



KOMUNIKASI *INTERPERSONAL* UNTUK MENGELOLA RASA TRAUMA PACARAN

Skripsi

Disusun untuk Memenuhi Persyaratan Menyelesaikan

Pendidikan Strata 1

Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Diponegoro

Penyusun

Nama: Devy Desneildawati

NIM : 14030112140061

JURUSAN ILMU KOMUNIKASI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG

2016

ABSTRAK

Judul Skripsi : Komunikasi Interpersonal Untuk Mengelola Rasa Trauma Pacaran

Sudah menjadi kebutuhan manusia untuk bersosialisasi dengan orang lain termasuk menjalin hubungan asmara Pada usia dewasa awal (masa kuliah), pemilihan pasangan lebih berorientasi kepada masa depan yaitu pernikahan. Pada realitanya tidak semua hubungan percintaan berjalan tanpa hambatan. Berakhirnya hubungan percintaan yang dialami oleh hampir seluruh manusia juga dapat menimbulkan trauma. Kandasnya sebuah hubungan romantis yang melibatkan dua orang ketika berpisah tentu akan meninggalkan bekas luka pada kedua individu tersebut baik secara fisik, psikis dan sosial. Kecemasan merupakan salah satu gejala trauma psikologis secara emosional dimana dalam penelitian ini kecemasan timbul terhadap terulangnya kembali kesalahan dan kejadian tidak menyenangkan dari pengalaman berpacaran sebelumnya.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif, melalui pendekatan fenomenologi dengan paradigma Interpretif-konstruktivisme di mana fokus penelitian pada komunikasi untuk mengelola rasa trauma pacaran. Informan penelitian adalah pasangan yang memilih kembali dengan mantan pacaran dan individu yang memilih mencari orang baru yang berdomisili di Kota Semarang dan Jakarta. Mengacu pada teori *Interpersonal Communication Develops and Sustain Relationships, Committed Relationships Theory, Mediated Interpersonal Communication Theory, Attachment Theory, Maintenance Relationships Theory, and Coordinated Management of Meaning Theory* dimana semua teori itu membahas tentang proses mengelola rasa trauma berpacaran.

Hasilnya adalah komunikasi yang dilakukan dalam mengelola rasa trauma berlangsung secara intensif dan efektif. Tahap menuju kebersamaan setelah trauma tidak lagi dimulai dari tahap perkenalan. Proses mengelola rasa trauma pacaran harus dilakukan dengan identifikasi dan penerimaan penyebab berakhirnya hubungan. Perasaan trauma yang dirasakan oleh perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki begitu pula dengan keterbukaan terhadap pasangan. Ketertarikan dan kebergantungan terhadap pasangan menjadi salah satu faktor penyebab *move on*. Mengenang hal indah, *past and experience challenge, shared meanings, shared future*, komitmen, budaya, pengorbanan, lingkungan, orang tua dan sahabat memiliki peran untuk mengambil keputusan setelah mengelola perasaan trauma. Gaya kelekatan *secure attachment* dapat berubah menjadi *preoccupied attachment* dan sebaliknya. Ada 2 keputusan berbeda setelah informan mengalami trauma yaitu kembali kepada mantan pasangan dan mencari pasangan yang baru.

Kata Kunci: komunikasi antar pribadi, mengelola trauma pacaran, pasangan, teori komitmen, *Interpersonal Communication Develops and Sustain Relationships, maintenance relationship theory*, studi fenomenologi

ABSTRACT

Title	: Interpersonal Communication to Manage Dating Trauma Feelings
--------------	---

It has been human's fundamental need to socialize with others, including to have romantic relationship. Romantic relationship is one of important processes in adulthood phase. In early adulthood (college period), choosing romantic partner is more future-oriented, which is a marriage. In reality, not all of romantic relationship go without flaws. As the result of severe conflict situation is discontinuation of romantic relationship which can leads to trauma. Discontinuation of a romantic relationship that involved two individuals will surely leaving wounds both physically, psychologically, and socially. Anxiety is one of psychologic trauma symptoms toward mistakes and unpleasant incident from previous relationship.

This is a qualitative-descriptive kind of research, using phenomenological approach with interpretative-constructivism paradigm, focusing on communication for managing romantic relationship trauma. Research informants are couples who getting back together with their ex and individuals who choose to find new partner domiciled in Semarang and Jakarta. Based on Interpersonal Communication Develops and Sustain Relationships, Committed Relationships Theory, Mediated Interpersonal Communication Theory, Attachment Theory, Maintenance Relationships Theory, and Coordinated Management of Meaning Theory, which could explain much about managing romantic relationship trauma.

As the result, communication to managing the trauma conducted intensively and effectively. The process of managing trauma must be done with identification and acceptance to any cause that ends the relationship. Women feel bigger trauma than men, as well as openness toward partner. Interest and dependence toward partner become factors that cause 'move on phase'. Reminiscing sweet moment, past and experience challenge, shared meanings, shared future, commitment, culture, sacrifice, environment, parents, and friends have a role to make decision after managing trauma. Secure attachment could becomes preoccupied attachment and vice versa. There are two different decision after having trauma which are getting back to ex partner and looking for a new partner.

Keyword: *Interpersonal communications, Managing dating trauma feelings, Couples, Interpersonal Communication Develops and Sustain Relationships, Committed Relationships Theory, Maintenance Relationships Theory, Phenomenological Studies*

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sudah menjadi kebutuhan manusia untuk bersosialisasi dengan orang lain. Selain menjalin komunikasi dengan keluarga, menjalin *romantical relationship* dengan seseorang merupakan kebutuhan setiap umat manusia. Pacaran merupakan salah satu proses penting dalam tahap pendewasaan. Pada usia dewasa awal (masa kuliah), pemilihan pasangan lebih berorientasi kepada masa depan atau bisa disebut untuk ke jenjang yang lebih serius yaitu pernikahan. Pada realitanya tidak semua hubungan percintaan berjalan tanpa hambatan. Kadang dalam beberapa hubungan percintaan tidak sampai kepada tahap pernikahan karena adanya konflik. Hasil dari situasi konflik yang sudah parah adalah pemutusan hubungan percintaan.

Setiap individu tentu pernah mengalami perasaan trauma di dalam kehidupan mereka. Berakhirnya hubungan percintaan yang dialami oleh hampir seluruh manusia dan para informan juga dapat menimbulkan trauma. Kecemasan merupakan salah satu gejala trauma psikologis secara emosional dimana dalam penelitian ini kecemasan timbul terhadap terulangnya kembali kesalahan dan kejadian tidak menyenangkan dari pengalaman berpacaran sebelumnya. Komunikasi antar pribadi yang terjalin dalam waktu relatif lama dimungkinkan untuk terbangunnya hubungan menuju pada tahapan intimitas atau keakraban. Pada tahap ini jika terjadi pemutusan hubungan akan lebih menyakitkan baik untuk satu pihak maupun kedua belah pihak yang berhubungan. Kandasnya sebuah hubungan romantis yang melibatkan dua orang ketika berpisah tentu akan meninggalkan bekas luka pada kedua individu tersebut baik secara fisik, psikis dan sosial. Berakhirnya sebuah hubungan dalam *romantical relationship* menghasilkan dua fenomena yang berbeda. Di satu sisi ada pasangan yang memilih untuk menjalin kembali hubungan mereka dengan mantan kekasih setelah hubungan mereka berakhir. Di sisi lain ada pasangan yang merasa cemas dalam hubungan mereka yang baru karena takut kejadian pahit masa lalu terulang kembali. Ketakutan terhadap mantan pacar sedikit mempengaruhi beberapa orang untuk memulai suatu hubungan dengan orang yang lama dan baru karena takut atau trauma dengan mantan kekasih dan hubungan yang lalu.

1.2 Rumusan Masalah

Peneliti ingin mengetahui bagaimana komunikasi interpersonal untuk mengelola rasa trauma pacaran?

1.3 Tujuan Penelitian

Memahami komunikasi interpersonal yang dilakukan untuk mengelola rasa trauma pacaran bagi mereka yang menjalin hubungan kembali dengan pasangan dan mereka yang takut dalam membina hubungan yang baru.

1.4 Kerangka Teori

a. Paradigma Penelitian: Interpretif-Konstruktivisme

Dalam paradigma ini, penulis mencoba menginterpretasikan makna yang terkandung dalam kontruksi subjek penelitian tentang proses komunikasi antar pribadi dalam komunikasi yang dilakukan untuk mengelola rasa trauma pacaran pada orang yang lama dan orang baru.

b. *Interpersonal Communication Develops and Sustain Relationships*

Komunikasi antar pribadi adalah komunikasi utama untuk membangun, memperbaiki dan mengubah suatu hubungan. Komunikasi interpersonal ini memungkinkan kita untuk membangun atau membangun kembali suatu hubungan dengan *joint history*, membicarakan tentang masa lalu, *past and experienced challenge*, dan hal yang membuat mereka bahagia, *shared meanings* dan *shared future* (Wood, 2014: 32)

c. *Committed Relationship Theory*

Teori yang dapat menjadi pertimbangan dalam komunikasi khususnya antar pribadi dimana pernah terjadi pelanggaran dan pengkhianatan dalam sebuah hubungan. Ada hubungan yang kuat antara komitmen dan investasi dalam sebuah hubungan. Menurut Lunds, ada beberapa indikator atau alasan seseorang untuk berkomitmen dalam sebuah hubungan. Pertama, karena menemukan kenyamanan dan kesenangan. Kedua, untuk menghindari konsekuensi yang negatif yang dapat mengakhiri hubungan tersebut. Ketiga, adanya *emotional support*. Keempat, *financial assistance* mempertimbangkan keseimbangan antara *cost and benefit*. Terakhir adalah *learning together to satisfied*. (Wood, 2014: 310).

d. *Mediated Interpersonal Communication Theory*

Mencerminkan bagaimana individu memanfaatkan teknologi lebih banyak dan lebih sering dalam interaksi pribadi mereka. Banyak dari komunikasi interpersonal sekarang dimediasi oleh teknologi, tapi mediasi teknologi komputer (sms, chat room, msn, email, kerja kelompok virtual, weblog, software sosial mobile) kadang-kadang memfasilitasi atau menghambat komunikasi dan dapat mengubah interaksi interpersonal. Istilah "mediasi komunikasi" mengacu pada situasi di mana media teknologi diperkenalkan kedalam interaksi tatap muka. Jenis mediasi komunikasi antarpribadi adalah percakapan telepon, surat, surat elektronik, dan kaset audio/video. (Robert Cathcart dan Gary Gumpert, "Mediated Interpersonal Communication: Toward a New Typology," in *The Reach of Dialogue: Confirmation, Voice, and Community*. Anderson, R., Cissna, K. N., and Arnett, R. C, eds. Cresskill, NJ: Hampton Press, 1994)

e. *Attachment Theory*

Attachment style ini dilihat memiliki kegunaan yang ada di kedua proses yaitu proses pada suatu hubungan dan hasilnya. Gaya kelekatan dibedakan menjadi empat, yaitu *secure attachment*, *preoccupied attachment*, *dismissive attachment*, dan *fearful avoidant attachment* (Littlejohn, 2009: 52-55). Namun pada konteks penelitian, gaya kelekatan lebih mengarah hanya kepada dua gaya, yaitu *secure* dan *preoccupied attachment*. *Secure Attachment* adalah gaya kelekatan dimana pasangan saling percaya satu sama lain, memiliki rasa percaya diri yang kuat, dan sama-sama merasa nyaman. *Preoccupied Attachment* adalah hubungan dimana salah satu pihak merasa cemas, takut, dan lemah diri.

f. *Maintenance Relationship Theory*

Pemeliharaan hubungan merupakan perilaku yang ditujukan untuk menjamin keberlangsungan suatu hubungan yang berharga melalui penguatan, perbaikan, dan

pemulihan kembali. Pada hubungan yang rusak, menurut *maintenance relationship theory* dapat diperbaiki dengan beberapa cara seperti strategi pemeliharaan hubungan dan manajemen konflik. Teori *Maintenance relationship* dapat digunakan untuk menjaga hubungan yang belum maupun telah mengalami gangguan. (Littlejohn dan Foss, 2009: 840)

g. *Coordinated Management of Meaning Theory*

Manusia dalam pembentukan perspektif dan pengambilan sebuah keputusan dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dan budayanya. Cara pengambilan keputusan antara individu berbeda antara satu dan lainnya. Hal tersebut dipengaruhi salah satunya oleh latar belakang seseorang sebelum pengambilan keputusan seperti persepsi, pengalaman, gaya hidup, sikap, motivasi/kepribadian, budaya, kelas sosial, demografi, pengaruh teman sebaya atau keluarga. Setiap orang tidak ada yang sama secara persis. (2010: 49-50)

1.5 Metode Penelitian

a. Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Pendekatan yang digunakan untuk penelitian kualitatif pada dasarnya mengacu pada fenomenologis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kualitatif.

b. Situs Penelitian & Subjek Penelitian

Penelitian di lakukan kepada pasangan yang menjalin hubungan kembali pasca putus dan seseorang yang mengalami ketakutan di dalam menjalin hubungan yang baru pasca putus di kota Semarang & Jakarta.

Subjek penelitian ini adalah sebanyak dua pasangan yang pernah putus cinta sekurang-kurangnya masa pacaran selama 1 tahun, pernah kembali menjalin cinta dengan mantan pacar setelah putus hubungan, berusia 20-30 tahun. Untuk kategori ketakutan di dalam menjalin hubungan yang baru adalah individu laki-laki dan perempuan, berumur 30-45 tahun untuk perempuan dan berusia 20-25 tahun untuk laki-laki sebanyak masing-masing satu orang, dan sedang menjalin hubungan baru pasca putus namun mengalami ketakutan akan terulang kembali pengalaman pahit dari hubungan sebelumnya.

d. Jenis Data & Sumber Data

Pada penelitian kualitatif jenis data menggunakan data berupa teks, kata-kata tertulis, frasa atau simbol yang menggambarkan atau merepresentasikan orang-orang, tindakan dan peristiwa dalam kehidupan sosial. Dalam penelitian ini, jenis data yang digunakan berupa kata-kata tertulis dan pengamatan tindakan dari proses wawancara kepada responden.

Data Primer: Penelitian ini menggunakan jenis data primer, yaitu data yang diperoleh dari responden secara langsung yang dikumpulkan melalui wawancara mendalam atau *in-depth interview* dengan responden. Data Sekunder: Penelitian ini juga menggunakan data yang diperoleh dari sumber tambahan yaitu melalui penelitian terdahulu, jurnal, buku, artikel, internet, dan referensi lain yang memiliki kaitan dan dapat mendukung penelitian.

f. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*).

g. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis data fenomenologi dari Von Eckartsberg (Moustakas, 1994: 15) dengan tahapan-tahapan: *The Problem and question formulation: the phenomenon*, *The data generating situation: The protocol life tex*, dan *The data Analysis: Explication and interpretation*, dan kesimpulan.

TEMUAN PENELITIAN DAN SINTESIS MAKNA TEKSTURAL DAN STRUKTURAL

1. Identitas Informan

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Domisili	Asal
1	Teofani Dela Rosa (Informan 1)	Perempuan	22 th	Semarang	Batam
	Nico C Bangun (Informan 2)	Laki-laki	22 th	Semarang	Medan
2	Destria Putri Aryani (Informan 3)	Perempuan	22 th	Semarang	Semarang
	Guntur Adi Pradana (Informan 4)	Laki-laki	29 th	Semarang	Semarang
3	Susmilawati (Informan 5)	Perempuan	42 th	Jakarta	Sumedang
4	Zito Kurnio P (Informan 6)	Laki-laki	22 th	Jakarta	Tangerang

2. Temuan Penelitian

a. Proses Mengelola Rasa Trauma

Tidak semua informan merasakan kecemasan yang sama. Pada penelitian ini ditemukan perasaan trauma hanya sedikit dirasakan oleh informan 2 dan informan 4 yang melakukan kesalahan hingga berakhirnya sebuah hubungan. Sementara itu, perasaan trauma lebih besar dirasakan oleh informan yang menerima keputusan dari berakhirnya sebuah hubungan yaitu informan 1, dan informan 3. Perasaan trauma cukup besar dirasakan oleh informan 5 dan informan 6 yang menyebabkan mereka tidak ingin kembali berhubungan dengan mantan kekasih dan trauma untuk mencintai seseorang terlebih dahulu. Informan 5 menjadi satu-satunya informan yang memiliki waktu merasakan perasaan trauma paling lama yaitu selama 5 tahun dibandingkan dengan informan lain. Informan 5 trauma untuk mencintai seseorang terlebih dahulu dan informan 6 yang tidak percaya diri dan ketakutan untuk mencintai seseorang.

Dilihat dari hasil penelitian bahwa berakhirnya hubungan pada seluruh informan penelitian berlangsung secara mendadak. Pada penelitian ini ditemukan, sebab perusakan hubungan terjadi karena bosan terhadap pasangan (informan 1 & informan 2), hambatan komunikasi yang tidak dikelola dengan baik (informan 3 & informan 4), sifat informan 6

yang belum dewasa dan akumulasi dari kegagalan hubungan selama bertahun-tahun (adanya pihak ketiga, perbedaan agama, pasangan berlaku kasar, pasangan bersifat pelit, dan lainnya) yang terjadi pada informan 5.

Menjaga hubungan perlu dilakukan bagi pasangan yang ingin menjalin hubungan kembali dengan mantan kekasih setelah terjadi trauma. Komunikasi antar pribadi dalam proses mengelola rasa trauma pacaran pada masing-masing informan kepada mantan kekasih maupun orang yang baru berjalan secara lebih efektif dan intensif hampir setiap hari. Ditandai dengan informan 4 yang rela menempuh jarak Jogja-Semarang lebih sering untuk bertemu langsung dengan informan 3 demi menjaga komunikasi dan membangun komunikasi kembali dalam proses mengelola rasa trauma pacaran. Manajemen konflik & pemeliharaan hubungan pada informan 1 sampai informan 4 dilakukan dengan cara bertemu secara langsung, membicarakan masalah yang mereka alami hingga melakukan usaha untuk memperbaiki kesalahan tersebut. Pada informan 1, informan 2, dan informan 6 teknologi yang sering digunakan untuk berkomunikasi dan selama proses pengelolaan rasa trauma berpacaran adalah *Line Messenger*. Pada informan 3 dan informan 4, teknologi yang sering digunakan adalah *WhatsApp Messenger*, *BlackBerry Messenger*, *Facetime*, dan *Skype*. Pada informan 5 sering menggunakan SMS dan *WhatsApp*.

Salah satu cara mengelola rasa trauma pacaran dan diasumsikan menjadi salah satu penyebab *move on* adalah ketertarikan terhadap pasangan. Informan 1 sampai informan 4, dan informan 6 memiliki ketertarikan baik dari segi fisik maupun perilaku dan sifat serta komitmen sebagai faktor penting dalam menjalin hubungan. Berbeda dengan informan 5 selain tertarik dengan fisik maupun sifat & perilaku, faktor lain seperti keuntungan cinta dan pendidikan. Mengenang hal indah yang terjadi pada masa lalu dan hal yang membuat mereka bahagia dapat membantu individu dalam mengelola perasaan trauma pacaran. Hal tersebut juga dilakukan oleh hampir seluruh informan kecuali pada informan 4, informan 5 dan informan 6.

Semakin sulit mereka untuk mendapatkan satu sama lain, semakin sulit juga mereka untuk saling berpisah. Pada informan 2 dan informan 4, perjuangan untuk mendapatkan pasangan sangat sulit. Walaupun bagi informan 3 yang tidak terlalu sulit melakukan perjuangan untuk mendapatkan pasangan menyatakan bahwa sulit untuk berpisah karena sudah sangat dekat dengan informan 4 selama 7 tahun. Keterbukaan antar pasangan dapat mempengaruhi keberlangsungan hubungan seseorang. Informan 1 dan informan 4 yang tidak bersifat terbuka terhadap pasangan.

b. Peran Keluarga dan Sahabat

Australian Psychological Society (APS) dalam Pitaloka (2016) menjelaskan bahwa reaksi setiap orang berbeda terhadap pengalaman traumatis, namun sebagian besar orang dapat pulih dari trauma dengan bantuan keluarga dan teman-temannya. Hampir seluruh informan sering menghabiskan waktu bersama dengan keluarga namun jarang membicarakan tentang masalah pribadi. Selain keluarga dan budaya, teman sebaya atau sahabat juga menjadi salah satu yang mempengaruhi pengambilan keputusan seseorang. Seluruh informan bercerita mengenai hal pribadi termasuk pasangan kepada sahabatnya. Hampir seluruh informan

bercerita kepada sahabat untuk mencari jawaban atas masalah yang mereka hadapi dengan pasangan dan merasa lega setelah bercerita tentang masalah pribadi kepada sahabat terkecuali pada informan 2. Informan 5 tidak memiliki kedekatan secara pribadi antara anggota keluarga. Keluarga informan 5 membebaskan pemilihan pasangan dan tidak membantu mencarikan solusi atas permasalahan informan. Keluarga hanya sedikit berperan dalam membantu para informan mengelola rasa trauma berpacaran mereka.

c. Proses Pengambilan Keputusan

Informan 1 sampai dengan informan 4 memilih untuk menjalin hubungan kembali dengan mantan kekasih setelah sebelumnya mereka mengelola perasaan trauma pada diri sendiri dan mengidentifikasi serta memahami kesalahan yang menyebabkan mereka berpisah dan mengalami perasaan trauma terulangnya kembali kesalahan yang sama. Pertimbangan informan 1 adalah ia menyadari bahwa sosok informan 2 adalah sosok yang ia butuhkan untuk menuju jenjang yang lebih serius. Pertimbangan informan 2 adalah pasangan yang memiliki peran *multirole* bagi informan 2 sehingga ia belum bisa menemukan pengganti. Pertimbangan informan 3 dan informan 4 adalah mereka masih memiliki perasaan cinta dan kasih sayang diantara keduanya dan juga mereka sudah akrab satu sama lain selama 7 tahun sehingga jika harus berpisah akan terasa sulit. Informan 3 juga ingin memberikan kesempatan kedua bagi informan 4.

Informan 5 dan informan 6 memilih untuk menjalin hubungan dengan orang yang baru karena mereka berprinsip setelah mereka berhasil melewati proses trauma pada diri mereka, jika tetap dijalani dengan orang yang sama maka akan terulang kembali kesalahan terdahulu. Pertimbangan informan 5 adalah karena hanya suaminya yang dapat menerima ia apa adanya dan sebagai sosok teman hidup agar tidak kesepian, teman bertukar pendapat dan berkeluh kesah. Pertimbangan informan 6 yang lebih hati-hati dan selektif dalam mencari pasangan agar kesalahan yang dulu tidak terulang kembali.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian yaitu untuk memahami komunikasi yang dilakukan untuk mengelola rasa trauma pacaran, dapat ditarik kesimpulan bahwa komunikasi dalam mengelola rasa trauma pacaran secara umum pada seluruh informan penelitian berlangsung secara intensif hampir setiap hari, memahami satu sama lain dan lebih efektif. Secara khusus, tahapan menuju kebersamaan pada informan yang memilih untuk kembali dengan mantan pasangan tidak dimulai dari tahap perkenalan. Bertatap muka secara langsung menjadi pilihan komunikasi utama. Laki-laki menjadi pihak yang mulai melakukan pemeliharaan hubungan yang telah rusak.

Dari hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa perasaan trauma yang dialami oleh masing-masing informan berbeda. Pada informan laki-laki, perasaan trauma dalam berpacaran sangat sedikit dirasakan, sementara informan perempuan merasakan trauma cukup besar yang terjadi hingga sekarang terhadap pengalaman berakhirnya hubungan dalam berpacaran dan kesalahan pemilihan pasangan yang tidak berujung pada pernikahan. Perasaan trauma sangat besar dirasakan pada informan yang memilih untuk menjalin hubungan dengan orang baru sehingga tidak ingin kembali berhubungan dengan mantan kekasih dan trauma untuk mencintai seseorang terlebih dahulu. Perlu adanya identifikasi dan pemahaman tentang penyebab berakhirnya sebuah hubungan cinta yang menyebabkan

timbulnya perasaan trauma berpacaran. Dengan melihat kembali alasan pemutusan hubungan tersebut, diharapkan dapat meminimalisir kejadian serupa terulang kembali.

Cara mengelola rasa trauma berpacaran berbeda-beda pada setiap informan yaitu memilih mengelola perasaan trauma pacaran dengan kembali menjalin hubungan dengan mantan pasangan dan memilih untuk menjalin hubungan dengan orang baru. Salah satu cara mengelola rasa trauma pacaran dan diasumsikan menjadi salah satu penyebab *move on* adalah ketertarikan terhadap pasangan. Mengelola perasaan trauma pacaran dapat dilakukan dengan cara mengenang hal indah yang terjadi pada masa lalu, *past and experienced challenge, shared meanings, shared future*, perjuangan & pengorbanan yang dilakukan untuk mendapatkan pasangan, keterbukaan terhadap pasangan, komitmen, kebergantungan terhadap pasangan, pemberian dukungan, dan usaha membuat pasangan senang merupakan proses komunikasi yang dilakukan informan serta menjadi salah satu faktor pertimbangan untuk mengambil keputusan setelah melalui proses mengelola rasa trauma pacaran. Semakin sulit individu melakukan perjuangan maka akan semakin sulit untuk melepaskan pasangan. Usaha untuk membuat pasangan senang yang dilakukan seperti memberikan kasih sayang, perhatian, melakukan pengorbanan waktu, tenaga, membelikan barang, memberikan apresiasi kepada pasangan dan hal lainnya. Jumlah investasi dalam sebuah hubungan tidak menjamin besar komitmen yang dibuat dengan pasangan.

Tidak semua perempuan memiliki keterbukaan diri yang tinggi terhadap pasangan dan keluarga, begitu pula sebaliknya. Tingkat keterbukaan diri berperan dalam keberlangsungan dan keharmonisan sebuah hubungan. Namun pada penelitian ditemukan bahwa hubungan dapat berakhir walaupun pasangan memiliki tingkat keintiman yang tinggi. Pada penelitian ini ditemukan bahwa adanya kemungkinan perubahan tipe kelekatan hubungan dari *secure attachment* menjadi *pre-occupied attachment* atau sebaliknya, tergantung situasi yang dialami oleh informan. Gaya kelekatan yang *pre-occupied* pada penelitian ini tidak membuat informan memiliki rasa ketergantungan yang berlebihan terhadap pasangan sehingga bersikap *overprotective* seperti dalam penjelasan *attachment theory*.

Bagi pasangan yang memilih menjalin hubungan kembali dengan mantan pacar maupun individu yang menjalin hubungan dengan orang baru, keduanya sudah dapat mengelola rasa trauma pada pengalaman berpacaran sebelumnya. Budaya, lingkungan, keluarga dan sahabat sedikit banyak berperan dalam proses mengelola rasa trauma pacaran dan pengambilan keputusan yang dilakukan seseorang. Sering menghabiskan waktu bersama dengan keluarga tidak menjamin tingkat keterbukaan yang tinggi dan kedekatan secara pribadi terhadap keluarga tentang masalah pribadi. Persamaan budaya belum tentu menghasilkan dukungan yang sama dari keluarga terhadap pemilihan pasangan. Hampir seluruh informan bercerita kepada sahabat untuk mencari solusi atas masalah yang mereka hadapi dengan pasangan dan merasa lega setelah bercerita. Lingkungan pertemanan justru menjadi sumber tekanan untuk segera menikah bagi karena pada budaya Indonesia dianggap sudah memiliki umur yang cukup matang untuk menikah hingga menyebabkan salah satu informan memutuskan untuk menikah dengan perasaan terpaksa.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Aw, Suranto. 2011. *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Baron, Robert A. dan Donn Byrne. 2005. *Psikologi Sosial: Jilid 2 Edisi Kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Budyatna, Prof.DR, Muhammad dan Dr. Leila Mona Ganiem. 2011. *Teori Komunikasi Antarprabadi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Denzin, Norman K. dan Yvonna S. Lincoln. 2009. *Handbook Of Qualitative Research*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- DeVito, Joseph A. 1997. *Komunikasi Antar Manusia Edisi Kelima Diterjemahkan Oleh Ir. Agus Maulana*. Jakarta: Professional Books.
- DeVito, Joseph A. 2001. *The Interpersonal Communication Book Ninth Edition*. Boston: Addison Wesley Longman.
- L, Drs. Zulkifli. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Liliwiri, Alo. 1991. *Komunikasi Antar Pribadi*. Bandung: PT Citra Aditya Bakti.
- Littlejohn, Stephen W dan Karen A. Foss. 2009. *Teori Komunikasi: Edisi 9*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Littlejohn, Stephen W. dan Karen A. Foss. 2009. *Encyclopedia of Communication Theory 2 Vol*. California: Sage Publications Inc.
- Moleong, Prof. Dr. Lexy J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moleong, Prof. Dr. Lexy J. 2008. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, Dr. Deddy. 2003. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moustakas, Clark. 1994. *Phenomenological Research Methods*. California: Sage Publications.
- Nazier, Moch. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta: Salemba Empat.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2001. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Reisenger, Yvette. 2009. *International Tourism: Cultures and Behaviour*. USA: Elsevier.
- Samovar, Larry A., Richard E. Porter dan Edwin R. McDaniel. 2010. *Komunikasi Lintas Budaya Edisi Tujuh*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Wade, Carole dan Carol Tavris. 2007. *Psikologi Edisi Kesembilan*. Jakarta: Erlangga.
- Wisnuwardhani, Dian dan Sri Fatmawati Mashoedi. 2012. *Hubungan Interpersonal*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Wood, Julia T. 2014. *Interpersonal Communication: Everyday Encounter Eighth Edition*. Boston: Cengage Learning.

Skripsi & Artikel

- Pitaloka, Citra Resmi Ayu. 2016. Pengaruh Menulis Jurnal Harian Terhadap Trauma Psikologis pada Remaja Tuna Daksa Pasca Mengalami Kecelakaan Lalu Lintas. *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret.
- Cathcart, Robert dan Gary Gumpert. "Mediated Interpersonal Communication: Toward a New Typology," in *The Reach of Dialogue: Confirmation, Voice, and Community*. Anderson, R., Cissna, K. N., and Arnett, R. C, eds. Cresskill, NJ: Hampton Press, 1994.