh... oh iya, kayak, sorry ya numpang pansos ke pasangannya setelah aku... Er: Ohh gitu, sampai dengan sekarang dia masih kaya gitu? Er: Sama aku juga kayak begitu ga cuman sama pasangan sebelumnya doang Oh ya? Ee: Iya kaya gitu... Pansosnya yang kaya bagaimana itu? Ee: Kayak lako sama aku, sorry agak sombongin diri, agak ninggiin diri ya, emang aku didaerah situ emang aku terkenal gara-gara motor. Nah setelah itu, dia kayak mungkin, mungkin aja bosen terus mau cobain ke.. yang lain pasangan dia setelahnya itu ketua paskib jadi katanya biar dia terkenal sekelas gitu Er:Oke, terus? Ee: Ya.. itu saja sih pak Er: Oke, terus sebelum kamu bener-bener sadar kalo hubungannya itu toxic, kamu ada perasaan nyangkal kayak misal ga percaya begitu, kaya ah ini mah bukan, bukan toxic begitu, ada perasaan kaya gitu ga? Ee: Ada sedikit Er: Oke, bisa diceritain?	
[40.00]		

[60.00]	Ee: Kayak mungkin, oalah mungkin teman dia doang, kayak kakak kelas mungkin kayak mencari ilmu lah itu tentang paskibra kayak gitu... mungkin kayak nambahin ilmu doang sih kayak itu doang sih Emm... oke oke oke. Ekhmm! Er: Terus perasaan yang sering kamu alami yang sering kamu rasakan ketika kamu berada di hubungan toxic itu apa? Ee: Emm.. cemas, mungkin cemas bisa, cemas bisa pasti lah ya. Cemas, terus kayak feeling lonely, sendiri terus sakit, mungkin agak sedikit sakit hati aku Er: Emm... oke oke oke. Terus apa yang eh... apa ya eh... cemasnya itu cemas karena apa? Ee: Cemas karena dia itu hilang kabar tiba-tiba, kayak gatau kemana gitu Er: Itu intens atau cuman di situasi-situasi tertentu? Ee: Emm... semenjak dia itu masuk SMA intens Er: Intens banget? Itu tiap hari? Ee: Hampir tiap hari Er: Hampir tiap hari? I Ee: ya.. Er: Ohh oke... ekhm! Terus ketika kamu sudah berhasil keluar, tapi sebelum itu kamu memutuskan untuk mengakhiri hubungannya itu gimana? Ee: Ya.. kalok aku pribadi langsung hilang, aku, aku udah gasanggup lagi dalam hubungan ini, jadi sampe sini aja... Er: Emm.. oke, tapi bukannya dia, tadi kaamu bilang dia sempet hilang kabar gitu, nah itu gimana tuh? Jadi ketika kamu ingin apa, ingin mengakhiri hubungannya posisinya dia masih hilang kabar atau kalian udah saling berkomunikasi lagi? Ee: Itu sempet komunikasi, tapi cuman sedikit doang, jadi kayak ngabarin lagi dimana terus kemana gitu, saat itu langsung aku to the point untuk nge.. ngeakhirin hubungan itu, gitu Er: Ohh oke oke... ekhm! Terus perasaan kamu setelah keluar dari hubungan toxic itu apa? Ee: Ya.. mesti agak sakit lah ya, mesti terus mungkin kepikiran, kepikiran masih kepikiran sama dia terus apalagi ya... kepikiran mungkin agak apa ya... agak hilang... hilang perasaan lah pak... Er: Mati rasa begitu ya? Ee: Iya, mati rasa... Er: Sedih juga berarti ya? Ee: Iya...	Negative Affrect
---------	---	------------------

[80.00]	Er: Oke... terus kamu ketika kamu merasakan emosi-emosi negatif yang tadi cara yang kamu lakukan untuk kamu bisa ga ngerasain... misal, kan pasti galau ya? Galau, sedih,, terus habis itu merasakan sakit hati gitu kan. Nah, itu cara yang kamu lakuin supaya kamu ga merasakan itu lagi gimana? Ee: Ehh... melakukan hal-hal yang aku suka, kayak main hp, terus main game, mungkin nongkrong sama teman-teman biar gak inget lagi sama dia... Er: Oke... itu tiap hari ga dilakukannya? Ee: Hampir tiap hari! Er: Oke... sebelumnya kalo boleh tahu hubungan kamu sama dia itu berapa lama? Kurang lebihnya... Ee: Hampir satu tahun, atau satu tahun genap Er: Satu tahun yaa... berarti sudah lumayan lama ya Ee: Iya... Er: Terus untuk proses kamu bisa move on itu berapa lama? Ee: Mungkin ya dua sampe empat bulan Er: Ohh... dua sampe empat bulan itu sampe kamu bener-bener bisa move on ya? Ee: Iya! Sampe bener-bener ikhlas lah pokoknya Er: Oke.. terus dari pengalaman tersebut, itu bikin kamu merasakan sesuatu gasi? Mungkin kayak lebih menghargai diri, atau kaya gimana gitu Ee: Ya.. mungkin aku lebih menghargai diriku, karena pas dihubungan kemaren itu aku nurunin harga diriku banget, jadi kayak aku harus ngemisn kamu dimana kamu dimana terus ya gitu lah pokoknya ngemis ngemis kabar dia terus Er: Jadi komunikasinya itu akan berlangsung kalo kamu.... Ee: Iyaa aku yang memulai duluan Memulai duluan... dia gaada inisiatif sama sekali? Ee: Mungkin sekali dua kali masih.. masih ngabarin tapi semuanya yang memulai dari aku Er: Terus.. ehh apa, ketika kamu berusaha untuk memulai, ketika kamu berusaha untuk menarik perhatian supaya dia berkomunikasi sama kamu responnya dia itu gimana? Ee: Pas dihubungan yang masih tergolong hubungan masih baik mungkin dia responnya cepet ya tapi semenjak sudah toxic dia kayak slow banget, jadi misal aku ngechat jam satu dia balesnya jam enam... Er: Terus yang kamu rasain waktu itu apa?	<i>Positive Affect</i>
----------------	--	-------------------------------

[120]	Ee: Ya.. pasti sakit hati karena dia kok gak kayak biasanya terus apa... mungkin galau dikit ya gara-gara itu Er: Kamu ada sempet berusaha untuk positif thinking gitu ga? Ee: Iya ada... Er: Positif thinking yang seperti apa? Ee: Kayak mungkin, ohh dianya sibuk lagi ikut latihan paskibra, terus latihan akademis mungkin... Er: Oke, terus selama rentan waktu itu, kamu ada ini gak sih, kayak misal kamu ada perasaan kamu lagi capek, kamu lagi kesal gitu, terus kamu misal ngambek marah dan sebagainya, ada kayak gitu gak? Ee: Apa gimana? Er: Misal kamu kayak merasa capek gitu kan, sedih terus kamu marah ke dia, kamu ada sempet perasaan seperti itu ngga? Ee: Ada rasa seperti itu Er: Oke.. terus ketika kamu lagi marah, sempet silent treatment juga? Ee: Iya, kemungkinan ada, mungkin Er: Ketika kamu melakukan itu responnya dia gimana? Ee: Ya dia cuman diem aja gak... gak ngechat apa-apa Er: Gaada inisiatif untuk ngebujuk? Ee: Ada tapi cuman satu dua kali doang selebihnya nggak Er: Tapi kalo dibalik, kalo misalkan dia yang marah dia yang kesal, respon kamu gimana? Ee: Ya begitu... ngemis-ngemis ke dia kamu gapapa aku minta maaf ya aku minta maaf ya Er: Even itu bukan salah kamu? Ee: Mungkin bukatern salah aku bukan Er: Emm... oke oke oke ekhm!... terus ketika kamu masih menjalin hubungan itu, apa momen terakhir yang bener-bener bikin kamu bahagia? Ee: Terakhir? Mungkin.... oh itu, touring sama dia Er: Touring? Kemana itu? Ee: Ehh... ke gunung kidul, ke pantai Er: Itu ada pengalaman apa aja bisa bikin kamu bahagia? Ee: Yaa... gimana ya... pengalaman bahagia karena mungkin cuman berdua jadi bisa luangin waktu satu sama lain, terus ada.. ada act of service terus sama... apa lagi ya... mungkin itu aja Er: Itu aja? Okey... ini termasuk ketika kamu berusaha untuk keluar dari hubungan toxic itu, itu juga bikin kamu bahagia gak?	
-------	--	--

	Ee: Mungkin bahagia sih sedikit ya, tapi lebih ke banyak gilaunya Er: Lebih banyak gilaunya? Sekarang kamu udah move on kan? Ee: Udah... Er: Apa yang kamu rasain sekarang? Ee: Mungkin lebih legah lah ya, gak gaada yang.... apa ya, mungkin gaada yang ganjel di hati gara-gara dia belum ngabarin, terus gaada yang mintain ini itu ini itu Er: Emm... oh berarti dia sempet ada mintain ini itu? Ee: Iya... kan kayak makanan gitu, makanan makanan Er: Ohh... terus itu kamu kasih? Ee: Iya.... Er: Ekhm!... terus apa yang bikin kamu ngerasa seneng, ngerasa bahagia sekarang karena sama dia sama kamu sudah bisa keluar dari hubungan itu? Ee: Emm... mungkin lebih legah lah ya, gimana tadi pak? Er: Hehehe... oke aku ulang ya, apa yang bikin kamu itu sekarang ngerasa legah bisa keluar dari hubungan toxic itu? Ee: Emm... gimana ya jawabnya ya...legah sih legah sih kayak bebas lah gtaada yang ngelarangb kamu jangan keluar malem-malem gini gini gini Er: Oh berarti sebelumnya sempet ada larangan-larangan tertentu? Ee: Iya ada Er: Itu apa saja itu? Ee: Mungkin kayak gaboleh ngerokok, gaboleh ngevape, gaboleh keluar malem juga gaboleh minum-minum, kaya begitu Er: Oke... itu kamu mendapatkan larangan-larangann seperti itu kamu merasa terbebani ga kira kira? Ee: Emm.. terbebani sih enggak ya, ya gara-gara diem-diem Er: Oh.. hahaha... oke, terus bagaimana kalo misalnya, misal kan ada beberapa pasangan tuh ngelarang pasangannya untuk boleh ngobrol sama ini, kamu gak boleh temennya sama ini gitu kan temen lawan jenisnya gitu ya nah itu juga dia sempat ngelarang-ngelarang seperti itu gak? Er: Ehh.. ya. Dia sempet ngelarang, ngelarang kamu.. kamu jangan deket-deket sama cewek lain selain aku Itu kamu sempet ngarasa terbebani?	
--	--	--

[150]	Emmm... enggak sih karena aku juga jarang emmm... berbicara sama lawan jenis Er: Termasuk didalam kelas? Iya.. Er: oke berarti aman-aman aja ya Iya.. Er: Oke.. em.. terus dari peristiwa tersebut itu bisa bikin kamu jauh lebih mengenal diri kamu sendiri gak? Iya.. Er: Contohnya? Kayak.. ohhh aku itu sukanya gini gini gini, karena dulu dia ngelarang jadi gak.. gak terbiasa sama diriku yang sekarang Er: Jadi sekarang sudah bisa leluasa meng-explore diri ya? Iya.. Er: Apa saja ini yang kamu explore sekarang? Emm... dia dulu ngelarang aku main billiard, sekarang ternyata, ohh ternyata main billiard seseru itu, terus main motor malem-malem, ohh ternyata naik motor malem-malem vibesnya itu enak ya Er: Oke.. berarti sudah ketemu sama hobi baru ya Iya... Er: Terus apa yang bikin kamu berubah menilai dirimu sebelum dan sesudah keluar dari hubungan itu? Sorry, gimana? Er: Apa yang berubah dari cara kamu menilai diri kamu sebelum dan sesudah kamu keluar dari hubungan itu? Emm.. kalo menilai perubahan mungkin perubahannya sangat signifikan ya kayak aku cenderung ke, aku yang lebih baik lah jadi lebih leluasa setelah dari hubungan itu tanpa larangan dia Er: Okey... ekhm.. ketika kamu berada di hubungan toxic itu, bagaimana hubungan sosial kamu? Dengan teman,, dengan keluarga begitu kan , apakah sempat menarik diri? Ehh... dulu pas dia ngelarang-larang itu aku narik diri ya, kayak aku gak omongan sama, sama teman cewek, sama teman kelas terus teman rumah, kayak begitu Itu berapa lama itu? Selama?... Selama hubungan Er: Ohh... oke terus ketikaa kamu masih masa galau kamu berusaha untuk sembu dan move on nah itu kamu sempet narik diri juga gak?	<i>Life Satisfaction</i>
-------	---	---------------------------------

[180]	Emm.. kalo pas galau enggak sih cuman kayak cerita sama teman ceewek, kayak gini kayak gini terus mau minta saran Er: Terus kamu dapet saran? Iyaa dapet saran Er: Sarannya membantu gak? Ya membantu sih Er: Emm.. oke, oke tadi kan kamu bilang ketika kamu di hubungan itu kamu sempet menjauh ya karena larangan pasangan kamu itu, nah ketika hubungan kam berakhir hubungan kamu dengan sosial kamub kembali membaik apa nggak? Iya kembali membaik Er: Contohnya? Kayak aku bicara sama lawan jenis itu disekolah, dirumah dan aku lebihh bagaimana ya lebih... lebih menyatu lah Er: Lebih membaaur? Nahh iya lebih membaaur Er: Oke, pengalaman itu bikin kamu ngeganggu kamu ga, kaya keseharian kamu, sekolah kamu, mengganggu fokus kamu ga? Emm... gimana pak? Er: Pengalaman tadi, toxic relationship kamu itu tadi itu mengganggu keseharian kamu gak sih? Termasuk fokus kamu di sekolah? Ehh... mungkin iya Er: Mengganggu yang seperti apa? Boleh diceritakan? Jadi pas itu dikasih ulangan kan aku itu dikelas yang pinter cuman cewek, dia itu sampe ranking kelas, aku mau nyontek tapi kek aku masih keingat sama omongan mantan pasangan ku kayak kamu jangan berkomunikasi sama cewek lain selain aku, jadi aku terganggu disitu Er: Itu juga ganggu sama nilai kamu? Ngaruh Er: Seberapa ngaruh? Ngaruh saja, ngaruh banget? Lumayan ngaruh sih pak Er: Lumayan ngaruh ya hahaha.. terus sekarang seberapa puas kamu dengan diri kamu setelah kamu berhasil bangkit, berhasil move on? Emm... puas banget Er: Coba kalo di scale berapa itu? Mungkin sembilan setengah dibanding sepuluh sembilan setengah dibanding sepuluh, kenapa sembilan setengah dibanding sepuluh? Kenapa gak sepuluh? 0,5 nya itu masih ngarepin	
[200]		

	Er: Ohh begitu... ada ini gak sih, momen-momen tertentu yang bikin kamu inget sama dia? mungkin pas main ke Pakuwon dia sempet bilang kayak jangan lupain aku ya di manapun itu Er: Oh... oke oke oke ada ini juga nggak, kayak naruh orang di lagu naruh orang di parfum kamu ada gitu juga nggak Ohh lebih ke lagu Er: Lagu? Iya... Er: Jadi sekarang nih posisinya kamu udah move on terus kamu inget sama lagu yang berkaitan sama dia terus kamu jadi galau? Ya... enggak galau sih nggak ya... tapi kayak inget kejadian-kejadian yang sama dia Er: Inget kenangannya ya? Iya kenangan Er: Terus apa yang kamu syukuri dari diri kamu saat ini? ya bersyukur bisa keluar dari Toxic relationship, hubungan toxic Er: Oke selanjutnya ketika kamu berusaha untuk keluar dari hubungan itu siapa sih yang paling mendukung kamu? Keluarga, teman, sahabat Er: Oke, ekhm... berarti kamu ada sempet cerita juga sama teman-teman kamu? Ehh.. bercerita ada Er: Oke, dapet dukungan? Dapet Er: Dukungan apa yang kamu dapet? dukungan itu kayak ehh... kamu pasti bisa no keluar dari hubungan ini terus kayak kadang ngasih saran kata untuk kamu bilang gini ngko lak dia ngeresponnya baik, jangan kayak gini nanti kayak gini Er: Oke.. dukungan itu membantu gak? Membantu banget Oke... terus ketika kamu berusaha untuk move on apa yang paling kamu rasa kamu butuhin banget di situ? Saran sih pak Er: Saran apa itu? Ehh.. gimana tadi pak? Er: Enggak maksudnya, apa yang menurut kamu paling membantu untuk kamu kembali bangkit apakah bermain dengan teman? Ohh... ya bermain dengan teman, bermain dengan teman terus makan hal yang aku suka, terus hobi mungkin	
--	--	--

[250]	Er: Ada ketemu hobi baru gak? Iya ketemu Er: Apa itu? Bermain billiard, terus motoran mungkin Er: Berarti kamu main billiard baru-baru ini ya? Iya.. Er: Ehmm.. oke sekarang posisinya saat ini ketika kamu sudah benar-benar berhasil move on bagaimana kamu menilai hidupmu secara keseluruhan? Emm... contohnya tuh kayak berbanding? Er: Iya perbandingan kaya aku yang dulu bukanlah yang sekarang begitu loh hahaha... nah itu apa tuh bagaimana kamu bisa menilai itu? ya mungkin perbandingan diriku yang dulu dan yang sekarang lumayan jauh ya, karena dulu sering bareng-bareng jadi nggak bisa nemu hobi baru, teman baru tapi sekarang udah bebas udah nggak ada larangan lagi jadi bisa menemukan teman baru hobi baru Jadi bisa bikin kamu lebih memahami dirimu sendiri ya? Iya.... Er: Oke, pengalaman itu bikin kamu jauh lebih percaya diri nggak? Iya Er: Coba diceritakan misal kayak aku dulu nggak boleh dekat sama cewek lain ya itu kayak aku nggak nggak pede buat omongan kayak ehh ehh ehh gitu bikin gagap sekarang udah kayak percaya diri kayak sekarang omongan lebih lancar terus gampang berbaur sama lawan jenis Emm... oke oke oke... terus apa tujuan dan harapan kamu setelah sekarang terbebas dari hubungan yang tidak sehat itu? mungkin aku jauh lebih memperbaiki diri ya Dari dulu sama sekarang itu aku revisi kesalahan-kesalahan aku apa terus apalagi ya memperbaiki diri terus merevisi diri sendiri dan mungkin itu aja Er: Memperbaiki diri ya? Iya.. Er: Coba bisa diceritain nggak langkah kecil yang sudah kamu lakukan untuk perubahan-perubahan yang kamu ceritakan tadi? apa ya kayak stop dulu lah stop dulu pacaran tuh kayak dapetin cewek sebelum dirimu itu benar-benar cocok atau baik Er: Bener-bener siap ya Iyaa bener-bener siap lah	
-------	--	--

	Er: Hahaha.... Oke saat berada dalam hubungan itu kondisi kamu hubungan kamu dengan dengan spiritual which is Tuhan itu bagaimana? Iya lebih deket gara-gara waktu itu sempat galau terus berdoa meminta pertolongan kepada Tuhan Yang maha esa ya, lebih mendekatkan diri kepada Tuhan Er: Sholat lima waktunya? Lancar? Iya mungkin hehe... Er: Mungkin ya hahaha... tapi kamu ngerasa ini nggak sih ibadah mampu menenangkan kamu saat itu? Ya, ngerasa. Lebih legah rasanya. Er: Oh ya, coba diceritakan bagaimana bisa Lebih kaya sorry ya agak alay ya jadi pas itu nggak tahu kenapa aku bangun subuh gara-gara keinget dia kan pas itu udah apa nggak ada hubungan apa-apa tapi aku kepikiran sama dia terus aku bangun subuh pas banget sama adzan subuh kan terus aku pergi shalat shalat di rumah Aku males keluar gitu jadi aku salah di rumah buat nenangin diri karena aku selalu ingat sama dia terus berdoa kepada Tuhan Yang maha esa Allah itu untuk apa menyadarkan aku bahwa dia itu nggak pantas buat aku Er: Oke berarti kompleks banget ya Iyaa Er: Tapi syukurnya kamu sudah kembali sembuh Iyaa.. Er: Oke ini juga sudah selesai semua pertanyaannya terima kasih sudah bersedia menjadi Ee: saya Iyaa pak Er: Oke terima kasih ya Iya sama-sama pak	Penutup
--	--	----------------

Identitas Ee: Utama II

Inisial Ee: : MS

Usia : 17 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Keterangan : Er : Er:
Ee : Interviewee

Nomor	Verbatim	Main Tema
[00.00]	Er: Oke, supaya menyingkat waktu kita langsung mulai aja kali wawancaranya ya Ee: Iya kak Er: Gimana kabarnya hari ini? Ee: Baik, nggak baik sebenarnya, sedang-sedang Er: Emang kenapa kamu nggak baik? Ee: Takut Takut salah ngomong hehe... nggak apa-apa santai aja Oke, kita langsung mulai ya Iya boleh kak Er: Tapi sebelum mulai, ini aku mau nanya dulu nih Menurut kamu hubungan yang toksik itu yang kayak gimana sih? Ee: Hubungan yang orang itu gak memperhatikan pihak yang lainnya, pihak satunya jadi dia membutuhkan egonya sendiri dalam menjalin hubungan Er: Terus kalau menurut kamu hubungan yang sehat itu yang kayak gimana? Ee: Hubungan yang sehat itu kayak pasangan yang dukung pasangannya dalam ngapain apapun ngesupport apapun yang dilakuin juga kayak komunikasi yang baik gitu nge-support Er: Itu contohnya support apa? dukungan seperti apa? Ee: Dukungan atau support yang bisa bentuknya tuh kayak kita lagi ngelakuin apa terus kayak didukung, kalau kita lagi putus	Pembukaan

[30.00]	asa dia kayak nyemangatin gitu ada aku disini gitu dukungan emosional ya berarti Er: Oke, nah selanjutnya bisa kamu ceritakan dulu gak awal kamu kenal sama mantan pasangan kamu udah berakhir ya berakhir sekarang Ee: Iya udah hehe... Er: ke sebelumnya bisa kamu ceritain dulu nggak Bagaimana kamu bisa mengenal mantan pasangan kamu terus Bagaimana kamu bisa menjalin satu hubungan Ee: Dulu itu aku masih SMP kan terus aku tuh ada rasa sama dia. Padahal dia tuh kayaknya ilfeel gitu sama aku, karena mungkin dia udah punya cewek. Jadi aku kan kayak, yaudah lepaskan gitu. Terus di SMA ini itu dia deketin aku lagi, karena kita satu sekolah gitu kan. Terus karena kita umurnya kayak sama, nyambung obrolannya, jadi dia deketin aku. Tapi ternyata dia juga deketin cewek lain. Er: Hmm, oke oke oke. Ini kamu nggak dijadiin back burner gitu nggak sih? Ee: Iya hahaha..... Er: Dijadiin kayaknya second choice ya berarti ya? Ee: Hahaha..... Iya.... Er: Oke, terus ehh.... awal mendekati, menjalin kedekatan sama dia itu yang seperti apa kedekatannya? Ee: kedekatan sama dia tuh awalnya tuh kayak kita tuh chat-an kan, chat-an-chat-an gitu bahas apa aja terus dia tuh kayak ngejakin nonton, ngejakin ini, tapi kan aku gak boleh tuh jadi kayak yaudah kan kita di sekolah ya ngobrol aja kayak biasanya kita bercanda ya lucu-lucuan gitu aja sih komunikasi gitu Er: Oh berarti kamu sempet diajak keluar cuman kamu gak.... Ee: Gak dibolehin Er: Gak dibolehin sama? Ee: Sama orang tua Er: Oh gitu, strit parents ya?	
----------------	--	--

	Ee: Iya betul Er: Oke, terus ketika kamu sadar kalo ini kayaknya hubungan udah gak bener deh, nah itu di titik mana tuh? kamu bisa sadar? Ee: Di titik pas temen aku ngasih tau kalo dia juga suka sama tiga cewek lainnya Tiga? Tiga, terus dia juga ngebaperin banyak cewek, dia ngedeketin banyak cewek dan dia kayak komunikasi langsung Kayak meluk, rampel, dan boncengan gitu sama cewek yang lainnya juga Er: Sumpah? Ee: Iya Er: Berarti sampe ada santulan secara fisik ya? Ee: Iya Er: Itu kamu melihat langsung atau dari orang lain? Ee: Ada yang pernah aku lihat langsung, ada yang dari orang lain Er: Yang dilihat langsung yang seperti apa? Ee: Yang dia temen ceweknya tuh ngerangkul tapi dia tuh juga kayak diem, ketawa aja biasa gitu gitu, Er: Oke itu yang kamu rasain waktu itu apa? Ee: marah, sedih sama kecewa sih Er: marah, sedih sama kecewa, karena? Ee: marahnya tuh karena dia tuh ngebohongin aku terus kayak aku bisa dibohongin sama dia yang bergibral kein kayak gitu kan terus kalau sedihnya tuh kayak sedih aja dia ngelakuin itu ke aku kecewanya tuh kayak kecewa kalau dia ternyata juga gitu ke aku Er: hmmm oke tapi sebelumnya tuh kamu sempet nyangkal gitu gak sih? kayak misal apa ya... ya mungkin memang dia orangnya kayak gitu jadi kayak denyel gitu sempet denial gak? Ee: iya aku tuh awalnya mikir mungkin dia kan habis pacaran lama kan sama mantannya dulu Mungkin mantannya tuh temen aku juga kan Terus katanya tuh dia mungkin aku mikir tuh dia masih berusaha move on Jadi mungkin emang lagi pengen deket sama	
--	---	--

[20.00]	cewek friendly dulu baru pacaran lagi gitu Cuma kayaknya enggak deh hehe.... Kayaknya emang tabiatnya begitu Ee: Emang tabiatnya begitu haha.... oke Terus di titik itu kamu udah bener-bener sadar? [04:39–04:40] Udah sadar Ee: Terus yang kamu lakuin? [04:42–04:53] aku bener, aku ngelepasin dia aja kayak kayaknya ini emang udah gak baik buat aku dilanjutin hubungannya udah gak maksimal buat aku lanjutin juga gak ada yang perlu dipertahenin Er: oke, berarti dia gak worth it dipertahenin ya... Ee: iya betul Ee: terus, emm... apa ya ketika kamu ada di fase itu perasaan apa yang sering kamu alami pada waktu itu? Er: aku ngerasain kayak sedih, marah sama kecewa juga sama sedih, marah sama kecewa juga kak, marah sama kecewa Ee: itu marahnya ke dia atau ke diri sendiri? ke dia sama diri sendiri ke dia sama diri sendiri Er: kenapa kok ke diri sendiri? Ee: karena aku ngerasa kok aku bisa dibodohin sama orang kayak gitu yang dari awal sebenarnya dia udah nunjukin ke misal dia tuh gak suka sama aku tapi aku tetep percaya dan yakin kalau misal dia tuh emang lagi pengen deket aja gitu kan makanya tuh aku kayak marah kayak kok aku bisa sih percaya sama dia walaupun dia udah kayak gini ke aku gitu Er: Hmm....oke itu marahnya cuma sebatas ehh... kayak kamu merasa kok gini-gini tapi gak ada yang gak yang sampe too much gitu kan? Ee: gak Er: jadi cuma sebatas kayak.... Ee: nyesel Er: nyesel aja gitu... oke ehh... kamu ketika ada di situasi itu ada sempet perasaan- perasaan negatif yang lain gitu gak sih?	<i>Negative Affect</i>
----------------	---	-----------------------------------

[40.00]	misal mungkin cuman takut atau ngerasa gak nyaman gitu... Ee: aku lebih ketakut karena mungkin karena dia yang deketin kan yang dia deketin tuh cewek-cewek cantik semua kan jadi aku merasa kurang pede aja kalo sama dia gitu kayak aku mungkin aku kurang ini biar kok dia bisa deketin cagak lain selain aku gitu kan jadi dia udah ngebaperin aku gitu Er: hmm berarti ada overthinking juga ya Ee: iya Er: hehehe itu overthinking juga ya itu mengganggu keseharian kamu nggak? Ee: Iya kadang-kadang kalau lagi pembelajaran atau lagi bengong gitu tiba-tiba kepikiran bisa ngelakuin ini sama aku aku kurang apa sama dia Kayak gimana itu. Kadang-kadang kalau lagi pembelajaran atau lagi bengong gitu tiba-tiba kepikiran bisa ngelakuin ini sama aku aku kurang apa sama dia, kayak gitu aja Er: Emm.... itu berarti ngaruh juga ke performa kamu di sekolah? Ee: Iya kadang ngaruh, kadang kepikiran kadang nggak Er: bikin ini ngasih konsentrasi gitu? Ee: iya jadi bengong Er: tapi ngaruh juga gak ke nilai-nilai kamu? Ee: syukurnya gak sih gak sih ya Er jadi tetep aman lah ya Ee: iya, standar hahaha..... Er: gimana? Ee: standar Er: oh standar hahaha.... apanya yang standar dulu? Ee: nilainya Er: oh nilainya hahaha.... Ee: iyaa.... Er: Ekhhm... ehh... terus ketika sekarang kamu udah berhasil move on dari dia, udah bener-bener berhasil lepas dari dia, perasaan yang kamu rasakan sekarang apa? Ee: Aku udah lebih jauh lebih lega, terus kayak udah klong gitu sih, udah gak mikirin	
---------	--	--

	dia sama sekali. Jadi udah gak selalu nyariin dia di setiap mana pun sudut gitu. Er: Ehh.... emang sebelumnya sempet nyariin-nyariin gitu? Ee: Nyariin, aku kadang izin ke toilet, tapi nanti aku muter sekolah biar ketemu sama dia gitu itu yang bikin aku nyelaikut agak tepung juga oh gitu Er: tapi pas kamu ngelakuin itu sempat ketemu gak sama dia? Ee: kadang sempat ketemu Er: kalau ketemu gimana? Ee: cuma eye contact aja sih, tapi aku kayak seneng banget gitu bisa liat dia Er: oh hahaha.... itu posisinya kamu masih suka? Ee: iyaaa Er: masih suka gitu tapi cuma sebatas eye contact doang? misal nggak yang say-hi gitu? Ee: nggak, aku kadang dia pernah say-hi tapi aku cuma ngambuk aja gitu, nggak aku say-hi balik Ee: emm.... kenapa kamu nggak memulai, apa dia nggak ada niatan untuk memulai obrolan atau apa gitu? Er: nggak ada, aku soalnya kalau dia say-hi gitu aku juga bakal diem aja karena aku malu Ee: oh hahaha.... gitu, itu kalau di real life? kalau misal di ini, kalau melalui whatsapp atau apa gitu? Ee di whatsapp tuh intens sih, menurutku kayak intens aja Er: Oh intens banget? Ee: Iya, kayak kamu disekolah tadi kayak kenapa nggak nyapa aku tadi so jual mahal banget gitu kan. Kayak gitu tapi mungkin sama-sama geng sih jadi cuma diem-dieman senyum-senyum aja gitu. Er: emm... Itu di WhatsApp sebatas chat doang atau sempat telpon, video call? Ee: Sempat dua-duanya Sempet dua-duanya?... Ee: Sempat dua-duanya. Sempat sleep call, sempat cerita-cerita keseharian gitu.	
--	--	--

	Er: Hmm berarti udah dekat dua belenget berarti ya... Ee: Udah, udah deket Er: okeee, kalau bisa kalau boleh tahu kalian kalau ngobrol tuh biasanya ngobrolin apa aja sih? Ee: ngajarin ini itu kan, terus bahas hal-hal yang tadi itu Er: Emm... tapi kalau misalkan membahas sesuatu hal, sempat nggak membahas sesuatu hal yang kamu rasa kamu nggak suka bahasannya itu? Ee: Ehh... Pernah. Er: Nah terus respon kamu gimana? Ee: Aku negur dia sih. Er: Negur dia? Ee: Iya negur Er: Kurang nyaman gitu nggak? Ee: Iyaa Er: Terus ketika dia ditegur Ee: Dia minta maaf terus dia ganti topik Er: Oh, langsung ganti topik. Oke, oke. Jadi sekarang kan posisinya kamu udah lega Ee: Udahh... Er: Udah bahagia banget ya? Ee Udahh... Er: Nah, ekh.. momen terakhir yang bener-bener bikin kamu bahagia itu apa? Kalau berhubungan sama dia Ee: Dia itu kadang nge-like story aku terus nge-replay gitu udah udah lumayan bahagia sih buat aku. Terus kayak dia ngeliatin aku, terus kan pas upacara kemaren dia ngeliatin aku terus, pas MPLS itu, terus aku, aku kayak bodo amat gitu, aku udah gak, gak terlarik lagi Er: Emm.. tapi ketika ini apa? ketika kalian masih menjalin suatu kedekatan itu dia masih apa? perhatian-perhatian kecil? Ee: ii banyak Er: banyak? Ee banyak banget Er: contohnya apa aja? Ee: gitu kayak, walaupun pernah tanyain gitu tapi itu kayak aku tuh kan gak pernah di gituin sama cowok kan yah, jadi tuh dia	
--	---	--

	kayak perhatian gitu. dia tuh kayak tanyain aku udah makan, terus ehh... dia mau kayak, dia tuh bener-bener keyakinin aku, dia tuh bakal sama aku, tapi nyatanya enggak nyatanya juga gak akan pernah, karena dia juga suka sama yang lain Er: berarti emang dia gak bisa dipercaya aja sih dia Ee: iya gak bisa dipercaya Er: termasuk ini gak sih, ketika kamu udah bener-bener berbahasa yang berkawan dari dia, itu juga bikin kamu bahagia nggak? Ee: kenapa? Er: ketika kamu sudah berhasil lepas get out dari dia, itu kamu berasa bahagia juga? Ee: bahagia, bahagia tapi juga sedih Er: sedih kenapa? Ee: sedih karena di kehidupan yang ini aku nggak bisa sama dia hahaha.... Er: oh hahaha..., itu tau nggak sih kalau misalkan di wattpad-wattpad Ee: iya haha... Er: in another life in another life Ee: in another life aku gak bisa sama dia Er: Aduh hahaha..., gak apa-apa mungkin di dunia yang selanjutnya bisa kali ya Ee: Amin dengan versi dia yang lebih baik Er: Amin hahaha... apa yang bikin kamu ngerasa kamu bangga bisa keluar dari hubungan itu? Ee: Karena aku udah ngerasa gak dipermainin sama dia Karena aku udah gak kayak dijadiin opsi terakhir buat dia Kalo misalnya cewek-ceweknya tuh lagi gak beles stepnya Begitu, dia bakal lari ke aku dan itu juga sering set aku tuh kemalem sih, malam dia lebih sering set aku daripada pagi siang sore, kayak shift malem aja akunya Er: kayak shift malem aja hahaha... oh gitu jadi shift shif-an gitu Ee: shift shif-an hahaha.... Er: Hahaha.. bisa gitu ya, emm... terus dari peristiwa itu itu tuh bisa bikin kamu bisa mengenal diri sendiri nggak kira-kira Ee: bisa Er: Kayak gimana coba diceritakan?	<i>Positive affect</i>
--	--	-------------------------------

	Ee: Aku lebih bisa menal diri aku kalo lebih bakal harus lebih baik lagi sih Bakal lebih baik lagi Er contohnya? Ee Gak bakalan terpincut sama cowok yang kayak gitu Jadi kalo misal udah ada tanda-tandanya udah langsung cut off gitu. Udah gak kayak positive thinking kalo dia emang harus kayak gini sebelum jalanin hubungan gitu Er: Jadi jauh lebih pemilih lagi ya? Ee: Iya bikin aku jauh lebih pemilih lagi Er: Itu udah kamu realisasikan sekarang? Ekhm... Ee: Aku belum suka sama siapa lagi Er: Oh berarti dia terakhir banget? Hahaha.. Ee: iya terakhir, hehe... pertama dan terakhir pertama dan terakhir... Er: Tapi kamu ada ini kan sih, misalkan kan anak-anak muda zaman sekarang tuh nyimpen orang di parfum, di lagu Ee: Iya di lagu sih Lagu Emm... dilagu, lagu apa tuh kalo beloh tau? Ee In Aspergill My Arms Again, apa sih kalau inget? In Ever You're My Arms Again apa sih tuh lagunya? aku lupa judulnya hehe... intinya kayak gitu deh Er Okey... itu aja ya Ee Judulnya ehh... intinya kaya gitu Er terus kalau misalkan kamu gak sengaja dengerin lagu gitu gimana dong? Ee aku bakal kayak inget dia sih tiba-tiba kayak diem gitu terus kayak sedih Er Sedih? Ee sedih sama agak marah juga sama dia Er oke, terus karena kamu mengatasi itu gimana? maksudnya kayak misal nih, ehh.. kamu lagi happy tiba-tiba eh nggak sengaja ke-play musiknya terus sedih, gimana cara supaya nggak sedih lagi? Ee aku kalau misal sama temenku, aku ngajak temenku ketawa sih, bercanda terus kayak biar suara lagunya sama suara kita tuh ehh.. kerasan suara kita gitu kan biar aku nggak kedekaran lagi suara lagunya Er Ekhm... ekhm... itu worth it nggak?	
--	--	--

	Ee worth it Er Worth it banget ya. Ekhm.. Terus ketika ini, ketika kamu masih menjalin hubungan ini, nah, kamu menjalin hubungan sama mantan pasangan kamu kemarin, hubungan kamu dengan teman dan keluarga gimana? Ee Masih baik Er Masih baik. Terus ini gak sih ada sempat untuk menutup diri gitu? Menutup diri? Menutup diri? Ee Iya, kalau misalnya kita lagi galau ya, kan ada tuh istilah cinta itu memenjarakan sih sebenarnya gitu. Er Jadi kayak kita tuh menarik diri dari sosial gitu loh. Kamu sempat ngerasain? Ee Enggak Er Enggak? Jadi aman-aman aja ya? Ekhm... Aman kok kak Er Termasuk tadi, ini ya berarti enggak.. eh, sedikit berpengaruh terhadap fokus belajar ya Iyaa Er Terus kalau sekarang, ekhm... kira-kira kamu sudah bisa dikatakan puas nggak sama diri kamu? Ee Sudah. Er Seberapa puas? Ee Kalau di rating itu kayaknya delapan, delapan koma.... Delapan per sepuluh Er 8 per 10, berarti ada sesuatu yang bikin... Yang bikin masih ada yang bikin ngegangel gitu. Ee Hahaha... Er Apa tuh salah satunya kalau boleh tahu? Ee Nggak bisa dikasih tahu, kayak, nggak angel aja gitu. Nggak bisa dideskripsikan. Er Oh gitu... Tapi itu ada kaitannya dengan man.. pengalaman kamu ini gak sih? Ee Sedikit, ada sedikit Er Sedikit ada yaa, ekhm... terus kalau misalnya yang kamu syukuri sekarang, lupa tuh Ee Aku udah bisa lepas dari dia Er Udah lepas, ekhm... terus ketika kamu masih proses untuk move on, kamu butuh waktu berapa lama sih buat move on?	<i>Life Stisfaction</i>
--	--	------------------------------------

	Ee aku cuma 2 bulan sih karena deketnya gak lama juga Er Ohh berarti bentar aja ya Ee Iya bentar aja Er Ekhm... nah kamu proses move on tuh siapa aja yang berperan gitu loh membantu kamu disitu? Ee temen aku, temen aku sih Er Temen kamu? Temen kamu aja? Ee Iya, mama papaku soalnya gak ngebolehin aku buat pacaran, jadi aku gak cerita kalau aku suka sama itu hehe... Er Ohh gitu.... berarti cuma temen aja ya Ee Sama kakakku juga Er kakaknya tau? Ee kakakku tau Er dia ngasih dukungan gak? Ee ngasih makian karena aku bisa suka sama dia haha... Ohh hahaha... ngasih makian? tapi itu membangun gak makian ya menurut kamu? Membangun banget Kayak gimana coba contohnya? Ya, selama ada banyak cowok yang banyak di smabasa, terus kenapa harus dia gitu, ya dia kayak jelek-jelekin cowok itu gitu Karena kelakuannya udah.... Karena kelakuannya Udah jadiin kamu ekhm... second choice ya Iya... Er Terus, ekhm... dukungan kayak apa tuh yang paling kamu rasain dari teman-teman kamu kemarin? Ee dia tuh menyadarin aku, mereka nyadarin aku kalau misalnya dia tuh gak baik sama aku buat aku gitu kan, mereka tuh gak capek nyadarin aku kalok dia tuh ga baiki buat aku, jadi dia, mereka tuh selalu berusaha buat aku sadar, kaloki dia tuh emang gak baik Er dan itu worth it? Ee worth it Er Oke... apa yang paling membuat kamu ehh.. untuk bisa pulih kira-kira? Ee Aku nyoba ehh... fokus ibadah sama ya kayak ngabisin waktu sama temen-temen gitu, sama keluarga	
--	---	--

	Er Supaya gak keinget dia ya? Ee Iya supaya gak keinget Er Ekhm... terus sekarang nih, kamu kan udah lepas terus kamu bisa ceritain gak sih bagaimana kamu menilai hidup kamu sekarang? dari pengalaman buruk kamu itu pengalaman buruk itu gak sih? Ee iya, kelam Er kelam, oke gimana tuh? Ee udah jauh lebih baik sih sekarang udah gak kayak dulu lagi Er tadi kan kamu juga sempet cerita ya itu bikin kamu gak pede bikin kamu over thinking nah, terus ketika sekarang posisinya kamu udah move on itu bikin kamu lebih percaya diri gak? Ee lumayan Er lumayan kayak gimana? Ee lumayan percaya diri karena aku masih sering ngeliat dia sama kayak lain gitu kan Kayaknya itu juga cantik-cantik, jadi aku mikir kayak Memang kayaknya dia gak penting sama aku karena mungkin aku kurang Er: Hmm, tapi ada ini gak sih penyangkalan kayak misal kayak Enggak ahh, gue juga capek gitu Ee: Iya, kadang aku juga mikir gitu, mungkin dia gak mau sama aku mungkin karena dia takut insecure sama aku hahaha... Hahaha... itu defense mechanism kamu ya, hahaha... ekhmm ekhmm... terus yang paling kamu rasain ErMenurut kamu, yang bikin kamu yang berubah, yang sangat-sangat berubah dari ketika sama dia dan sekarang itu apa? Ee diri aku yang berubah, aku lebih jauh terbuka sih ehh.. sama orang-orang, dia jauh lebih friendly juga jadi dulu kan aku penutup gitu, kayak pendiem gitu kan, aku introvert, aku jadi jauh lebih terbuka sama temen-temenku, sama orang lain Er: kamu ketika sama dia tuh sempet ada larangan-larangan gitu ngga sih? Ee; Adaa... Er: dikekang gitu	
--	--	--

	dikekang Er Apa aja tuh Ee: Aku tuh keluar sama cowok gaboleh, ngechat cowok tuh gaboleh gitu kan, soalnya dia tuh bener-bener ngecap aku kayak cuman punyaanya, sedangkan dia sendiri juga bergaul sama temen-temen ceweknya berjalan sama temennya apalagi boncengan itu kan rangkul-rang itu juga kayak, jadi aku udah stop. Emm... oke, terus yang kamu rasain ketika kamu diketang itu gimana? Ee Aku sebenarnya suka kalau diketang, karena aku suka dilarang gitu kan, sama orang yang bukan keluarga aku sebenarnya gitu kan. Cuma lama-lama dia tuh juga agak nyelmeh, dia ngelarang aku gini, sedangkan dia sendiri kayak gitu Er Oke, berarti sempat ada perasaan suka, tapi tidak suka gitu ya hehe... Iya suka dan gasuka Er jadi di tengah-tengah ya terus sekarang harapan dan tujuan kamu setelah bebas dari hubungan tidak sehat itu apa? Ee ya aku bisa nemuin yang jauh lebih baik dari dia jauh lebih baik iya lebih baik terus harapan kamu kedepannya? aku gak ngelakuin hal yang sama lagi kayak nunguin dia yang gak pasti gitu Er hmm oke tapi dari pengalaman ini bikin kamu ini gak sih ada sempet perasaan ah gak males mau ngejalin hubungan baru gitu Ee iya kadang di tengah-tengah tuh kayak mungkin gak takdirnya kan jadi aku kayak misalnya aku juga gak pernah pacaran gitu kayak buat apa sih aku juga gak tau kan pacaran itu kayak gimana modelannya, aku juga gak boleh sama orang tuaku jadi itu yang bikin aku positive thinking kalo dia emang gak cocok buat aku, tapi juga ada negatifnya Ekhmm.. termasuk rasa ingin berubah menjadi lebih baik? Iyaaa... Er Terus kalua misalkan terkait ingin berubah menjadi lebih baik nih, kira-kira	
--	---	--

	langkah-langkah yang udah kamu lakuin apa berubah jadi lebih baik sekarang? Ee Aku fokus ibadah sekarang, jadi aku lebih sering sholat, lebih sering sholat sunnah, puasa juga, itu kan Er Oh puasa juga? Ee Puasa Senin dan Kamis dong, kadang-kadang Er Oh kadang-kadang Ee Terus kalau enggak biasanya Sabtu-Minggu gitu Er Sabtu-Minggu Itu sampai sekarang progresnya? Ee Masih bolong-bolong sebenarnya Kadang-kadang iya kadang-kadang enggak Ehmm... Er Jadi hubungan kamu, apa ya.. Sisi positifnya dari pengalaman ini Bikin kamu deket lagi sama Tuhan ya? Iyaa.. Ee Tapi menurut kamu nih Ibadah atau mendekatkan diri kepada Tuhan itu Membantu enggak? Ee Membantu banget Er Kayak gimana tuh coba ceritain Ee: dulu karena aku kan lagi terpuruk banget kan terus aku tuh pernah sempet di tahajud sama sholat-sholat sunnah gitu kan waktu-waktu saat-saat aku sholat tahajud akhirnya bikin aku tuh kayak aku lebih plong gitu kan aku lebih plong terus kayak masalah aku tuh udah kayak bener-bener selesai gitu loh jadi udah nggak ada yang ganjel di hatiku sama pikiranku lagi Er: Ekhem... oke, terus yang terakhir kira-kira ada yang mau kamu sampaikan ga kepada diri kamu sendiri terkait pengalaman kamu sebelumnya? Ee: Jangan diulangi lagi aja sih menurutku, jangan diulangi, karena itu hal yang bodoh banget. Aku juga gak mau, aku nggak mau inget-inget lagi sih. Er: Hahaha.... Oke, ini juga udah selesai. Oke, terima kasih ya Ee: Iya, sama-sama	Penutup
--	---	----------------

Identitas Ee: Utama III

Inisial Ee: : LN
 Usia : 17 Tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Keterangan : Er : Er:
 Ee : Interviewee

Nomor	Verbatim	Main Tema
[00.00]	Er: Oke, untuk mempercepat waktu kita mulai aja Ee: Iyaa Er: Ini kayaknya udah siang banget juga Ee: Iyaa Er: Oke, tapi sebelumnya aku pengen tau dulu Menurut kamu hubungan yang toksik itu yang kayak gimana sih? Ee: Hubungan yang bikin salah satu atau keduanya tuh merasa saling tersakiti gitu Er: Contohnya tersakiti kayak gimana? Ee: Contohnya kayak dari perilaku salah satu pasangan yang bikin kita sakit hati aja Er:m Emm.. oke, menurut kamu kalau udah seperti itu worth it untuk kita pertahanin atau nggak?	Pembukaan
[10.00]	Ee: Enggak Er: enggak, terus kalau misalkan hubungan yang sehat menurut kamu gimana? Ee: hubungan yang sehat itu hubungan yang saling membahagiakan aja sih, yang nggak bikin sakit satu sama lain Er: okey... ekhem... tapi kalau misalkan udah sakiti tapi salah satu tetap ingin stay itu gimana? Ee: gimana? Er:kalau misal salah satu tersakiti tapi memilih untuk tetap stay terus yang menyakiti juga menganggap bahwa dia cinta banget itu gimana tuh? toxic gak kira-kira? Er: toxic sih menurutku kayak mending tuh dibicarakan baik-baik kalau mau putus ya putus aja gitu Er oke oke oke oke selanjutnya kita masuk ya sebenarnya bisa kamu ceritain dulu gak bagaimana awalnya kamu menjalin hubungan dengan mantan pasangan kamu itu? Ee: Awal menjalin hubungan ya?	
[20.00]	Er: Iyaa Ee: Awalnya tuh gara-gara dijodohin temen Jadi temenku tuh nyariin aku pacar gitu kan modelnya Terus aku tuh dikasih tau instagramnya, abis itu aku follow terus di-fallback. Terus kan aku nanya ke si mantan pacar gue itu tadi nanya soal temenku kan	

[40.00]	habis itu dia jawab itu singkat-singkat melulu gitu terus udah kan tak biarin aku juga enggak berharap banyak soalnya, aku emang enggak suka banget gitu loh terus tiba-tiba dia DM aku terus gitu Er: Emm... okey, terus awal mula hubungan kalian berjalan itu gimana sehat enggak sehat bahagiaa gimana cowoknya tadi ceritakan? Ee: kayak aku tuh pokoknya apa-apa tuh sama dia gitu loh kayak emang bener-bener ya gak bisa kalo gak sama dia gitu Er: terus yang bikin kamu bahagia sama dia awalnya karena apa? Ee: karena dia bener-bener penyayang aja sih kak, penyayang yang kayak gimana? dia tuh khawatir banget kalo kena apa-apa terus dia juga peduli lah gitu sama kesehatan aku apalagi. Er: Berarti dia masih perhatian-perhatian kecil ya? Ekhem.. Oke Terus pada titik mana kamu mulai sadar kalau hubungan kamu itu udah ga bener nih kayaknya, Kayaknya udah toxic gitu loh. Ee: Waktu dia nyuekin aku sih, aku udah sadar di situ kayaknya dia lagi deket sama cewek kan Aku malah ngiranya dia selingkuh sama mantannya Terus abis itu feelingku kok kayaknya salah Terus aku tak cerna lagi dia tuh deket sama cewek siapa ternyata bener Dia deket sama ceweknya yang sekarang Yang sekarang Er: Emm... oke Itu dia cuekin kamu berapa lama? Ee: Gimana? Er: Dia cuekin kamu berapa lama? Ee: Baru semingguan sih Er: Baru seminggu dan kamu udah sadar? Ee: Udah sadar dong. Er: Feelingnya kuat banget berarti. Ee: Iya. Er: Terus ekhem... kamu ada ini gak sih sempat denial gak kalau misalkan dia nggak kayak gitu? Ee: Sempat soalnya dia izinnya itu kayak bukan di daerah Solo gitu loh dia izinnya keluar kota terus gitu tapi ternyata dia jalan sama cewek lain. Er: Oh iya? Ee: Iya Er: Dia izin keluar kota terus ternyata jalan sama cewek lain? Ee: Iya. Ee: Itu kamu mergokin sendiri apa gimana? Ee: Enggak dong, temen gue yang bilang. Kan aku deket sama temennya. Er: Terus?	
---------	---	--

[50.00]	Er: Terus bilang kalau mereka habis ke kemana ya aku lupa. Pokoknya ke suatu cafe gitu lah, berdua. Ee: Hmm. Itu dia temen kamu ngasih tau cuma sebatas omongan doang atau juga ada bukti yang misal foto gitu? Er: sebatas omongan doang tapi dia tau jam berapa terus dia juga di tempat itu kan gitu kalo ga salah sih di cafe loca ya, tapi aku lupa deh Interviewe: oh cafe loca? Ee: : iya Er: : oh oke oke terus pas kamu tau itu, yang kamu rasain apa? Ee: : ya sakit banget lah, nangis tapi ya cuman waktu aku diputusin sama dia aku sempet nangis tapi terus aku tau kalo ternyata dia emang bener-bener deket sama cewek itu aku biasa aja cuman ya sakit sakit masalahnya temennya, eh pacarnya itu temenku Er: : gimana? pacarnya dia yang sekarang? Ee: : iya Er: itu temennya kamu? Ee : iya, jadi dia selingkuh sama temenku enggak, enggak deket cuman kayak kita selingkuh aja setiap hari terus dia sok-sokan ngedukung aku sama pacarku dulu gitu loh itu kan munafik banget kan Er: dia tau dong kamu pacarana sama cowok itu? Ee: Dia tau dong Abis itu Abis itu kan dia kan tanyain tol Bisa kamu pacaran sama dia gini-gini Dia bilang kayak gini. Aku gak tau loh kalau dia masih pacaran sama kamu Terus yaudah aku ngumpat disitu Aku pernah ngumpat di depan mukanya Er: Sumpah? Iya Yang terus responnya dia gimana? Ee: Dia diem doang Dia sekarang gak punya temen sama sekali Er: oh iya kamu bisa ngumpat tuh karena apa sih? Ee: karena emosi kan kayak aku gak bisa loh meredam emosiku kayak aku menyimpan perasaan marahku begitu aku gak bisa aku harus ngumpat langsung di depan orangnya Er: terus ketika kamu udah merealisasikan itu gimana rasanya? Ee: puas dong Er: puas? Hahaha... Ee: puas banget puas dong soalnya aku juga pengen nyakitin balik cuman aku gak tegaan Er: oh iya di karmanya harus konstan gitu ya Ee: iyaa	<i>Negative Affect</i>
[60.00]		

[85.00]	Er: oke, terus ketika kamu di hubungan yang toxic itu perasaan yang paling banget kamu rasain waktu itu apa? Ee: waktu itu ya? mati rasa aja sih Er: mati rasa? Ee: waktu itu ya? mati rasa aja sih mati rasa? mati rasa kayak aku gak ngerasain apa-apa terus aku cuman bisa yaudah diem aja kayak nggak ada feel apa-apa gitu loh Kak sedih nggak bahagia nggak gitu cuman pas dicuekin bagian sebelum diputusin ya aku sedih nangis terus nangis Er: nangis, itu sering nggak? Ee: sering setiap hari sampai Mamahku juga heran sih tapi Mamahku tahu kalau aku diselingkuhin terus Mamahku bilang kalau nyari cowok tuh yang bene raja Er: ada perasaan cemas juga enggak Ee: Iya Er: cemasnya kayak gimana Coba bisa diceritakan Ee: aku cemasnya tuh cemas kalau ketemu lagi sama dia soalnya setiap ketemu tuh kayak perasaan-perasaanku timbul terus apalagi masih satu sekolah kan soalnya sebelum putus dia katanya mau pindah ke Surabaya sekolah tapi ternyata nggak pindah ternyata gak pindah, dia cuman bohong Er: cuman bohong tapi kalo misalkan kamu sering ketemu terus timbul lagi rasa sedihnya gitu itu gimana? cara kamu menangani itu? coping emosional kamu? Ee: ya aku langsung ngobrol sama temenku lah, aku gak mau ngeliat dia pokoknya Er: itu bikin naikin mood gak? Ee: iya bikin naikin mood Er: : worth it gak? Ee: : worth it Er: : terus ketika kamu udah keluar dari hubungan itu perasaan kamu gimana Ee: : seneng sih seneng karena seneng karena aku udah lepas sama dia gitu soalnya kalau aku sama dia mesti bakal berlarut larut aja sedikit Er: : tapi jadi pengalaman itu bikin kamu jauh lebih menghargai diri kamu gak sih? Ee: : Iya Er: : Kayak gimana? Boleh diceritakan? Ee: : Gimana kak? Er: : Kamu lebih menghargai diri kamu yang seperti apa gitu? Ee: : Pokoknya aku menghargai diri ya belum cari cowok gitu sih Maksudnya gak mau cari cowok dulu gitu	
---------	---	--

[110.00]	Er: : Tapi ini gak sih dari pengalaman itu bikin kamu ngerasa cemas, gak pede, itu juga? Ee: : Kalau gak pede sih enggak, soalnya aku upgrade diri Er: : Gimana? Ee: : Gak pede sih nggak, soalnya aku upgrade diri. Er: : upgrade diri yang kayak gimana tuh? Ee: : Pokoknya aku pengen tampil lebih-lebih dari yang sebelumnya gitu. Aku nggak ada niatan bikin dia nyesel sih, cuman aku pengen membuktikan aja kalau dia sudah menyianyikan orang secantik aku. Er: : Wih, itu sampai sekarang nggak sih? Contoh apa aja yang udah kamu upgrade di diri kamu? Ee: : yang mana nih? Er: : ya apa aja kamu upgrade diri apa aja? Ee: : ya aku treatment kemaren terus aku pokoknya bakal lebih wangi aku beli sepatu baru, beli baju baru pokoknya semuanya baru dari rambut pun baru aku jadi blonde sekarang soalnya dia dulu kan pernah bilang kalo dia suka rambutku warna hitam kan aku gak mau ngelakuin itu malah aku jadiin rambutku blonde Er: : tapi itu bikin kamu lebih happy gak? Ee: : iya dong Er: : happy banget? Ee: : iya bener Er: : terus dia tau gak perubahan kamu sekarang? Ee: : tau Er: : terus gimana responnya? Ee: : dia responnya kemaren sih ngechat temenku ya dia minta maaf ke aku tapi lewat temenku dia gak mau WA langsung ke aku soalnya takut ketahuan pacarnya kan dia WA-nya ke temenku bilang kayak gini, tolong sampein ke Luna aku minta maaf, gini gini gini pokoknya Luna tambah cantik gini gini gini Er: : perasaan kamu gimana tuh? Ee: : ya bangga lah Er: : itu termasuk momen bahagia ya sih Ee: : iya Er: : hmm terus yang bikin kamu merasa makin bangga bangga lagi nih, kamu bisa keluar dari hubungan itu apa? Ee: : nggak ya soalnya dulu pas aku masih sama dia itu kayak nama aku tuh jelek banget kan gitu loh di temen-temennya Er: : karena? Ee: : karena dia ceritanya tuh yang nggak gitu tentang aku kayak si luna orangnya tuh nyakitin	<i>Life Satisfaction</i>
-----------------	---	---------------------------------

[120.00]	gini-gini gitu padahal ini aku biasa aja, mestinya kayak lenyiktin iya gitu lah kan Er: : manipulative? Ee: : iya iya gitu Iya gitu lah. Er: : Itu jadi momen paling mengharukan, paling membanggakan? Ee: : Kalau membanggakan ya karena orang-orang tahu kalau aku tuh nggak jahat gitu loh. Gitu deh. Er: : Oke. Jadi pengalaman tersebut bikin kamu jauh lebih mengenal diri kamu sendiri nggak kira-kira? Ee: : Iya. Er: : Kayak gimana contohnya? Ee: : Gimana kak? Er: : Mungkin gimana ya, kamu lebih mengenal diri kamu sendiri kayak kamu punya hobi baru mungkin atau apa gitu. Ee: : Iya sih, Er: : aku sekarang jadi lebih sering nyanyi. Terus, aku sekarang malah sering banget olahraga sih, Kak. Karena aku ternyata aku suka lari. Ee: : Itu juga termasuk dari proses merubah diri nggak sih tadi? Er: : Iya. Interviewer: Widih, berarti ini ya wih, jadi ada ini ya Informman: biar body goals..... Er: : body goals Er: : jadi ini juga ya, ehh... jadi dampak positif juga ya ketika kamu menjalin hubungan itu, emm.... terus hubungan kamu sama temen dan keluarga kayak gimana? Ee: : yang apa? Er: : kamu masih di hubungan toxic itu hubungan kamu sama temen-temen kamu sama keluarga kamu, itu kayak gimana? Ee: : jauh lebih deket sih waktu aku pacaran aku malah sibuk sama HP jadi mamaku pernah komplain juga kalau mama tuh kecewa kalo kamu ehh... punya pacar tuh sering di kamar burung diri main HP jarang ngobrol-ngobrol gitu tapi setelah putus sama dia aku jadi sering ini, sering ngobrol aja sama keluarga sama temen-temen Er: : berarti sampai di komplain sama mamanya juga ya? Ee: : Iya. Er: : Perasaan kamu waktu itulah apa? Ee: : Iya, gak gimana-gimana sih. Ya udah aku mengurangi HP itu juga. Kayak aku mau bilang kalau aku mau kumpul keluarga cuma bilang kayak gitu.	
----------	--	--

[170.00]	Er: : Terus ketika kamu sudah berakhir hubungannya sekarang sama keluarga, sama temen jauh lebih baik gak? Ee: : Jauh lebih baik. Er: : Gimana coba diceritakan? Mungkin kayak hangout bareng kah? Ee: : Benar Lebih sering healing bareng Tapi dulu juga Sering Cuma kayak gak sesering sekarang gitu loh Kalau dulu kan Aku juga jarang ketemu sama pacarku kan Soalnya Ya gak soalnya sih, aku males juga Er: : Males? Ee: : Males keluar Kadang dia ngajak keluarnya kan kayak siang gitu kan, bilang malem aja gitu. Jadi keluarnya seringnya malem Er: : Ohh... oke oke. Terus dari pengalaman itu ketika kamu masih ada di posisi itu mengganggu fokus kamu di sekolah? Ee: : Mengganggu Er: : Kayak gimana tuh boleh diceritakan? Ee: : Kadang aku tuh bengong gitu kalo lagi belajar, dengerin penjelasan guru tuh kayak linglung gitu loh, kayak gak fokus.emm... Ya, cuman mikirin itu tadi. Apalagi kita sering berantem. Sering gak fokus Er: : itu berdampak ke nilai kamu gak? Ee: : Iya, iya banget sih Er: : Bikin anjlok gitu? Ee: : Bikin anjlok. Er: : Terus sekarang udah berakhir nilainya gimana? Ee: : wah nilai ku sekarang bagus banget sampai aku bisa masuk IPA Er: oh berarti kamu sekarang masuk IPA ya? Ee: iya Er: puas gak sama nilai kamu sekarang? Ee: puas banget Er: apa tuh yang kalau boleh tau yang paling kamu syukuri dari diri kamu sekarang apa? Ee: paling aku syukuri ya aku sekarang bisa peka sama perasaan orang lain, terus aku bisa ngikutin pelajaran dengan baik. Udah aku bersyukur sama itu doang sih. Aku jadi orang yang sabar juga. Er: Sebelumnya emang kenapa emosional? Ee: Iya. Er: Emosionalnya gimana? Ee: Aku gak bisa ngontrol diri kak dulu. Er: Oh gitu? Ee: Aku bener-bener kalo udah marah ya marah. Marahin semua orang, gak cuma satu Er: Itu ketika kamu positif lagi berantem sama pasanganmu	
----------	--	--

[220.00]	Ee: Iyaa Er: tapi orang lain juga pernah dampaknya Ee: Iyaa Er: Tapi sekarang udah better ya? Ee: Iya Er: Nah, ketika kamu berusaha untuk sembuh lagi, berusaha untuk move on, kamu move onnya butuh berapa lama? Ee: Yaudah, cuma sebulan aja Er: Singkat banget Ya Ee: Ya soalnya aku banyak kegiatan, Pak Tapi kadang kalau diem di rumah, kadang keinget doang sama dia Kayak move onnya tuh bukan move on yang aku sampai gak inget dia gitu loh ya kan enggak cuman ya udahlah lupain aja Er: tapi itu berhasil Ee: berhasil Er: terus yang paling mendukung kamu waktu itu siapa buat keluar dari hubungan itu? Ee: kakakku sama temenku sih Er: dukungan apa yang paling kamu rasakan waktu itu? Ee: dukungannya tuh enggak berupa kata gitu loh dukungannya tuh gak berupa kata gitu loh dukungannya tuh kayak berupa aksi, jadi nongkrong bareng terus kalo nongkrong kan aku otomatis lupa sama masalahku Er: tapi kamu juga dapet dukungan emosional gak dari orang tua? Ee: iya dapet Er: dari orang tua juga dari temen temen ada nasehat-nasehat gitu? Ee: ada, pokoknya tuh ehh... pokoknya tuh jangan jangan berlalu kellarut dalam kesedihan kayak, pokoknya aku disadarin kalo dia tuh ga bakal bisa balik gitu dulu tuh aku pengen banget balikan kak sama dia Er: hmmm kenapa? kok pengen? kan katanya nyakitin kok pengen balik? Ee: lah kan aku kan kayak kan masih sedih ya kak nganya juga dia pengen balikan sama dia terus aku ngomong ke dia terus dia bilang kalau kita bisa jadi temen aja Luna gitu pokoknya dia ehh... masih baik-baikin aku disitu habis itu tiba-tiba aku dapat VN dari pacarnya yang sekarang bilang Luna stop WA gini ya soalnya dia apa aku pacarnya gini-gini gitu terus aku langsung kirim ke temenku terus temenku bilang kalau itu ini ya benar ternyata orang itu	
----------	--	--

[260.00]	Er: Terus itu membantu kamu nggak sehat teman-teman kamu? Ee: bantu banget Er: bantu banget ya.. ehem.. terus sekarang nih dari pengalaman kamu pengalaman kelam kamu itu. Bagaimana kamu menilai hidup kamu secara keseluruhan saat ini saat ini? Ee: Saat ini ya? Er: Iya saat ini Ee: ya ini ratingnya 1000 persepuluh. Er: Widihih..... keren banget. Kenapa tuh 1000 persepuluh? Ee: Gak tau, aku tuh udah ngerasa kayak lebih baik dari yang sebelumnya aja Er: Contohnya? Lebih baiknya? Ee: Dari segi otak, kayak aku sekarang lebih pintar, lebih cerdas, gitu. Sekarang juga aku lebih body goals, lebih sehat Er: Widihih..... berarti dampak positifnya banyak juga ya? Ee: Iya. Er: Itu bikin kamu jauh lebih percaya diri enggak kira-kira? Ee: Iya Er: ada pengalaman gak sih kayak pengalaman sebelumnya ketika kamu sama dia yang bikin kamu nggak percaya diri itu? Ee: ada Er: ada, apa coba boleh diceritain? Ee: waktu itu waktu dia ngeposting aku di storynya kan habis itu temen ceweknya yang sekarang pacarnya dia nge-screenshot dikirim ke temennya terus bilang kalau aku tuh jelek gitu nah aku dituin temennya, dikasih tau temennya Er: terus sekarang itu bikin kamu gak percaya diri Ee: iya dulu tapi Er: tapi itu dulu tapi? sekarang udah percaya diri? Ee: iya dong, sekarang malah yang jelek dia Er: oh gitu hahaha.... karena kamu udah merawat diri ya? Ee: Iyaa Er: keren keren keren terus harapan kamu setelah terbebas dari hubungan yang tidak sehat kemarin itu apa? Ee: harapannya semoga dapat cowok yang lebih baik sih tapi kalau enggak pacaran juga gapapa Er: Gapapa? Ee: Gapapa Er: karena? ada alasan tertentu? Ee: ya mau fokus belajar aja sih Kak	<i>Positive Affect</i>
-----------------	---	-------------------------------

[298.00]	Er: oh hiya... terus ketika kamu ada di hubungan itu tuh kondisi kamu dengan kondisi spiritual kamu gimana? Ee: Pas apa? Er: Ketika kamu masih menjalin hubungan yang tidak sehat, ketika kamu lagi down, sedih, itu hubungan spiritual kamu gimana dengan Tuhan? Ee: Hmm, kayak manusia biasa sih, manusia normal. Tapi ya mungkin ada yang bolong-bolong, itupun gara-gara main. Er: Tapi ada berdampak gitu gak sih mungkin karena kamu lagi ngerasa sedih terus mendekatkan diri kepada Tuhan? Ee: Iya, berdampak Er: Itu juga kamu ngerasain? Itu juga kamu ngerasain? Ee: Iyaa Er: Terus ketika kamu ngerasain itu yang kamu lakuin apa? Ee: Yang aku lakuin ya, yaudah sholat aja setiap waktu. Tapi aku nambah juga sih tahajud terus dhuha gitu Er: Ohhh oke... tapi menurut kamu ibadah itu juga berpengaruh gak sih? Juga membantu kamu untuk proses penyembuhan kamu? Ee: iyaa Er: Gimana coba boleh diceritakan? Ee: Kalau aku baca Quran tuh kayak tenang banget gitu Kayak lupa kan semua hal Sama halnya dengan nongkrong Er: Emmm oke oke oke, tapi ini ya bikin kamu jauh lebih mendekat kepada Tuhan? Ee: Iyaaa Er: Oke, ini juga sudah selesai. Oke, sudah selesai. Kita cukupkan sampai di sini ya. Ee: Iyaa Er: Terima kasih. Ee: Sama-sama kak	Penutup
----------	---	---------

Identitas Informan Pendukung I

Inisial Informan : SN
 Usia : 17 Tahun
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Keterangan : Er : Er:
 Ee : Interviewee

Nomor	Verbatim	Main Topic
[00.00]	Er: Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Bismillah kita mulai ya Informan Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh. Siap pak Er: Oke, disini kamu sebagai Informan pendukung dari teman kamu ya. Informan Iyaa... Er: Nah, sebelumnya bisa kamu ceritain dulu nggak? Kamu kenal sama teman kamu itu udah berapa lama? Informan Sudah satu tahun ini pak Er: Udah satu tahun yaa Informan Iyaa udah satu tahun Er: Oke, berarti udah cukup lama ya? Informan Cukup lama itu. Er: Terus ehhh.. selama satu tahun ini, itu udah berapa deket? Informan Terus ehhh.. selama satu tahun ini, itu udah berapa deket? Informan Seberapa deket? Er: Iyaaa Informan Kemana-mana, kalau pulang sekolah main terus sama dia. Kemana-mana sama dia. Er: Oke, berarti udah main terus sama dia. Terus kalau di rumah juga? Informan Di rumah juga sering lah ya. Er: Oke, udah cukup deket banget ya. Informan Iyaaa Er: Oke. Terus selama temen kamu ini ada di hubungan yang toxic itu tadi kira-kira kamu ada melihat sesuatu hal yang beda gak mungkin dari perubahan sikap, suasana hati Informan Iyaaa Er: apa itu? Informan contoh ya perubahan sikapnya dia di kelas kan biasanya ceria kan tiba-tiba jadi kayak orang gak mood gitu loh jadi dia diem doang	Pembukaan
[20.00]	Er: jadi semakin banyak diem ya Informan iyaa, semakin banyak diem	<i>Negative Affect</i>

[35.00]	Er: oke, terus kira-kira dia juga pernah curhat gak sama kamu? Informan Pernah pak sering sering Er: Seberapa sering tuh? Informan Hampir kalo... hamper setiap hari sih curhat gitu Er: Hahaha.... Hamper tiap hari, sering banget berarti ya Informan Soalnya itu temenan setahun sama dia kan setahun itu dia udah ditolak lima cewek begitu makanya galau banget dia itu Er: Wuihh hahaha..... Informan Serius itu orangnya masih hidup itu oke, oke. Er: Hahaha.... Oke oke oke, selanjutnya. Setelah hubungannya itu berakhir yang wich is hubungan toxic itu tadi, kira-kira ada perubahan secara emosional nggak? Kayak tadi kan kamu bilang dia selama di hubungan toxic itu tadi kan ceria jadi murung, jadi sendiri terus gitu kan. Nah, setelah dia putus ada perubahan sikap nggak? Informan Ada Pak.. Er: Apa itu? Informan Sek perubahan sikap itu kan yang dari murung itu kan? Er: Iya Informan Kalo murung itu kalo ketemu saya paling satu jam doang habis itu langsung balik ke setelan pabrik pak Er: Ohh hahaha... baliki ke setelan pabrik yang kaya gimana tuh Informan Yang ceria gituloh pak Er: Yang ceria ya.. berarti awal-awal doang ya. Informan Ya, awal-awal doang. Er: Terus ketika udah putus gimana? Informan Iki piye iki haha... Er: Maksudnya, ketika dia udah baliki gitu lagi, balik ceria lagi atau masih murung? Informan Balik ceria lagi Er: Udah balik ceria lagi ya.. Informan Iya... Er: Ekhem... terus yang paling kamu, yang paling mencolok ketika dia ada di hubungan toxic itu apa yang palingt kamu lihat? Misal perubahan perilaku, perubahan emosi dan sebagainya... Informan Perubahan emosi sih pak	<i>Positive Affect & Life Satisfsfaction</i>
----------------	--	---

[45.00]	Er: Yang murung itu tadi? Informan Iya yang murung, jadi kayak orang badmood-an kayak cewek gituloh pak tau kan Er: Ohh hahaha.... Dikit dikit ngambek gitu? Informan Iya... Er: Selama dia di hubungan toxic itu tadi, hubungan sosialnya gimana? Apakah dia yang awalnya suka main sama temen-temennya apakah jadi lebih suka sendiri.. kayak gitu juga gak? Informan Ehh kalo dia dihubungan toxic itu ya pak, dia tuh biasanya kaya orang yang gak mood gitu loh pak, kayak orang yang gak semangat hidup gituloh pak Er: Oke.. sebelumnya? Sebelumnya gak kayak gitu? Informan Gak kayak gitu Er: Ohh jadi dia mengurung diri gitu ya Informan Iya Er: Kamu sempet ada perasaan khawatir gak sama dia? Informan Wah iya sih pak khawatir banget, rumah dia kan deket curug Sungai gitu kan pak, takut tiba-tiba lompat kesitu hahaha.... Er: Oke, terus kalo misalkan dia lagi murung, yang biasanya kamu lakuin apa? Informan Wah tak gangguin pak Er: Contoh gangguin kaya gimana tuh? Informan Contoh ya pak, mengejek buat naikin mood dia, terus diajak rebut tapi cuman beranda gitu Oke, tapi itu berhasil bikin moodnya dia naik lagii gak? Er: Nah berhasil sih pak Informan Ohh oke oke, kamu ada ngasih nasehat ga pas dia curhat? Er: Mendengarkan pertama pak, terus ngejek juga buat naikin mood dia Informan Tapi kamu ada pernah ngasih Solusi? Er: Kalo keadaannya mepet banget sih pak, missal kayak dia udah kasian gitu Tapi sejauh ini pernah? Informan Pernah pak Er: Apa tuh? Solusi apa yang pernah kamu kasih ke dia? Informan Yang penting hidup aja dulu, masalah jodoh itu sudah ada yang mengatur, gitu sih pak	
[60.00]		

[75.00]	Er: Oke bagus bagus bagus, terus pas kamu hibur dia, responnya dia gimana? Informan Ketawa pak, dia liat muka saya aja ketawa pak Er: Gapapa ya hahaha... setidaknya dia bahagia Informan Iya pak, saya ganteng kok Er: Oalah iya iya hahaha... nah terus selama dia di hubungan toxic itu yang paling dia butuhin saat itu apa? Informan Hiburan pak Er: Hiburan yang kaya gimana? Informan Ya kayak bikin dia ketawa Er: Contohnya? Informan Diajak main, kalo dikelas taka jak main ke kantin, kalo diluar paling main billoiard atau ngopi gitu Er: Oke, selanjutnya dari pengalaman temen kamu, kira kira kamu bisa memetic sesuatu pembelajaran ga? Informan Ada, yang pertama jangan bodoh-bodoh kalo sama urusan Wanita, yang kedua jangan terlalu formal ketika deket sama cewek karena dia kalo deket sama cewe ketikannya formal banget Er: Oke, terakhir ada yang ingin kamu sampaikan ke dia apa? Informan Ada pak, Jangan mati dulu saja... Er: Hahaha... oke ini juga saya rasa cukup, terima kasih banyak ya sudah mau menjadi dan berkenan untuk di wawancara Informan Sama-sama pak, aman	Penutup
---------	---	---------

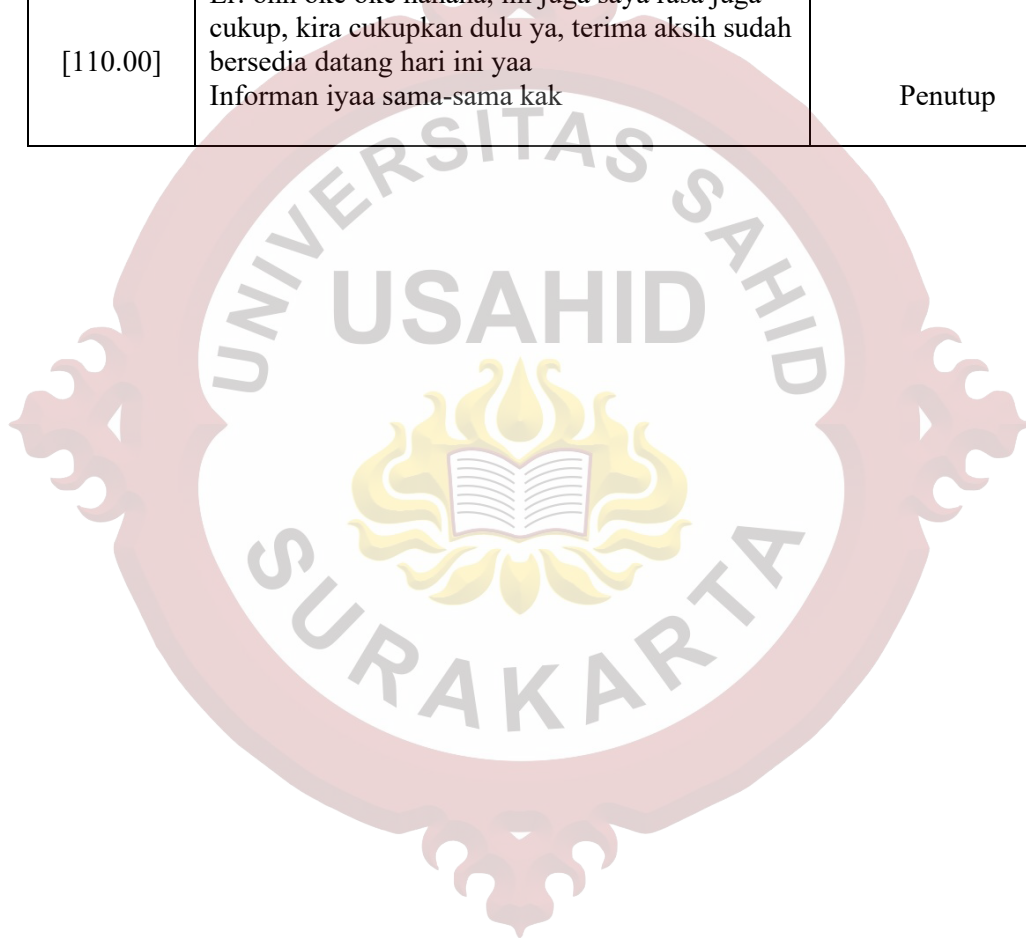
Identitas Informan Pendukung II

Inisial Informan : LS
 Usia : 17 Tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Keterangan : Er : Er:
 Ee : Interviewee

Nomor	Verbatim	Main Topic
[00.00]	Er: Baik kita mulai ya? Btw bagaimana kabar kamu hari ini? Informan Iya pak, alhamdulillah baik pak hehehe Er: Sekolah bagaimana? Lancar? Informan Lancar kok pak Er: oke di sini kamu sebagai Informan pendukung dari teman kamu ya sebelumnya bisa kamu ceritakan Kamu kenal sama teman kamu sudah seberapa lama?	Pembukaan
[10.00]	Informan kenalnya sudah lumayan sih pak, tapi gak lama banget juga, baru dari kelas 10 kemarin sih baru setahun lebih dikit Er: lumayan ya, oke jadi kamu sama dia udah berapa deket tuh? Informan deket banget sampai orang tua kita tahu saling kenal satu sama lain juga kalau lagi main aku lagi main pasti nebaknya udah aku main sama temen aku itu Er: ohh orangtua juga sudah sampe hafal juga ya hahaha Informan hahaha iyaa pak Er: Oke selanjutnya sama teman kamu berada di hubungan yang tidak sehat itu kamu sempat merasakan ada perubahan emosional nggak dari dia?	
[15.00]	Informan iya jadi sering murung begitu, jadi sering main HP aja sih terus dia tuh jadi sering cemberut gitu aku tuh jadi sering dicuekin kalau lagi ngomong sama dia pas waktu itu, padahal aku juga gak tahu apa apa tapi juga di cuekin hahaha Er: oalahh, terus dia sempet ada curhat sama kamu nggak? Terkait hubungannya yang toxic itu Informan sempet dong, dia kalo apa apa itu curhatnya selalu ke aku pak, dia curhat sampai berkali-kali sama aku kalau ini ini ini ini gitu	Negative Affect

[80.00]	yang ngasih tau kalo cowoknya dia deket sama cewek lain kan aku pak waktu itu ke dia Er: Oh yaaa? Terus responnya dia bagaimana waktu itu Informan jelasnya pasti sedih sih pak, nangis pas tahu cowoknya kayak begitu Er: oke terus ketika hubungan teman kamu sudah berakhir lepas dari hubungan Toxic itu ada perubahan emosional juga nggak? Informan ada pakk Er: apa itu? Bisa diceritakan? Informan dia jadi sering bahagia sih pak soalnya aku juga sering bikin dia ketawa gitu dia jadi lebih sering ngobrol sama aku sekarang dia juga udah nggak marah-marah lagi kadang murung aja kalau dia lagi laper aja sih hahah. Terus juga aku ngerasa emosi dia jauh lebih stabil juga sejak putus, semmpet galau tapi di awal awalan doang kok. Juga sudah gapernah diemin aku gara-gara dia berantem sama cowoknya pas kaya dulu Er: terus kamu sendiri bantuan seperti apa yang sering dan pernah kamu berikan ke dia? Informan kalok dari aku sih ngasih semangat aja sih pokoknya aku tuh nggak yang dalam kata-kata aja tapi aku yang benar-benar bikin dia ketawa terus gitu loh kak soalnya kita itu sama-sama Kocak. Sama aku juga sering ngajak dia buat main kayak kemana begitu supaya ga dirumah saja ngegalauin mantannya hahaha Er: terus ketika dia ada di hubungan yang tidak sehat itu tadi hubungan dia dengan sosial gimana? Informan nggak gimana-gimana sih tapi ya udah dia nggak yang jarang susah bersosialisasi dengan orang karena hasil dari rasa murungnya dia itu tadi kalau dari karena sih dia juga dikekang sama pacarnya nggak boleh ngobrol sama cowok padahal sih cowoknya tuh dia sering banget ngobrol sama cewek lain, alhasil sosial dia jadinya begitu deh, agak kurang karena sudah dikekang ditambah dia kalo lagi berantem sama cowoknya terus badmood cuekin orang lain Er: kamu sempet ada khawatir ga? Informan Sempet soalnya cowoknya friendly yang vgakn wajar gitu Er: Okey... kamub ada sempet nasehatin dia Informan Sempet pas dia nangis kaya udah jangan nangis, udah gausah sama dia di aitu bakalan nyakitin kamu, dah blokir aja	<i>Positive Affect & Life Satisfaction</i>
---------	---	---

[110.00]	Er: Pas kamu nasehatin respon dia gimana? Informan Ya better sih karena ketawa aku juga, tapi nangiis ish Er: Yang paling dia butuhin waktu itu apa? Informan Pelukan sih kak, dan aku ngasih itu kok Er: Kalo menurut kamu, apa yang bisa kamu pelajari disitu? I mean dari perjalanan kisah teman kamu ini, ada yang bisa kamu ambil ga? Informan Gamau dan jangan gampang deket sama cowok, dan jangan gampang percaya sama cowook jadi harus pemilih aja sih kak Er: ohh oke oke hahaha, ini juga saya rasa juga cukup, kira cukupkan dulu ya, terima aksih sudah bersedia datang hari ini yaa Informan iyaa sama-sama kak	Penutup
----------	--	---------



Identitas Informan Pendukung II

Inisial Informan : NM
 Usia : 17 Tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Keterangan : Er : Er:
 Ee : Interviewee

Nomor	Verbatim	Main Topic
[00.00]	Er: Halo bagaimana kabarnya? Sehat? Makasih ya sudah bersedia datang hehehe Informan Halo kak, alhamdulillah baik kak, makasih juga loh kak ini dibawain ini hahaha Er: iya gapapa aman, oke bisa kita mulai ya? Informan iya bisa kak Er: Oke disini kamu sebagai Informan pendukung dari teman kamu ya, oke sebelumnya bisa kamu ceritakan ga sudah berapa lama kamu mengenal teman kamu Informan aku sudah cukup lama sih sudah satu tahunan sudah 1 tahunan lebih Er: oke, terus kalian sudah sedeket apa? Informan Sudah deket banget sih pak, kaya upin & ipin sudah melekat banget karena kita sering ke mana-mana bareng terus kalau aku nggak sama dia sudah aku bisa jadi aku merasa kayak nggak punya sudah kalau nggak sama dia meskipun temennya ada banyak Er: Emmm... tapi yang bener-bener best friend cuman dia? Informan Iya	Pembukaan
[20.00]	Er: Oke selama teman kamu berada di hubungan yang Toxic itu tadi kamu melihat ada perubahan emosional dari dia nggak sih? Informan Ada Er: Apa saja itu, coba kamu ceritakan Informan jadi ketika dia di dulu itu sering marahan terus kan nah ketika dia berantem sama pacarnya itu dia marahin semua orang jadi aku juga ikut kena bad mood nya dia terus ketika dia sudah putus dari hubungannya itu dia jadi kayak lebih periang sudah loh dia sering ketawa dia apa-apa diketawain jadi kayak lebih jauh ceria daripada sebelumnya jadi sudah nggak emosional lagi Er: Dia pernah cerita sudah nggak sih atau pernah geluhin hubungannya sudah ke kamu? Informan cerita dia lebih sering geluh kalau dia sering berantem sama pacarnya soalnya sudah cowoknya sudah nggak bisa ngertiin dia	Negative Affect

[60.00]	Er: oh begitu, itu ceritanya yang biasa saja atau emosional yang sampe nangis gak? Informan kadang sampai nangis kadang biasa sudah begitu Er: terus yang kamu lakuin apa? Informan aku nyemangatin dia sih kayak sabar sudah sudah kan mungkin dia kayak sudah dia kayak begitu sifatnya dia kayak sudah gak pantas buat kamu dia nggak bisa ngertiin kamu begitu Er: okee, terus ketika dia di toxic hubungan itu hubungan sosianya bagaimana? Informan Biasa saja kok, cuman masih emosional Er: Kamu ada nasehatin ga? Yang kaya bagaimana? Informan banyak sih aku nasehatin dia kayak mungkin dia nggak batas buat kamu mungkin sudah dia nggak layak buat kamu sudah loh karena dia sudah sudah sesering itu marah dan nangis selama di hubungan itu kalau menurut aku sih sudah kalau menurut dia sih nggak tahu ya Er: terus pas kamu nasehatin dia responnya dia kayak sudah? Informan dia cuman iya iya sudah terus ngangguk-ngangguk terus masih ada pembelaan dia sama cowoknya dia kalau misalkan cowok aku sudah baik Tapi menurut aku nggak Er: Oke kalau menurut kamu yang paling dia butuhin waktu itu itu apa? Informan support sudah sih kayak support emosional support dukungan soalnya kalau pas dia marah itu biar ada yang nangis sudah kan kalau misalkan Dia lagi sedih ada yang bisa bikin dia balik ceria itu Er: terus dari pengalaman teman kamu kira-kira kamu bisa mengambil suatu pembelajaran nggak dari kisah sudah kamu itu tadi? Informan Gaada sih kak hahaa... Er: Kalo begitu ada yang ingin kamu sampaikan ga sama dia? Informan kalau misalkan dia mah sudah nyakitin ya sudah dilepas sudah sih ya kayak aku tadi jangan marah diam terus kayak nikmatin sakitnya sudah loh jadi dia sudah sakitnya terus sampai dia capek sudah jangan jadi kalau misalkan sudah dia sudah nyakitin ya sudah dilepas saja Er: oalah okeiii, oke saya rasa ini sudah, jadi kita cukupkan saja ya, terima kasih banyak ya kamu sudah berkenan hadir dan di wawancarai Informan okei kakk, terima kasih kembali kak buat giftnya haha	<i>Positive Affect & Life Satisfaction</i> Penutup
[110.00]		

Lembar 7. Informan Consent

Lembar 7. Informan Consent

LEMBAR INFORMED CONSENT (Lembar Persetujuan Menjadi Responden)

Setelah mendapat keterangan secukupnya dan mengetahui manfaat penelitian yang berjudul **"GAMBARAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA SISWA PASCA TOXIC RELATIONSHIP DI SMA BATIK 1 SURAKARTA"** saya yang bertanda tangan

dibawah ini:

Nama : VN
Umur : 17 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki

Menyatakan (Bersedia / Tidak Bersedia)* menjadi subjek dalam penelitian. Apabila sewaktu-waktu dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Demikian surat pernyataan ini saya buat tanpa ada paksaan atau ancaman dari pihak manapun.

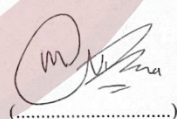
Surakarta,

Peneliti



Muhammad Galuh Hermawan

Responden


(.....)

*)Coret yang tidak perlu

LEMBAR INFORMED CONSENT
(Lembar Persetujuan Menjadi Responden)

Setelah mendapat keterangan secukupnya dan mengetahui manfaat penelitian yang berjudul **"GAMBARAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA SISWA PASCA TOXIC RELATIONSHIP DI SMA BATIK 1 SURAKARTA"** saya yang bertanda tangan

dibawah ini:

Nama : Ms
Umur : 17 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan

Menyatakan (Bersedia / Tidak Bersedia)* menjadi subjek dalam penelitian. Apabila sewaktu-waktu dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Demikian surat pernyataan ini saya buat tanpa ada paksaan atau ancaman dari pihak manapun.

Surakarta,

Peneliti

Muhammad Galuh Hermawan

Responden


(.....)

*)Coret yang tidak perlu

LEMBAR INFORMED CONSENT
(Lembar Persetujuan Menjadi Responden)

Setelah mendapat keterangan secukupnya dan mengetahui manfaat penelitian yang berjudul **"GAMBARAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA SISWA PASCA TOXIC RELATIONSHIP DI SMA BATIK 1 SURAKARTA"** saya yang bertanda tangan

dibawah ini:

Nama : *LS*
Umur : *17 tahun*
Jenis Kelamin : *perempuan*

Menyatakan (Bersedia / Tidak Bersedia)* menjadi subjek dalam penelitian. Apabila sewaktu-waktu diragukan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Demikian surat pernyataan ini saya buat tanpa ada paksaan atau ancaman dari pihak manapun.

Surakarta,

Peneliti



Muhammad Galuh Hermawan

Responden



(.....)

*)Coret yang tidak perlu

LEMBAR INFORMED CONSENT
(Lembar Persetujuan Menjadi Responden)

Setelah mendapat keterangan secukupnya dan mengetahui manfaat penelitian yang berjudul **"GAMBARAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA SISWA PASCA TOXIC RELATIONSHIP DI SMA BATIK 1 SURAKARTA"** saya yang bertanda tangan

dibawah ini:

Nama : NM
Umur : 17 tahun
Jenis Kelamin : perempuan

Menyatakan (Bersedia / Tidak Bersedia)* menjadi subjek dalam penelitian. Apabila sewaktu-waktu dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Demikian surat pernyataan ini saya buat tanpa ada paksaan atau ancaman dari pihak manapun.

Peneliti

Muhammad Galuh Hermawan

Surakarta,
Responden


(.....)

*)Coret yang tidak perlu

LEMBAR INFORMED CONSENT
(Lembar Persetujuan Menjadi Responden)

Setelah mendapat keterangan secukupnya dan mengetahui manfaat penelitian yang berjudul **"GAMBARAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA SISWA PASCA *TOXIC RELATIONSHIP* DI SMA BATIK 1 SURAKARTA"** saya yang bertanda tangan

dibawah ini:

Nama : *LN*
Umur : *Perempuan 17 tahun*
Jenis Kelamin : *Perempuan*

Menyatakan (Bersedia / Tidak Bersedia)* menjadi subjek dalam penelitian. Apabila sewaktu-waktu dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Demikian surat pernyataan ini saya buat tanpa ada paksaan atau ancaman dari pihak manapun.

Surakarta,

Peneliti

Responden



Muhammad Galuh Hermawan



(.....)

*)Coret yang tidak perlu

LEMBAR INFORMED CONSENT
(Lembar Persetujuan Menjadi Responden)

Setelah mendapat keterangan secukupnya dan mengetahui manfaat penelitian yang berjudul **"GAMBARAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA SISWA PASCA *TOXIC RELATIONSHIP* DI SMA BATIK 1 SURAKARTA"** saya yang bertanda tangan

dibawah ini:

Nama : SM
Umur : 17 tahun
Jenis Kelamin : laki-laki

Menyatakan (Bersedia / Tidak Bersedia)* menjadi subjek dalam penelitian. Apabila sewaktu-waktu dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Demikian surat pernyataan ini saya buat tanpa ada paksaan atau ancaman dari pihak manapun.

Peneliti



Muhammad Galuh Hermawan

Surakarta,

Responden


(.....)

*)Coret yang tidak perlu

Lampiran 8. Dokumentasi



Lampiran 9. LoA

7/2/26, 6:38 PM

12239. Letter Of Acceptance (LoA) - Penulis -Muhammad Galuh Hermawan, Faqih Purnomosidi, Sri Ernawati



SURAT KETERANGAN PENERBITAN ARTIKEL (LOA)

Nomor Surat : 12239 / DR / Pendas / VII / 2026

Saya yang bertandatangan di bawah ini sebagai Pemimpin Redaksi Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel dengan judul : **GAMBARAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA SISWA PASCA TOXIC RELATIONSHIP DI SMA BATIK1 SURAKARTA** dan identitas penulis sebagai berikut.

Nama Penulis : **Muhammad Galuh Hermawan, Faqih Purnomosidi, Sri Ernawati**
Asal Institusi : **Universitas Sahid Surakarta**
Penerbitan : **Volume 11 No. 3, September 2026**

Artikel yang bersangkutan akan diterbitkan pada jurnal Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar paling lambat **Awal September Tahun 2026**.
Demikian agar yang berkepentingan maklum. Terima kasih.

Bandung, 02 Juli 2026

Ketua Dewan Redaksi Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar



Acep Roni Hamdani, M.Pd.
NIDN. 0418048903

Catatan : Surat ini sah dan valid apabila hasil scan QR Code sesuai dengan identitas penulis dalam surat ini.

INDEXING



ISSN Cetak : 2477-2143 (SK ISSN CETAK PDII LIPI 0005.24772143/JI.3.1/SK.ISSN/2015)
<http://u.lipi.go.id/1446425139>
ISSN Online : 2548-6950 (SK ISSN ONLINE PDII LIPI : 0005.25486950/JI.3.1/SK.ISSN/2016.12)
<http://u.lipi.go.id/1457947422>

Lampiran 10. Jurnal

*Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,
ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950
Volume XX Nomor XX, Bulan Tahun*

GAMBARAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA SISWA PASCA TOXIC RELATIONSHIP DI SMA BATIK1 SURAKARTA

Muhammad Galuh Hermawan¹, Faqih Purnomosidi², Sri Ernawati³

Universitas Sahid Surakarta

E-mail : 1galuhhermawan106@gmail.com, 2faqihpsychoum26@gmail.com,

3sri.ernawati@usahidsolo.ac.id

Nomor HP : ¹ 081929534109

ABSTRACT

This study aims to describe the subjective well-being (SWB) of students who have experienced toxic relationships. A qualitative approach with a descriptive phenomenological method was used to explore the subjective experiences of six informants consisting of three main informants and three supporting informants. Data were collected through in-depth interviews and non-participant observation. The results showed that after leaving toxic relationships, students experienced increased positive affect, such as feelings of relief, happiness, and self-confidence, healthier cognitive evaluations of life, as well as improved social relationships and spirituality. Social support from friends and family, along with involvement in spiritual activities such as worship, also strengthened the recovery process of subjective well-being. These findings indicate that the integration of affect, cognitive evaluation, social relationships, and spirituality forms an important foundation in the recovery and strengthening of students' psychological well-being after unhealthy relationships.

Keywords: *subjective well-being, toxic relationship, students*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan subjective well-being (SWB) pada siswa yang pernah mengalami toxic relationship. Pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi deskriptif digunakan untuk menggali pengalaman subjektif enam informan yang terdiri dari tiga informan utama dan tiga informan pendukung. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi non-partisipatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah keluar dari hubungan toxic, siswa mengalami peningkatan afeksi positif (seperti perasaan lega, bahagia, dan percaya diri), evaluasi kognitif yang lebih sehat terhadap kehidupan, serta peningkatan hubungan sosial dan spiritualitas. Dukungan sosial dari teman dan keluarga, serta keterlibatan dalam aktivitas spiritual seperti ibadah, turut memperkuat proses pemulihan subjective well-being. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi antara afeksi, evaluasi kognitif, hubungan sosial, dan spiritualitas membentuk dasar penting dalam proses pemulihan dan penguatan kesejahteraan psikologis siswa pasca hubungan yang tidak sehat.

Kata Kunci: *subjective well-being, toxic relationship, siswa*

A. Pendahuluan

Manusia sebagai makhluk sosial memiliki kebutuhan dasar untuk menjalin relasi dan membangun kedekatan dengan individu lain, termasuk hubungan romantis. Bagi remaja, relasi romantis seringkali diwujudkan dalam bentuk pacaran sebagai bentuk eksplorasi emosional dan sosial sebelum memasuki jenjang pernikahan, Tucker (dalam Resty Wulandari, 2021). Pacaran dipandang sebagai ajang saling mengenal secara lebih mendalam, yang dalam praktiknya melibatkan interaksi intens dan berulang antara dua individu. Melalui pacaran, remaja belajar tentang kedekatan emosional, afeksi, dan pengambilan keputusan dalam hubungan interpersonal Roisman et al., (2009)

Namun, tidak semua hubungan pacaran berjalan secara sehat. Fenomena *toxic relationship* menjadi salah satu dinamika relasional yang patut mendapat perhatian, terutama di kalangan remaja. *Toxic relationship* merupakan bentuk relasi yang tidak saling mendukung, ditandai dengan dominasi salah satu pihak, manipulasi emosional, dan tekanan psikologis yang membuat pasangan merasa

tidak nyaman, tertekan, bahkan kehilangan jati diri. Nadia Nurul Saskia et al., (2023). Ciri-ciri dari *toxic relationship* seringkali disalahartikan sebagai tanda cinta, seperti kecemburuan berlebihan, sikap posesif, pembatasan aktivitas sosial, hingga kontrol terhadap pergaulan pasangan Daeli & Santosa, (2024). Sikap semacam ini cenderung mengarah pada bentuk kekerasan psikologis, meskipun kerap kali tidak disadari oleh korban.

Fenomena *toxic relationship* di kalangan remaja Indonesia menunjukkan tren yang semakin mengkhawatirkan. Secara nasional, Komnas Perempuan melalui Catatan Tahunan (CATAHU) 2024 mencatat sebanyak 407 kasus kekerasan dalam pacaran (KDP) sepanjang tahun 2024. Angka ini menjadikan KDP sebagai salah satu bentuk kekerasan personal yang cukup dominan, setelah kekerasan oleh mantan pasangan dan terhadap istri. Secara keseluruhan, jumlah kekerasan berbasis gender yang dilaporkan mencapai 330.097 kasus, meningkat 14,17% dibandingkan tahun sebelumnya. Di tingkat lokal, SPEK-HAM Surakarta mencatat 6 kasus KDP di wilayah

Soloraya selama tahun 2023 sampai 2024 dari total 75 kasus kekerasan yang diterima. Meskipun jumlahnya tidak besar, data ini menunjukkan bahwa KDP juga terjadi di lingkungan Surakarta. Hal ini menggambarkan masih rendahnya kesadaran remaja terhadap hubungan yang tidak sehat, serta kurangnya perhatian dari lingkungan sekitar terhadap isu ini.

Hasil observasi dan wawancara awal dengan beberapa siswa di SMA Batik 1 Surakarta, yang dilaksanakan pada bulan Juni 2025, menguatkan adanya dampak nyata dari *toxic relationship*. Tiga siswa yang diwawancarai secara mendalam, yakni VN (laki-laki, 17 tahun), MS (perempuan, 17 tahun), dan LN (perempuan, 17 tahun), mengaku mengalami tekanan emosional selama berada dalam hubungan tidak sehat. Mereka menyampaikan adanya perasaan tidak berharga, perubahan suasana hati yang ekstrem, hingga hambatan dalam bersosialisasi dan menurunnya performa akademik. Salah satu siswa bahkan menyebutkan bahwa selama menjalani hubungan toxic, ia merasa dirinya seperti kehilangan jati diri, merasa tidak berharga dan mengalami gangguan emosional yang

cukup serius, seperti rasa cemas, takut ditinggalkan, dan sedih berkepanjangan.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Chairunnisa et al., (2025) yang menunjukkan bahwa hubungan tidak sehat berdampak langsung pada munculnya rasa tidak aman, trauma emosional, dan penurunan kualitas hidup sosial serta akademik remaja. Selain itu, individu yang berada dalam hubungan *toxic* cenderung mengalami penurunan emosi positif dan peningkatan emosi negatif secara berkelanjutan, yang berdampak langsung pada rendahnya tingkat kepuasan hidup mereka. Padahal, dukungan sosial berperan penting dalam menjaga stabilitas emosi dan meningkatkan kepuasan hidup, sehingga menjadi salah satu faktor protektif utama dalam pembentukan *subjective well-being* (Diener, 2000). Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Sardi & Ayriza, (2020) yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima remaja, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup dan emosi positif yang mereka rasakan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mengeksplorasi

subjective well-being pada siswa yang pernah mengalami *toxic relationship* dengan menelaah pengalaman pribadi, refleksi emosi, serta perubahan psikologis setelah keluar dari hubungan tersebut. Dengan meninjau dari kerangka teoritis tiga komponen *subjective well-being* menurut Diener (2000), yaitu evaluasi kognitif terhadap kehidupan, keseimbangan afektif (emosi positif dan negatif), dan didukung oleh dukungan sosial, serta dimensi spiritualitas yang menyokong kesejahteraan secara holistik.

B. Metode Penelitian (Huruf 12 dan Ditebalkan)

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu, khususnya pengalaman yang tidak dapat dijangkau melalui metode kuantitatif seperti angket atau skala pengukuran. Fenomenologi deskriptif digunakan untuk menggali makna esensial dari pengalaman remaja yang pernah menjalani *toxic relationship* dan dampaknya terhadap

subjective well-being, tanpa menambahkan interpretasi dari luar, melainkan tetap berpegang pada deskripsi otentik dari perspektif partisipan.

Peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan dan pengolahan data. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi non-partisipatif. Wawancara dilakukan secara mendalam dengan setiap informan selama periode bulan Juni 2025, di lingkungan sekolah maupun diluar, dan secara daring tergantung pada ketersediaan informan.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari enam orang yang dipilih dengan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria tertentu, seperti pernah berada dalam hubungan *toxic* dan mengalami perubahan dalam *subjective well-being* setelah hubungan tersebut berakhir. Informan utama terdiri atas tiga siswa SMA Batik 1 Surakarta: VN (laki-laki, 17 tahun), MS (perempuan, 17 tahun), dan LN (perempuan, 17 tahun), yang secara langsung mengalami hubungan *toxic* dan bersedia membagikan pengalaman serta proses pemulihan mereka.

Sementara itu, dua informan pendukung adalah SN (laki-laki, 17 tahun), teman dekat dari VN, dan LS (perempuan, 17 tahun), teman dari MS dan NM (Perempuan, 17 Tahun), sahabat dari LN. Kedua informan pendukung memberikan perspektif eksternal mengenai perubahan perilaku dan kondisi emosional yang dialami oleh informan utama.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami subjective well-being pada siswa yang pernah mengalami toxic relationship dengan menelaah pengalaman pribadi, reflesi emosi, serta perubahan psikologis setelah keluar dari hubungan tersebut. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, ditemukan bahwa selama berada dalam hubungan toxic para informan mengalami ketidakseimbangan afeksi negatif, ketidakpuasan terhadap hidup, serta penurunan rasa bahagia dan penghargaan terhadap diri sendiri. Kondisi tersebut menunjukkan adanya penurunan subjective well-being, khususnya pada aspek afeksi dan evaluasi kognitif terhadap kehidupan sebagaimana dijelaskan oleh Ed Diener dalam konsep subjective well-

being yang mencakup life satisfaction, positive affect, dan negative affect.

Salah satu informan, VN (laki-laki, 17 tahun), mengungkapkan bahwa selama berada dalam hubungan toxic dirinya merasa kehilangan harga diri karena terus-menerus mencari perhatian dari pasangannya. VN menyatakan: "Waktu masih di hubungan yang kemarin itu, aku benar-benar ngerasa harga diriku turun banget. Aku kayak harus ngemis buat nanyain terus dia di mana, kabarnya gimana, terus-terusan cari perhatiannya... pokoknya bener-bener ngerasa diriku rendah banget." (Informan utama 1, 76–79). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa toxic relationship memengaruhi evaluasi diri individu hingga memunculkan perasaan tidak berharga dan rendah diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Arifin & Nurchayati (2023) yang menyatakan bahwa individu dalam hubungan toxic cenderung mengalami penurunan self-worth dan dominasi emosi negatif seperti sedih, cemas, dan stres berkepanjangan.

Selain itu, para informan juga mengalami tekanan emosional yang memengaruhi hubungan sosial dan

kehidupan sehari-hari. Mereka mengaku menjadi lebih murung, sensitif, mengalami perubahan suasana hati yang ekstrem, serta kesulitan menjalin relasi sosial yang sehat. Kondisi tersebut memperlihatkan dominasi afeksi negatif yang kuat selama berada dalam hubungan toxic. Dalam kerangka subjective well-being, tingginya afeksi negatif dan rendahnya afeksi positif menjadi indikator rendahnya kesejahteraan subjektif individu (Diener dalam Nisfiannor et al., 2004).

Namun, setelah berhasil keluar dari hubungan tersebut, para informan mulai menunjukkan peningkatan afeksi positif yang cukup signifikan. Informan MS (perempuan, 17 tahun) menyatakan bahwa dirinya merasa jauh lebih lega dan terbebas dari tekanan emosional setelah hubungan tersebut berakhir. MS mengatakan: "Aku udah lebih jauh lebih lega, terus kayak udah plong gitu sih, udah gak mikirin dia sama sekali. Jadi udah gak selalu nyariin dia di setiap mana pun sudut gitu." (Informan utama 2, 86). Pernyataan tersebut menunjukkan munculnya perasaan lega dan tenang sebagai bentuk pemulihan emosional

setelah keluar dari hubungan yang tidak sehat.

Afeksi positif juga tampak meningkat pada LN (perempuan, 17 tahun), yang merasa dirinya menjadi lebih sehat, percaya diri, dan mampu mengembangkan diri setelah terbebas dari toxic relationship. LN mengatakan: "Setelah sama dia tuh aku ngerasa jauh lebih baik sih. Dari segi otak, kayak aku sekarang lebih pintar, lebih cerdas, gitu. Sekarang juga aku lebih body goals, lebih sehat. Karena aku kan suka olahraga sekarang, ternyata aku suka banget lari sekarang." (Informan utama 3, 199–205). Pengalaman LN menunjukkan bahwa pemulihan dari hubungan toxic tidak hanya berdampak pada emosi, tetapi juga pada perkembangan diri, kesehatan fisik, dan rasa percaya diri.

Perubahan positif tersebut juga diamati oleh informan pendukung. SN, teman VN, menyatakan bahwa setelah putus VN kembali menjadi lebih ceria dan emosinya lebih stabil dibanding sebelumnya. Hal serupa diungkapkan oleh NM yang melihat LN menjadi lebih periang dan tidak lagi mudah marah setelah keluar dari hubungan toxic. Temuan ini

menunjukkan bahwa pemulihan subjective well-being tidak hanya dirasakan secara internal oleh informan utama, tetapi juga tampak dalam perubahan perilaku sosial yang diamati oleh lingkungan sekitar.

Peningkatan afeksi positif ini dapat dijelaskan melalui teori Broaden-and-Build of Positive Emotions yang dikemukakan oleh Barbara Fredrickson. Teori tersebut menjelaskan bahwa emosi positif mampu memperluas cara berpikir individu dan membantu membangun sumber daya psikologis seperti optimisme, resiliensi, dan hubungan sosial yang lebih sehat. Dalam konteks penelitian ini, rasa lega, bahagia, dan percaya diri yang muncul setelah keluar dari hubungan toxic menjadi fondasi penting dalam membangun kembali subjective well-being para informan.

Selain perubahan afeksi, para informan juga menunjukkan peningkatan dalam evaluasi kognitif terhadap kehidupan. Setelah keluar dari hubungan toxic, mereka merasa hidup lebih bermakna, lebih bebas, dan lebih puas terhadap kehidupannya saat ini. VN menyatakan bahwa dirinya merasa

lebih leluasa menjalani hidup tanpa kontrol dari pasangan. Ia juga menilai kepuasan hidupnya sebesar 9,5 dari 10 setelah berhasil move on, meskipun masih memiliki sedikit kenangan emosional terhadap mantan pasangannya. Sementara itu, LN bahkan menyebut tingkat kepuasan hidupnya "seribu dibanding sepuluh" karena merasa hidupnya jauh lebih baik, lebih sehat, dan lebih percaya diri dibanding sebelumnya.

Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan dimensi evaluasi kognitif dalam subjective well-being, yaitu bagaimana individu menilai kualitas hidupnya secara keseluruhan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Julianto et al. (2020) yang menunjukkan bahwa individu yang berhasil keluar dari hubungan toxic cenderung mengalami peningkatan harga diri, harapan hidup, dan kepuasan hidup secara psikologis.

Perubahan positif tersebut juga dapat dijelaskan melalui teori Self-Determination yang dikembangkan oleh Deci & Ryan (1985). Dalam teori tersebut dijelaskan bahwa subjective well-being meningkat ketika tiga kebutuhan psikologis dasar terpenuhi, yaitu otonomi, kompetensi, dan

keterhubungan. Pada penelitian ini, kebutuhan otonomi tampak ketika VN merasa lebih bebas menjalani hidup tanpa larangan pasangan. Kebutuhan kompetensi terlihat pada LN yang merasa lebih sehat, lebih pintar, dan lebih percaya diri setelah aktif dalam olahraga dan aktivitas positif lainnya. Sementara itu, kebutuhan keterhubungan terpenuhi melalui hubungan sosial yang lebih sehat dengan teman dan keluarga setelah keluar dari toxic relationship.

Dukungan sosial juga menjadi faktor penting dalam proses pemulihan *subjective well-being* para informan. Informan pendukung menggambarkan bahwa mereka berusaha memberikan dukungan emosional melalui candaan, motivasi, dan menemani informan utama agar tidak larut dalam kesedihan. LS, sebagai informan pendukung MS, mengatakan bahwa dirinya sering membuat MS tertawa sehingga MS menjadi lebih bahagia. Sementara itu, NM juga berusaha memberikan dukungan emosional kepada LN dengan menyemangatnya dan mengajak beraktivitas bersama di luar rumah.

Temuan ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai sumber validasi emosional dan membantu individu membangun kembali keseimbangan emosinya. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Sardi & Ayriza (2020) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi besar terhadap peningkatan *subjective well-being* remaja, terutama dalam menghadapi tekanan relasional. Dalam perspektif psikologi positif, pentingnya hubungan sosial yang suportif juga dijelaskan dalam model PERMA oleh Martin Seligman, yang menempatkan *positive relationships* sebagai salah satu pilar utama pembentuk kesejahteraan psikologis.

Selain dukungan sosial, spiritualitas juga muncul sebagai aspek penting dalam proses pemulihan para informan. Setelah keluar dari hubungan toxic, para informan mulai mendekatkan diri kepada Tuhan melalui ibadah wajib maupun sunnah seperti shalat, puasa, dan berdoa. MS mengungkapkan bahwa dirinya menjadi lebih fokus beribadah dan merasa lebih tenang setelah memperdalam spiritualitas. VN juga menyatakan bahwa mendekatkan diri

kepada Tuhan membantunya keluar dari keterpurukan emosional dan memberikan ketenangan batin.

Peningkatan spiritualitas ini menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas berfungsi sebagai mekanisme coping emosional dalam menghadapi pengalaman negatif. Aktivitas spiritual membantu para informan mengurangi emosi negatif seperti sedih, marah, dan kecewa, sekaligus membangun harapan dan makna hidup yang baru. Temuan ini sejalan dengan penelitian Harjanti (2021) yang menyatakan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam meningkatkan ketahanan psikologis dan *subjective well-being* pada remaja yang mengalami tekanan emosional.

Selain itu, penelitian Utami (2012) menunjukkan bahwa *positive religious coping* mampu meningkatkan *subjective well-being* melalui pencarian makna spiritual, dukungan religius, dan reinterpretasi positif terhadap pengalaman hidup. Dalam konteks penelitian ini, spiritualitas membantu informan membangun kembali pandangan positif terhadap diri sendiri, hubungan sosial, dan masa depan mereka.

Dengan demikian, integrasi antara afeksi positif, evaluasi kognitif yang sehat, dukungan sosial, dan spiritualitas menjadi fondasi penting dalam proses pemulihan *subjective well-being* siswa pasca mengalami *toxic relationship*.

E. Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini menegaskan bahwa *subjective well-being* remaja yang pernah mengalami *toxic relationship* dapat pulih melalui proses psikologis yang menyeluruh. Peningkatan afeksi positif, evaluasi kognitif yang lebih sehat, serta dukungan sosial dan spiritualitas berperan penting dalam memperkuat pemulihan tersebut.

Setelah keluar dari hubungan yang tidak sehat, para informan mengalami perubahan positif berupa rasa lega, peningkatan kepercayaan diri, serta hubungan sosial dan spiritual yang lebih kuat. Pemenuhan kebutuhan dasar seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan juga menjadi faktor utama yang memperkuat *subjective well-being* mereka.

Dengan demikian, pemulihan *subjective well-being* pasca *toxic*

relationship terjadi melalui integrasi aspek emosional, kognitif, sosial, dan spiritual yang saling mendukung dalam membentuk kesejahteraan yang lebih bermakna dan berkelanjutan.

broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

DAFTAR PUSTAKA

Resty Wulandari, Fenomena Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya, (Skripsi Sarjana, Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik universitas Sriwijaya, 2021), hlm. 1 (diakses tahun 2025, <https://journal.appisi.or.id/index.php/wissen/article/view/109>).

Arifin, I. P., & Nurchayati. (2023). Self-Worth pada Perempuan yang Pernah Terlibat Toxic Relationship. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 45–61. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53156>

Chairunnisa, D., Febrianti, A. N., & Ramadhan, N. M. (2025). *Toxic Relationship In Gen Z: Systematic Literature Review*. 18(1), 44–56.

Daeli, J. S., & Santosa, M. (2024). Studi Literatur : Toxic Relationship Perilaku Berpacaran Pada Mahasiswa. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 5692–5701.

Fredrickson, B. L. (2004). The

Harjanti, D. K. S. (2021). Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Panti Asuhan Ditinjau dari Internal Locus of Control dan Spiritualitas. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 83. <https://doi.org/10.22146/gamajop.62236>

Nadia Nurul Saskia, Fairus Prihatin Idris, & Sumiaty. (2023). Perilaku Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Remaja Di Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(3), 525–538. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i3.829>

Nisfiannor, M., Rostiana, & Puspasari, T. (2004). Hubungan Antara Komitmen Beragama Dan Subjective Well-Being Pada Remaja Akhir Di Universitas Tarumanagara. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 74–93.

Pezirkianidis, C., Galanaki, E., Raftopoulou, G., Moraitou, D., & Stalikas, A. (2023). Adult friendship and wellbeing: A systematic review with practical implications. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1059057>

Roisman, G. I., Booth-LaForce, C., Cauffman, E., & Spieker, S. (2009). The developmental significance of adolescent romantic relationships: Parent

- and peer predictors of engagement and quality at age 15. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1294–1303.
<https://doi.org/10.1007/s10964-008-9378-4>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Acta Psychologica*, 2(1), 41–48.
<https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.34116>
- Utami, M. S., & Psikologi, F. (2012). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46–66.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum.
- Pezirkianidis C, Galanaki E, Raftopoulou G, Moraitou D, Stalikas A. Adult friendship and wellbeing: A systematic review with practical implications. *Front Psychol*. 2023 Jan 24;14:1059057. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1059057. PMID: 36760434; PMCID: PMC9902704.
- Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan. (CATAHU 2024). *Catahu 2024: Menata Data, Menajamkan Arah: Refleksi Pendokumentasian dan Tren Kasus Kekerasan terhadap Perempuan*. Jakarta. (Online). Available: <https://komnasperempuan.go.id/catatan-tahunan-detail/catahu-2024-menata-data-menajamkan-arrah-refleksi-pendokumentasian-dan-tren-kasus-kekerasan-terhadap-perempuan>. (Diakses 28 Juli 2025).
- Radio Republik Indonesia (RRI). *Kasus Kekerasan di Solo Makin Meningkat*. Soloraya (Online). Available: https://rri.co.id/daerah/650400/kasus-kekerasan-di-solo-makin-meningkat?utm_source=chatgpt.com. (Diakses 28 Juli 2025).