
Stress Relief Perempuan Pasca Putus Cinta (Studi Fenomenologi)

Eka Yuli Setyorini¹, Nabila Khairun Nisa², Farel Achmad Bayzhani Frisdiansyah³
Universitas Negeri Surabaya^{1,2,3}

24041184173@mhs.unesa.ac.id¹, 24041184025@mhs.unesa.ac.id², 24041184278@mhs.unesa.ac.id³

Abstrak: Putus cinta merupakan pengalaman emosional yang sangat menyedihkan di dalam kehidupan seseorang. Urgensi penelitian ini terletak pada meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental terkait hubungan romantis, sehingga membutuhkan pendekatan yang menyeluruh dalam penanganannya. Penelitian ini berupaya memberikan kontribusi baru dengan mengkaji intervensi berbasis *mindfulness* dan aktivitas fisik sebagai metode untuk mempercepat pemulihan emosional. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif fenomenologi. Subjek penelitian adalah perempuan berusia 18-25 tahun yang baru saja mengalami putus cinta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan *mindfulness* merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi stress. Hasil ini menjawab rumusan masalah penelitian yang mengarah pada *stress relief* yang dapat digunakan oleh perempuan yang mengalami putus cinta. Artikel ini memberikan landasan untuk pengembangan lebih lanjut dalam intervensi untuk menangani *stress* pasca putus cinta.

Kata Kunci: stres pasca putus cinta, *mindfulness*, aktivitas fisik

PENDAHULUAN

Setiap individu yang berpacaran pasti menginginkan hubungannya bertahan hingga sampai ke jenjang yang lebih serius. Akan tetapi, banyak sekali orang yang berpacaran berakhir ditengah jalan atau bisa dibilang dengan putus cinta. Perempuan cenderung akan mengalami *stress* bahkan depresi ketika mengalami hal tersebut. Faktor ini terkait dengan bagaimana perempuan cenderung memproses emosi mereka melalui dukungan sosial, seperti berbicara dengan teman atau keluarga, yang sering menjadi mekanisme penting untuk mengurangi stres. Selain itu, mereka lebih mungkin mencari solusi untuk mengatasi emosi negatif yang mereka alami, seperti melakukan aktivitas fisik, meditasi, atau hobi untuk membantu meredakan ketegangan emosional (Mearns, 2016).

Menurut Field (2020) tekanan putus cinta atau *breakup distress* tidak hanya menyebabkan depresi, kecemasan dan kemarahan, perilaku negatif dan penurunan akademik. Setelah putus, perempuan juga cenderung larut dalam kesedihan, dan menjadi *emotional eater*. Mereka seakan mengonsumsi makanan yang mereka sukai (Craig Morris, 2016). *emotional eater*

merupakan seseorang yang makan sebagai cara untuk mengatasi *stress*. Perempuan cenderung lebih terpengaruh secara emosional daripada laki-laki setelah putus cinta, meskipun mereka mungkin lebih cepat pulih (Sprecher 2014). Perempuan memang dikenal akan susah *move on* atau melupakan mantan pasangannya dikarenakan perempuan mempunyai perasaan sayang yang lebih besar kepada pasangannya. Penelitian ini bertujuan mengetahui *mindfulness* dan aktivitas fisik pada perempuan pasca putus cinta. Individu yang secara rutin berlatih *mindfulness* cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi mereka (Keng, Smoski, dan Robins 2011). Dengan demikian, perempuan akan bisa lebih mengontrol perasaannya agar mampu menyikapi hal yang menyakiti dirinya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif fenomenologi yang diperoleh dari wawancara. Metode ini dipilih sebagai metode pengumpulan data utama. Pendekatan ini dipilih untuk menggali secara mendalam pengalaman dan pandangan informan terkait dengan topik penelitian. Informan penelitian terdiri dari tujuh orang. Kriteria pemilihan informan berdasarkan pengalaman yang relevan dengan topik terkait yaitu lamanya menjalin hubungan asmara, faktor berakhirnya hubungan dan cara yang dilakukan untuk mengatasi *stress* pasca putus cinta. Wawancara ini bersifat semi-terstruktur, di mana peneliti memiliki daftar pertanyaan umum, tetapi informan dapat menceritakan secara bebas tentang pengalaman mereka. Wawancara ini bertujuan untuk menggali pandangan, perasaan dan pengalaman informan secara mendalam agar informasi yang didapatkan lebih akurat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap aktivitas fisik dan praktif *mindfulness* yang dilakukan oleh perempuan memiliki peran yang penting untuk kesejahteraan fisik dan perasaan perempuan. Aktivitas - aktivitas ini mencakup rutinitas fisik seperti berolahraga, memasak, berjalan-jalan, hingga bermain bersama teman. Memasak tidak hanya berguna untuk menghasilkan makanan tetapi juga memberi dampak positif pada perasaan diri perempuan. Dengan memasak, perempuan diberi kesempatan untuk memiliki kendali untuk menciptakan rasa yang mampu meningkatkan kepuasan pribadi. Selain itu, memasak juga mampu memberikan pengaruh yang positif pada keseimbangan emosional.

Selain memasak, berjalan - jalan juga memiliki manfaat yang cukup besar. Aktivitas ini tidak hanya sekedar jalan jalan tetapi juga berkesempatan untuk berinteraksi dengan lingkungan luar. Dalam penelitian ini, perempuan yang melakukan jalan jalan melaporkan tentang adanya peningkatan pada kualitas tidur. Tindakan ini membantu perempuan dalam menjaga kestabilan emosional dan memberikan jeda sejenak dari rutinitas sehari hari yang dapat menenangkan.

Bermain bersama teman merupakan aktivitas lain yang juga memiliki dampak positif dalam penelitian ini. Perempuan akan bisa melepaskan emosi negatif dan merasa didukung secara emosional. Bermain bersama teman akan menciptakan rasa kebersamaan dan saling mengerti untuk menjaga kesejahteraan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang berinteraksi dengan teman, mampu mengurangi rasa stress karena terdapat ikatan yang memberikan rasa aman, mengurangi rasa kesepian dan dapat meningkatkan percaya diri.

Berolahraga juga menunjukkan manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan perempuan. Dengan berolahraga secara teratur, tubuh perempuan merespons dengan meningkatkan kekuatan dan ketahanan fisik. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan kesehatan, mengontrol berat badan, dan menjaga tubuh agar tetap bugar. Dengan meningkatnya kesehatan fisik, perempuan akan lebih siap untuk menghadapi tantangan yang akan dihadapi kedepannya.

Selain aktivitas fisik, hasil penelitian juga mengarah pada praktik *mindfulness* seperti mendengarkan musik atau *mindful listening*. *Mindful listening* dapat membantu perempuan dalam mengurangi *stress* secara signifikan. Dengan mendengarkan musik favorit akan meningkatkan suasana hati dan membawa perasaan bahagia. Perempuan akan bisa memusatkan perhatian pada hal yang disukainya, dan membantu menghindari pikiran negatif dan kekhawatiran yang tidak perlu. Musik juga menjadi media penyaluran ekspresi yang memungkinkan perempuan untuk melepaskan perasaannya yang terpendam tanpa harus bercerita kepada orang lain.

Secara keseluruhan, kombinasi antara aktivitas fisik dan praktik *mindfulness* memberikan hasil yang positif untuk mengurangi *stress* pada perempuan setelah putus cinta. Kombinasi ini menciptakan keseimbangan yang sehat dan keduanya saling melengkapi. Setiap aktivitas mulai dari memasak hingga berolahraga, mempunyai kontribusi dalam menciptakan stabilitas mental yang kuat dan hubungan emosional yang lebih positif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan praktik *mindfulness* merupakan *intervensi* yang efektif dan menyeluruh yang dapat membantu perempuan dalam mengurangi *stress* setelah putus cinta.

3.1 Faktor faktor yang menyebabkan perempuan mengalami stress pasca putus cinta

Perempuan yang memiliki ketergantungan emosional yang kuat pada pasangan mereka mungkin lebih rentan terhadap stres setelah hubungan berakhir. “Aku merasa kesepian, biasanya kita kan saling ngabarin tapi pas putus jadi asing. Itu yang buat aku sering mikir sampai *stress*.” (salah satu informan, 19 tahun). Ketergantungan ini bisa menyebabkan perasaan putus asa, kesepian, dan putus asa karena seseorang mungkin merasa bahwa mereka tidak bisa hidup bahagia atau sukses tanpa pasangan. Rasa takut akan kesendirian atau kesulitan untuk menavigasi hidup tanpa dukungan emosional dari pasangan sering kali memperburuk kondisi *psikologis* mereka. Hal tersebut didukung dengan pengalaman KA bahwa informan tersebut merasa ada yang hilang dari hidupnya sehingga hal tersebut menjadi faktor yang menyebabkan informan mengalami *stress* ketika hubungannya berakhir. Pengalaman negatif dalam hubungan, seperti perselingkuhan dan kurangnya komunikasi juga dapat memperburuk *stress* yang dialami pasca putus cinta. Perempuan yang merasa dikhianati mungkin mengalami perasaan marah, sedih, dan kecewa yang mendalam. Rasa sakit itu sering kali meninggalkan bekas luka emosional yang lebih sulit sembuh, dan dapat mengakibatkan perasaan tidak percaya pada orang lain atau pada hubungan di masa depan. Karakteristik individu dan kondisi psikologis yang mendasari juga dapat mempengaruhi seberapa besar stres yang dirasakan pasca putus cinta. Perempuan yang cenderung lebih sensitif memiliki masalah harga diri atau memiliki riwayat gangguan kecemasan atau depresi mungkin akan lebih sulit untuk mengatasi stres emosional setelah putus cinta. Kondisi psikologis ini dapat membuat parah emosional mereka terhadap perpisahan dan memperpanjang proses pemulihan. Putus cinta sering kali diikuti oleh perasaan kehilangan yang dalam, baik kehilangan seseorang yang dicintai maupun harapan masa depan yang telah direncanakan bersama pasangan. Bagi perempuan, putus cinta bisa mengakibatkan perasaan kehilangan tujuan atau arah dalam hidup, terutama jika hubungan tersebut dianggap sebagai hal penting dalam kehidupan seseorang.

3.2 Aktivitas fisik seperti olahraga dan memasak dapat mengurangi stress putus cinta

“Aku lebih sering berolahraga sih, karena dengan olahraga aku bisa ngelupain dia.” (ucap salah satu informan, 21 tahun). Aktivitas fisik dapat dilakukan secara mandiri dan tidak memerlukan keterlibatan pihak ketiga, seperti dokter sehingga perempuan memiliki kendali penuh terhadap

aktivitas mereka. Intervensi fisik ini juga bersifat proaktif, artinya perempuan mengambil peran aktif dalam pemulihan mereka sendiri yang bisa memberikan rasa kontrol terhadap situasi yang mereka alami. Sebuah studi menyatakan bahwa aktivitas fisik memberikan hasil yang serupa dalam hal pengurangan gejala depresi dan kecemasan, terutama dalam jangka panjang. Selain itu, aktivitas fisik tidak memiliki efek samping yang terkait dengan obat-obatan, seperti ketergantungan atau efek samping fisik lainnya, sehingga hal ini akan menjadi pilihan yang lebih aman bagi banyak perempuan.

Aktivitas fisik seperti olahraga atau memasak dapat mempercepat pemulihan perasaan sakit pasca putus cinta. Menurut P ketika informan sedang putus cinta, hal yang bisa dilakukan untuk menghilangkan *stress* setelah putus cinta adalah dengan jalan jalan keliling kota atau sekedar berkumpul dengan teman teman. Tidak hanya itu, informan sering menghabiskan waktu dengan memasak dan berolahraga seperti gym, badminton, dan sebagainya. Hal ini ditekankan kembali pada jurnal *fenomenologi wanita melakukan first move* dalam percintaan yang membahas bahwa perempuan melakukan aktivitas fisik sebagai salah satu cara untuk melupakan mantan pasangannya. Dalam aktivitas berkelompok, perempuan mendapatkan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain dan berbagi pengalaman. Lingkungan sosial yang nyaman dapat membantu perempuan merasa lebih diterima tentang perasaannya pasca putus cinta. Penelitian telah menunjukkan bahwa memiliki berbagai aktivitas fisik dapat mempercepat proses penyembuhan emosional. Aktivitas fisik dalam pertemanan tidak hanya membantu memperbaiki kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan ikatan sosial yang memperkuat jaringan pendukung perempuan selama masa sulit. Melalui dukungan dari teman-teman, perempuan dapat merasakan bagaimana rasa memiliki yang lebih kuat, yang dapat membantu mereka dalam mengatasi perasaan kesepian.

3.2 Mindfulness seperti *mindfull listening* dapat mengurangi stress putus cinta

Setelah putus cinta, banyak perempuan yang merasa terjebak dalam pemikiran-pemikiran negatif tentang masa lalu, ketakutan akan masa depan, atau perasaan cemas yang terus menerus. “Dengerin musik favorit sih, karena bisa bikin tenang. Jadi bisa sih buat ngurangin stress.” (ucap salah satu informan, 17 tahun). *Mindfulness* khususnya *mindfull listening* memberikan kerangka untuk hadir dalam setiap momen dengan kesadaran penuh, yang membantu individu melepaskan diri dari perasaan dan pikiran negatif tersebut. Penelitian ini

menjelaskan bahwa dalam konteks mendengarkan lagu, perempuan yang baru putus cinta dapat menggunakan musik sebagai sarana untuk mengalihkan perhatian dari kecemasan dan rasa sakit emosional dengan lebih fokus pada pengalaman yang menyenangkan. Hal ini ditegaskan oleh CA yang menjelaskan bahwa informan selalu mendengarkan musik di spotify untuk meredakan *stress* pasca putus cinta. Sebagai intervensi yang mudah diakses dan dapat dilakukan kapan saja, *mindful listening* memberikan perempuan sesuatu untuk mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari setelah putus cinta. Teknik ini dapat digunakan sebagai bagian dari rutinitas harian untuk meningkatkan stabilitas emosional. Seperti yang ada dalam jurnal *psikoedukasi mindfulness* untuk meningkatkan pengetahuan dalam mengatasi stress mengungkapkan bahwa penelitian tersebut terdapat 38% efektif dalam *mindful listening*. Dengan berlatih mendengarkan musik secara teratur, perempuan dapat lebih mengendalikan emosi yang lebih baik, dan dapat membantu mereka menghadapi tantangan emosional yang lebih tenang dan sadar.

KESIMPULAN

Stress relief pada perempuan pasca putus cinta melibatkan berbagai pendekatan yang berfokus pada pemulihan emosional, mental, dan fisik. Stres setelah putus cinta dapat mempengaruhi kesehatan emosional perempuan secara signifikan, memunculkan perasaan sedih, cemas, kehilangan, dan bahkan depresi. Untuk mengatasi stres ini, *intervensi* yang efektif yaitu aktivitas fisik dan *mindfulness*. Aktivitas fisik terbukti sebagai *intervensi* yang efektif bagi perempuan pasca putus cinta karena dapat mengurangi *stres*, meningkatkan kesejahteraan mental, dan membantu informan dalam mengatasi emosi dan pikiran negatif. *mindfulness* khususnya mendengarkan musik atau *mindful listening*, adalah salah satu *intervensi* yang sangat efektif bagi perempuan yang mengalami *stres* emosional pasca putus cinta. Praktik ini menggabungkan kekuatan *mindfulness*, yang berfokus pada hadir di saat ini tanpa penilaian, dengan dampak *terapeutik* dari musik, yang telah lama diakui memiliki kemampuan untuk mengatur emosi, mengurangi *stres*, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan *mindfulness*, perempuan dapat lebih mudah mengelola emosi, mengurangi kecemasan, meningkatkan fokus, dan menghadapi stres secara lebih positif. Oleh karena itu, *mindful listening* dengan musik dapat menjadi alat yang sangat bermanfaat untuk mendukung proses penyembuhan emosional pasca putus cinta, serta meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional secara keseluruhan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil dari penelitian

ini mengungkapkan tentang aktivitas fisik dan mindfulness merupakan intervensi yang efektif untuk mengatasi *stress* pasca putus cinta.

DAFTAR PUSTAKA

(Ulan et al., 2021) Bimbingan, J., & Islam, K. (2020). *Penerapan Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental*. 1(2), 63–69. <https://doi.org/10.21093/tj.v0i0.4199>

Bradbury, T. N., & Bodenmann, G. (2020). Interventions for Couples. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 99–123. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-071519-020546>

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

Field, T. (2023). Romantic breakup distress: a narrative review. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 14(6), 196–200. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2023.14.00751>

Nalendra, B. A., Daffa, R., & Alfaaris, A. (2023). Pengaruh Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja. *Clef: Jurnal Musik Dan Pendidikan Musik*, 4(2), 135–146.

Rahman, A. F., & Subroto, U. (2024). Hubungan Mekanisme Koping Dan Self-Acceptance Pada Mahasiswa Pasca Putus Cinta. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 230–238. <https://doi.org/10.62017/arima>

Sitompul, R. N., & Rakhmaditya Dewi Noorizki. (2024). Coping Mechanism Remaja Akhir Pasca Putus Cinta. *Flourishing Journal*, 4(2), 59–63. <https://doi.org/10.17977/um070v4i22024p59-63>

Sulistiyazahra, D., Valburyningrum, R. D. M., & Rokhman, M. R. I. (2023). Fenomenologi Wanita Melakukan First Move dalam Percintaan. *Prosiding Seminar Nasional UNESA*, 554–565.

Ulan, D., Ayu, S., & Yudiarso, A. (2021). Efektivitas mindfulness untuk meningkatkan kualitas hidup: Studi meta-analisis. *Jurnal Psikologi Udayana* 2021, 8(2), 9–16. <https://doi.org/10.24843/JPU/2021.v08.i02.p02>

Yulianingsih, Y. (2012). Strategi coping pada remaja pasca putus cinta. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1689–1699.

Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., Husnaini, B. H. M., & Anggono, C. O. (2019). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174. <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>