PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora
Vol. 4, No. 6, Oktober 2025

Menghilang Tanpa Jejak: Pemutusan Hubungan Satu Pihak Dalam Suatu Hubungan

Cyndy[1], Muh Nur Hidayat Nurdin[2], Tri Sulastri[3]
[1,2,3]Universitas Negeri Makassar
E-mail: Cyndymstp@gmail.com[1], Mnur.hidayat@unm.ac.id[2], Trisulastri99@unm.ac.id[3]

Article History:
Received: 25 September 2025
Revised: 08 Oktober 2025
Accepted: 15 Oktober 2025

Kata Kunci: *Pemutusan hubungan satu pihak, strategi penghindaran, dampak emosional, komunikasi*

Abstrak: *Fenomena pemutusan hubungan satu pihak terjadi ketika salah satu individu mengakhiri hubungan romantis tanpa diskusi atau kesepakatan dengan pasangannya. Penelitian ini mengeksplorasi dinamika di balik pemutusan hubungan satu pihak dari perspektif pelaku. Dengan pendekatan fenomenologi kualitatif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan empat responden berusia 20–23 tahun yang memiliki pengalaman mengakhiri hubungan secara sepihak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden menggunakan strategi penghindaran, seperti mengurangi komunikasi secara bertahap, memblokir media sosial, dan menghilang tanpa penjelasan. Faktor yang mempengaruhi keputusan ini meliputi tekanan eksternal (keluarga, pekerjaan, dan teman) serta alasan internal (kebosanan, ketidakpuasan, dan stres emosional). Meskipun beberapa responden merasa lega setelah mengakhiri hubungan, ada pula yang mengalami perasaan bersalah dan refleksi terhadap tindakan mereka. Penelitian ini menyoroti kompleksitas emosional dalam pemutusan hubungan satu pihak dan menekankan pentingnya komunikasi terbuka untuk menghindari dampak emosional yang tidak terselesaikan. Penelitian selanjutnya perlu mengeksplorasi dampak jangka panjang fenomena ini terhadap hubungan romantis individu di masa depan.*

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial secara alami terdorong untuk membentuk berbagai jenis hubungan, baik sebagai teman, rekan kerja, anggota keluarga, maupun pasangan (Kassin, Fein, Markus, McBain, & William, 2015). Hubungan ini dapat berkembang menjadi relasi yang lebih intim dan berkelanjutan, termasuk dalam bentuk hubungan romantis seperti pacaran (Aurora, 2024). Pacaran sendiri merupakan hubungan yang melibatkan keintiman emosional, perasaan cinta, serta usaha kedua individu dalam memenuhi kebutuhan satu sama lain (Havighurst dalam Evendi, 2018). Proses ini bertujuan membangun komitmen sebelum pernikahan dan diharapkan memperkuat hubungan melalui pemahaman terhadap pasangan (Istiawati & Amalia, 2024; Santika & Permana, 2021). Namun, dibandingkan dengan pernikahan, pacaran memiliki risiko pemutusan hubungan yang lebih tinggi karena ikatan komitmen yang lebih longgar dan tidak adanya norma hukum yang mengatur (Healey, 2023).

Pemutusan hubungan didefinisikan sebagai bentuk komunikasi untuk mengakhiri keterikatan emosional dalam hubungan romantis (Hoffman, 2020). Proses ini tidak sekadar meninggalkan

pasangan tetapi melibatkan berbagai strategi dan pertimbangan yang kompleks (Rosand, Slinning, Roysamb, & Tambs, 2014). Idealnya, perpisahan terjadi melalui kesepakatan bersama, tetapi dalam beberapa kasus, pemutusan hubungan dapat dilakukan secara sepihak tanpa diskusi dengan pasangan (Doering, 2010). Fenomena ini terjadi ketika salah satu pihak mengambil inisiatif untuk mengakhiri hubungan sementara pihak lain hanya menerima keputusan tersebut tanpa kesempatan untuk berdiskusi (LeFebvre, Allen, Rasner, Garstad, Wilms, & Parrish, 2019).

Pemutusan hubungan satu pihak sering kali terjadi karena adanya ketidaksesuaian emosional, sosial, atau tujuan relasional (Cupach, Bolingbroke, & Tellitocci, 2011). Keputusan ini umumnya diambil karena individu merasa tidak puas dalam hubungan atau ingin menghindari konflik yang lebih besar di masa mendatang (Kunkel, Wilson, Olufowote, & Robson, 2003). Kurangnya pengelolaan hubungan yang baik juga dapat menyebabkan meningkatnya konflik, seperti perbedaan pendapat, kurangnya waktu bersama, dan hilangnya kepercayaan (Siniwi, 2018). Sebagai contoh, individu dapat merasa terbebani oleh tuntutan pasangan sehingga memilih untuk menghindar dan mengakhiri hubungan tanpa komunikasi yang jelas, sebagaimana ditunjukkan dalam wawancara dengan responden W (Wawancara, 18 Desember 2023).

Selain konflik dalam hubungan, faktor eksternal seperti tekanan emosional juga berperan dalam pemutusan hubungan satu pihak. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami stres cenderung menghindari atau mengabaikan permasalahan dalam hubungan sebagai bentuk regulasi emosi (Chen & Liao, 2021). Hal ini dilakukan untuk mengurangi tekanan mental dan mempertahankan ketenangan diri. Sebagai contoh, responden BDR menyatakan bahwa stres akibat pekerjaan membuatnya memilih untuk menghindari pasangan daripada menambah tekanan emosional dalam kehidupannya (Wawancara, 22 Desember 2023). Tindakan menghindar ini tidak hanya menyulitkan dari segi emosional tetapi juga dapat berdampak pada kepercayaan individu terhadap hubungan di masa depan.

Pemutusan hubungan romantis lebih sering terjadi pada individu usia dewasa awal (18–25 tahun) karena fase perkembangan emosional yang intens dan pencarian identitas diri (Navaneetham & Kanth, 2022). Pada tahap ini, individu mengalami banyak perubahan dalam nilai hidup, tujuan, dan kebutuhan emosional yang dapat meningkatkan risiko pemutusan hubungan (BeckMeyer & Jamison, 2020; Norona, 2017). Selain itu, individu yang memutuskan hubungan sering menghadapi konflik batin, termasuk perasaan bersalah dan kecemasan mengenai dampak emosional terhadap pasangan mereka (Chen & Liao, 2021). Beberapa individu bahkan mempertanyakan kembali keputusan mereka, membuat proses pemutusan hubungan menjadi lebih kompleks dan emosional (Tran, Castiglioni, Walper, & Lux, 2023).

Meskipun pemutusan hubungan satu pihak sering terjadi, penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada pihak yang ditinggalkan daripada individu yang mengambil keputusan untuk mengakhiri hubungan. Padahal, pemahaman mengenai dinamika yang dialami oleh pelaku pemutusan hubungan masih terbatas (Cupach et al., 2011). Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengeksplorasi dinamika perilaku individu yang memutuskan hubungan secara sepihak. Dengan meneliti perspektif pelaku, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan mengenai alasan dan strategi yang digunakan dalam pemutusan hubungan satu pihak serta dampak emosional yang menyertainya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk memahami fenomena sosial secara mendalam, khususnya pengalaman individu dalam pemutusan hubungan satu pihak (Creswell, 2014; Herdiansyah, 2013). Pendekatan fenomenologi dipilih untuk mengeksplorasi pengalaman partisipan terkait keputusan mengakhiri hubungan tanpa persetujuan pasangan (Creswell & Creswell, 2018). Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih responden yang berusia 18–

25 tahun dan memiliki pengalaman dalam pemutusan hubungan sepihak (Lenaini, 2021). Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur guna memperoleh wawasan mendalam mengenai pengalaman subjek (Nugrahani & Hum, 2014). Analisis data mengikuti tahapan Miles dan Huberman dalam bentuk reduksi data, penyajian informasi, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi untuk memastikan keakuratan temuan penelitian (Abdussamad & Sik, 2021). Keabsahan data diuji melalui metode member checking, di mana hasil wawancara dikonfirmasi kembali dengan responden agar sesuai dengan pengalaman mereka (Creswell & Creswell, 2018).

Pelaksanaan penelitian dimulai dengan pengumpulan data awal melalui survei online di media sosial seperti WhatsApp dan Instagram. Setelah itu, dilakukan pengumpulan data utama dengan melibatkan empat responden yang dipilih berdasarkan kriteria penelitian. Pengolahan data mencakup reduksi data, penyajian temuan, serta verifikasi dan penarikan kesimpulan. Langkah-langkah ini dilakukan secara sistematis untuk memastikan bahwa penelitian menghasilkan wawasan yang mendalam dan relevan mengenai dinamika pemutusan hubungan satu pihak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan responden laki-laki dan perempuan dengan inisial M, ADR, W, dan BDR, yang berusia antara 20 hingga 23 tahun dan tergolong dalam kategori dewasa awal. Para responden telah menyatakan kesediaan mereka secara tertulis untuk berpartisipasi dalam penelitian ini hingga selesai, tanpa adanya tekanan atau paksaan dari pihak mana pun.

Responden dalam penelitian ini terdiri dari empat individu dengan inisial M, ADR, W, dan BDR, yang berusia antara 20 hingga 23 tahun. M dan ADR, keduanya mahasiswi, memiliki pengalaman dalam pemutusan hubungan setelah menjalin hubungan selama sekitar tiga bulan. M memutuskan hubungan karena mendapatkan informasi negatif mengenai pasangannya dan ingin menghindari stres emosional, sehingga mengurangi komunikasi dan akhirnya memblokir pasangannya sebelum mengakhiri hubungan. Sementara itu, ADR merasa tidak puas dengan hubungan karena kurangnya perhatian dari pasangan serta sifat pasangan yang terlalu ramah terhadap orang lain. Hal ini membuat ADR beberapa kali menghilang dari komunikasi hingga akhirnya benar-benar mengakhiri hubungan tanpa kejelasan.

Responden W dan BDR, keduanya laki-laki, juga mengalami pemutusan hubungan satu pihak. W, seorang mahasiswa, mengakhiri hubungan setelah empat tahun karena tekanan dari orang tua untuk fokus pada pendidikan serta merasa pasangannya terlalu banyak menuntut. Ia secara bertahap membatasi komunikasi hingga memblokir pasangannya tanpa merasa bersalah. Sementara itu, BDR, seorang karyawan swasta, mengakhiri hubungan setelah enam bulan akibat tekanan pekerjaan yang membuatnya stres dan ingin menghindari konflik dalam hubungan. Ia secara perlahan mengurangi komunikasi hingga akhirnya hubungan berakhir tanpa penjelasan yang jelas. Setelahnya, BDR menyadari bahwa caranya kurang ideal dan seharusnya lebih terbuka dalam berkomunikasi.

1. Responden M

Responden M mengungkapkan bahwa keputusannya untuk mengakhiri hubungan bermula dari informasi yang diterima dari teman mengenai karakter pasangannya. Informasi tersebut menimbulkan kekhawatiran dan membuatnya mempertimbangkan ulang kelanjutan hubungan. Ia merasa bahwa jika hubungan ini diteruskan, ada kemungkinan mengalami stres dan sakit hati di kemudian hari. Oleh karena itu, M mulai membatasi komunikasi dengan pasangan sebagai langkah awal untuk menjaga jarak. Keputusan ini dilakukan sebagai bentuk penghindaran agar ia memiliki waktu untuk berpikir lebih matang sebelum mengambil keputusan akhir.

Dalam proses pemutusan hubungan, M memilih untuk menghindar dengan tidak membalas pesan pasangannya. Selain itu, ia juga memblokir akses komunikasi sebagai cara untuk menenangkan diri dan mencegah interaksi lebih lanjut yang dapat membuatnya ragu terhadap keputusannya. M merasa kesulitan dalam menyampaikan perasaannya secara langsung, sehingga memilih untuk menarik diri terlebih dahulu sebelum benar-benar mengakhiri hubungan. Penghindaran ini dilakukan karena ia tidak ingin terlibat dalam percakapan yang berpotensi menimbulkan konflik atau membebani pikirannya lebih lanjut.

Kesulitan dalam berkomunikasi semakin memperkuat keputusan M untuk menarik diri dari pasangannya. Ia mengalami kebingungan dalam mengungkapkan alasannya, sehingga merasa lebih nyaman dengan diam dan menghindari percakapan yang dapat memperumit situasi. Ia menganggap bahwa diam dan menjauh adalah cara terbaik untuk menghindari pertentangan dan memastikan bahwa keputusannya tetap rasional tanpa dipengaruhi oleh emosi sesaat. Dalam proses ini, M terus menghindari interaksi hingga akhirnya merasa yakin bahwa hubungan tersebut memang harus diakhiri.

Setelah akhirnya memutuskan hubungan, M merasakan perasaan bersalah atas caranya dalam mengakhiri hubungan. Ia menyadari bahwa tindakannya mungkin berdampak negatif pada pasangannya, terutama karena keputusan ini dibuat tanpa diskusi yang jelas. Namun, pengalaman ini menjadi pembelajaran penting baginya mengenai betapa krusialnya membangun kepercayaan dalam suatu hubungan. M menyadari bahwa kurangnya kepercayaan terhadap pasangan, terutama karena dipengaruhi oleh opini orang lain, dapat berkontribusi terhadap pengambilan keputusan yang kurang ideal dan bisa saja dipertimbangkan dengan cara yang lebih baik.

Bentuk pemutusan hubungan yang dilakukan oleh M berlangsung secara bertahap. Ia memulainya dengan mengurangi intensitas komunikasi secara perlahan, dari yang awalnya sering berkomunikasi menjadi lebih jarang. Selanjutnya, ia mulai menghindari interaksi lebih lanjut dengan tidak membalas pesan atau mengabaikan pasangan dalam waktu yang cukup lama. Tindakan ini menciptakan jarak emosional yang memungkinkan dirinya untuk berpikir lebih jernih sebelum mengambil keputusan akhir. Selama proses ini, M juga memblokir akses komunikasi dengan pasangannya selama sekitar satu minggu, yang kemudian membantunya untuk memperjelas keputusannya.

Pada akhirnya, M mengakhiri hubungan dengan cara yang cukup tiba-tiba bagi pasangannya. Setelah membuka kembali akses komunikasi, ia langsung menyampaikan keputusan untuk mengakhiri hubungan tanpa memberikan penjelasan yang rinci mengenai alasannya. Hal ini mencerminkan pola pemutusan hubungan yang menghindari konfrontasi langsung tetapi tetap menyampaikan keputusan secara eksplisit. M memahami bahwa cara ini bukanlah yang terbaik, tetapi ia merasa bahwa ini adalah langkah yang paling memungkinkan bagi dirinya untuk menyelesaikan hubungan tersebut tanpa harus melalui diskusi yang rumit dan emosional.

2. Responden ADR

Responden ADR mengalami pemutusan hubungan akibat kurangnya komunikasi dan perbedaan prioritas dalam hubungan. Pasangannya lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain game dibanding berinteraksi dengan ADR, yang menyebabkan ketidakpuasan dan kebosanan dalam hubungan. Masalah ini bukan hanya terjadi sekali, tetapi berulang tanpa ada perubahan dari pasangan meskipun telah disampaikan sebelumnya. Kondisi ini membuat ADR merasa lelah secara emosional dan kehilangan harapan untuk memperbaiki hubungan. Ia pun mulai mempertimbangkan untuk mengakhiri hubungan karena melihat bahwa situasi tersebut kemungkinan besar akan terus berulang tanpa solusi yang jelas.

Seiring berjalannya waktu, ADR semakin yakin untuk mengakhiri hubungan, namun ia merasa bahwa memutuskan secara langsung tidaklah efektif. Pasangannya cenderung tidak

merespons keluhan dengan perubahan yang signifikan, sehingga ADR memilih untuk menghindari konfrontasi dengan cara diam dan mengurangi komunikasi secara bertahap. Selain itu, ADR juga merasa tidak nyaman dengan sikap pasangannya yang terlalu ramah terhadap perempuan lain. Informasi yang didapat dari teman-temannya mengenai perilaku pasangan semakin memperkuat keputusannya untuk mengakhiri hubungan. Faktor ini membuat ADR merasa bahwa hubungan tersebut tidak bisa lagi dipertahankan.

Dalam menghadapi pemutusan hubungan, ADR menyadari bahwa dirinya adalah seseorang yang mudah luluh dan merasa iba terhadap orang lain. Ia khawatir jika melakukan pemutusan hubungan secara langsung, pasangannya akan berusaha membujuk agar tidak berpisah. Untuk menghindari situasi tersebut, ADR memilih untuk memutuskan komunikasi dengan memblokir semua akun media sosial pasangannya, termasuk WhatsApp, Instagram, dan Telegram. Keputusan ini dilakukan bukan karena kebencian, tetapi sebagai cara untuk menghindari konfrontasi emosional yang bisa membuatnya berubah pikiran atau merasa bersalah.

Setelah menghilang dan memutus komunikasi secara total, ADR mengalami dilema emosional. Awalnya, ia merasa sedih karena kehilangan kebiasaan berkomunikasi yang sebelumnya rutin dilakukan. Namun, seiring waktu, ADR mulai merasakan kebebasan dan merasa tidak lagi terbebani oleh hubungan yang tidak memuaskan. Ia menyadari bahwa keputusan untuk mengakhiri hubungan adalah yang terbaik bagi dirinya, meskipun caranya mungkin terkesan sepihak. Rasa lega mulai muncul ketika ia tidak lagi harus menghadapi situasi yang membuatnya merasa tidak dihargai dalam hubungan.

Bentuk pemutusan hubungan yang dilakukan ADR menunjukkan pola penghindaran yang bertahap. Pada awalnya, ADR masih berkomunikasi dengan pasangan, meskipun dengan intensitas yang semakin berkurang. Ia beberapa kali mencoba menghilang selama beberapa hari sebelum benar-benar mengakhiri hubungan. Pola ini berulang sebanyak lima hingga enam kali, dengan periode menghilang yang berkisar antara tiga hingga lima hari. Akhirnya, ADR memutuskan untuk menghilang sepenuhnya dengan cara memblokir semua akses komunikasi, memastikan bahwa tidak ada lagi kemungkinan interaksi dengan pasangannya.

Keputusan ADR untuk memutuskan hubungan tanpa kejelasan eksplisit mencerminkan strategi penghindaran yang konsisten. Ia lebih memilih menghilang daripada menghadapi percakapan langsung mengenai perpisahan. Meskipun pada awalnya tidak secara eksplisit menyatakan kata "putus," tindakan pemblokiran dan penghentian komunikasi yang dilakukan secara permanen membuat pasangan secara otomatis memahami bahwa hubungan telah berakhir. Hal ini menunjukkan bahwa ADR lebih nyaman menghindari konfrontasi daripada berbicara terbuka mengenai perasaannya, memilih untuk mengakhiri hubungan secara sepihak melalui tindakan menghilang.

3. Responden W

Responden W mengungkapkan bahwa pemutusan hubungan satu pihak yang ia lakukan terjadi secara bertahap, dimulai dari tahun kedua dalam hubungan yang telah berjalan hampir empat tahun. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi keputusannya adalah dorongan dari orang tua untuk lebih fokus pada pendidikan dan tidak terlalu mengutamakan hubungan. Seiring berjalannya waktu, W mulai membatasi komunikasi dengan pasangannya sebagai bentuk kepatuhan terhadap permintaan keluarga. Selain itu, ia merasa bahwa menjaga jarak dapat menjadi langkah awal untuk mengakhiri hubungan secara perlahan tanpa harus langsung menyatakannya secara eksplisit.

Selain faktor keluarga, W juga merasa jenuh dalam hubungan karena pasangannya sering mengajukan banyak permintaan, seperti meminta ditemani ke berbagai tempat meskipun W memiliki kesibukan sendiri. Kondisi ini menyebabkan W merasa terbebani dan kehilangan kebebasan dalam kesehariannya. Akibat tekanan yang terus berulang, ia mulai mengabaikan

pasangannya bahkan sampai memblokirnya di media sosial. Langkah ini diambil bukan hanya untuk menghindari konflik, tetapi juga sebagai cara untuk mendapatkan ketenangan tanpa harus terus memenuhi tuntutan pasangan.

W juga mengungkapkan bahwa dalam hubungan tersebut, ia berharap pasangannya bisa lebih mandiri dan tidak selalu bergantung padanya. Ia merasa bahwa dalam suatu hubungan, masing-masing individu seharusnya dapat mengatur kehidupannya sendiri tanpa harus terlalu bergantung pada pasangan. Namun, setiap kali ia mencoba menyampaikan perasaannya, pasangannya sering kali tidak mau menerima alasan yang diberikan dan tetap bersikeras dengan keinginannya sendiri. Hal ini membuat W semakin malas untuk berdiskusi atau menyelesaikan permasalahan secara langsung.

Ketidakmampuan untuk berkomunikasi secara efektif dengan pasangan membuat W lebih memilih menghindar daripada menghadapi konflik. Setiap kali terjadi ketegangan, ia lebih memilih untuk menyendiri dan tidak merespons komunikasi dari pasangannya. Dengan membatasi interaksi secara perlahan, ia merasa bahwa hubungan dapat merenggang dengan sendirinya hingga akhirnya berakhir tanpa perlu ada percakapan langsung tentang perpisahan. Keputusan ini diambil karena ia merasa bahwa diskusi hanya akan menambah ketegangan tanpa menghasilkan solusi yang memuaskan.

Setelah mengakhiri hubungan dengan cara menghindar, W tidak merasakan penyesalan yang mendalam. Kesibukan dalam pekerjaannya membuatnya tidak terlalu memikirkan dampak dari keputusannya. Ia merasa bahwa langkah yang diambil sudah tepat karena memberikan kebebasan dan ketenangan bagi dirinya sendiri. Sikap santai yang ditunjukkan W mencerminkan bahwa ia tidak merasa bersalah atas tindakannya, karena menurutnya hubungan yang sudah tidak nyaman lebih baik diakhiri dengan cara yang tidak berlarut-larut.

Bentuk pemutusan hubungan yang dilakukan oleh W dapat dikategorikan sebagai strategi penghindaran. Ia secara bertahap mengurangi komunikasi, membatasi interaksi, serta menggunakan pemblokiran media sosial sebagai bentuk perlindungan diri dari konflik yang berulang. Tindakan ini tidak dilakukan secara langsung, melainkan melalui serangkaian upaya untuk menciptakan jarak emosional hingga hubungan berakhir dengan sendirinya. Dengan strategi ini, W berhasil mengakhiri hubungan tanpa harus menghadapi percakapan emosional yang sulit, meskipun caranya mungkin menyulitkan pihak yang ditinggalkan.

4. Responden BDR

Responden BDR mengalami tekanan berat dalam pekerjaannya pada tahun 2021, yang berpengaruh terhadap hubungannya dengan pasangan. Masalah pekerjaan yang tidak stabil dan ancaman kehilangan kontrak kerja membuatnya mengalami stres dan kesulitan membagi fokus antara hubungan dan karier. Beban pikiran ini menyebabkan BDR mulai mengurangi intensitas komunikasi dengan pasangan secara bertahap, meskipun awalnya hubungan mereka cukup intens. Perlahan, ia merasa bahwa hubungan justru menjadi gangguan yang memperumit pikirannya di tengah tekanan pekerjaan.

Seiring waktu, BDR semakin merasa bahwa hubungan romantis hanya menambah beban emosionalnya. Keinginannya untuk menenangkan diri dan fokus pada pekerjaan membuatnya enggan berurusan dengan konflik dalam hubungan. Ia mulai menghindari komunikasi, membalas pesan dalam jangka waktu yang semakin lama, dan akhirnya hampir tidak lagi berkomunikasi. Meskipun dalam dirinya masih ada kebimbangan mengenai kelanjutan hubungan, ia lebih memilih untuk tidak membicarakan perasaannya secara terbuka, karena merasa gengsi dan tidak ingin membebani pasangan dengan masalah pribadinya.

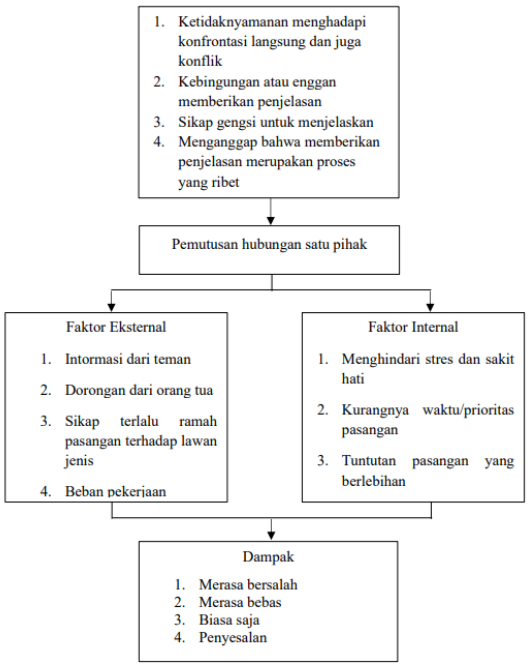
Keputusan untuk menghindari komunikasi dilakukan secara perlahan, bukan dengan pernyataan langsung. BDR merasa bahwa jika ia terus berkomunikasi dengan pasangan, hal itu

justru akan memperumit keadaannya. Ia pun memilih untuk tidak menjelaskan situasi yang dihadapinya, membiarkan pasangannya membuat asumsi sendiri tentang perubahan dalam hubungan mereka. Sikap ini menyebabkan hubungan menjadi semakin renggang tanpa ada konfirmasi yang jelas mengenai status hubungan mereka.

Frekuensi komunikasi antara BDR dan pasangannya menurun drastis. Jika sebelumnya mereka sering berinteraksi sepanjang hari, lama-kelamaan intensitas komunikasi berkurang menjadi beberapa kali dalam seminggu, lalu dalam sebulan hanya empat hingga lima kali. Responden tidak pernah secara eksplisit menyatakan bahwa hubungan telah berakhir, tetapi ia sengaja menghilang, membuat pasangannya berada dalam ketidakpastian. Akibatnya, pasangannya mulai berspekulasi sendiri mengenai alasan di balik sikap BDR yang berubah.

Pada akhirnya, hubungan tersebut berakhir begitu saja tanpa ada percakapan mengenai perpisahan. BDR tidak pernah secara langsung menyatakan bahwa ia ingin mengakhiri hubungan, tetapi tindakannya mengurangi komunikasi dan akhirnya menghilang membuat hubungan berakhir dengan sendirinya. Tanpa kejelasan dari kedua belah pihak, hubungan mereka dibiarkan dalam kondisi yang menggantung. Meskipun BDR menyadari bahwa cara ini bukanlah yang ideal, ia merasa bahwa memilih untuk menghilang adalah langkah yang lebih mudah daripada harus berhadapan dengan percakapan emosional yang sulit.

Secara keseluruhan, pemutusan hubungan yang dilakukan oleh BDR merupakan bentuk strategi penghindaran. Ia memilih untuk tidak berkomunikasi, mengurangi interaksi, dan perlahan menghilang daripada secara langsung menyampaikan keinginannya untuk mengakhiri hubungan. Keputusan ini diambil sebagai cara untuk melindungi dirinya dari beban emosional yang lebih besar, meskipun pada akhirnya ia menyadari bahwa pendekatan ini bukanlah yang terbaik dan seharusnya ia bisa lebih terbuka dalam menyampaikan perasaannya.



Gambar 1. Bagan Semua Responden

Pembahasan

Proses pemutusan hubungan satu pihak yang dialami oleh responden M, ADR, W, dan BDR menunjukkan bahwa keputusan untuk mengakhiri hubungan romantis melibatkan tahapan emosional yang kompleks. Faktor yang memengaruhi keputusan ini beragam, termasuk pengaruh dari pihak ketiga, ketidakpuasan dalam hubungan, tekanan keluarga, serta beban pekerjaan. Responden M, misalnya, merasa terdorong untuk mengakhiri hubungan setelah mendapat informasi negatif dari teman mengenai pasangannya, yang sesuai dengan temuan Eaton dan Sanders (2012) bahwa pihak ketiga dapat memengaruhi persepsi seseorang terhadap pasangan. Sementara itu, ADR mengalami ketidakpuasan akibat kurangnya perhatian pasangan yang lebih fokus pada dunia game, yang sejalan dengan penelitian Khumruk dan Rimkeeratikul (2023) mengenai ketidakpuasan dalam hubungan sebagai alasan utama pemutusan hubungan.

Responden W dan BDR menghadapi faktor eksternal yang lebih dominan dalam keputusan mereka. W mendapat tekanan dari orang tua untuk lebih fokus pada pendidikan, sehingga secara bertahap mulai mengurangi komunikasi dengan pasangannya. Hal ini sesuai dengan penelitian Harahap (2023) yang menekankan bahwa keluarga memainkan peran penting dalam membentuk pola hubungan romantis individu. BDR, di sisi lain, merasa terbebani oleh masalah pekerjaan yang mengakibatkan stres dan menjadikan hubungannya terasa semakin sulit untuk dijalani. Unger, Sonnentang, Niessen, dan Kuonath (2017) mengungkapkan bahwa tekanan pekerjaan dapat menyebabkan perilaku menarik diri dalam hubungan, seperti yang dialami oleh BDR. Setelah hubungan berakhir, baik W maupun BDR menunjukkan reaksi yang berbeda, di mana W cenderung santai dan tidak terlalu terpengaruh, sementara BDR merasakan penyesalan karena tidak berkomunikasi lebih terbuka dengan pasangannya.

Bentuk pemutusan hubungan yang dilakukan oleh keempat responden memiliki pola yang sama, yaitu strategi penghindaran dengan mengurangi komunikasi secara bertahap hingga akhirnya menghilang tanpa memberikan alasan yang jelas. Strategi ini sejalan dengan konsep yang dikemukakan oleh Baxter (1984) mengenai pemutusan hubungan satu pihak secara tidak langsung, di mana individu mulai menarik diri secara emosional dan fisik untuk menciptakan jarak sebelum benar-benar mengakhiri hubungan. Tindakan ini juga selaras dengan penelitian Breatana, Arbiol, Recio, dan Molero (2022) yang menemukan bahwa individu dengan pola penghindaran cenderung menghindari konflik dalam hubungan untuk mengurangi stres emosional. Namun, strategi ini memiliki dampak negatif, seperti yang dikemukakan oleh Simpson dan Rholes (2017), bahwa penghindaran emosional dapat memperburuk persepsi pasangan terhadap komitmen dalam hubungan dan menciptakan perpisahan yang tidak jelas.

Penelitian ini juga mendukung temuan Quirk, Owen, Shuck, Fincham, Knopp, dan Rhoades (2016), yang menyatakan bahwa individu yang ragu terhadap komitmennya lebih cenderung menarik diri secara emosional dan menggunakan strategi penghindaran. Responden ADR, misalnya, secara bertahap mengurangi komunikasi sebelum akhirnya menghilang tanpa memberikan kejelasan. Hal ini berisiko menciptakan perpisahan yang menggantung, sebagaimana dijelaskan oleh Koessler, Kohut, dan Campbell (2019), bahwa penghindaran dapat menyebabkan pemutusan hubungan yang tidak jelas dan membuat pihak yang ditinggalkan berada dalam ketidakpastian. Secara keseluruhan, temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pemutusan hubungan satu pihak sering kali dilakukan melalui strategi penghindaran yang tidak selalu efektif dalam menyelesaikan konflik dengan baik, tetapi lebih berfungsi untuk melindungi individu dari tekanan emosional yang sulit dihadapi.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemutusan hubungan satu pihak

umumnya dilakukan melalui strategi penghindaran, seperti pengurangan komunikasi, pemblokiran akses media sosial, dan menghindari konfrontasi langsung tanpa memberikan kejelasan kepada pasangan. Faktor yang mempengaruhi keputusan ini beragam, termasuk tekanan dari teman, ketidakpuasan dalam hubungan, pengaruh keluarga, dan beban pekerjaan. Meskipun strategi ini memberikan ruang bagi individu untuk melindungi kesejahteraan emosional, hal ini sering kali meninggalkan pasangan dalam ketidakpastian. Oleh karena itu, disarankan bagi individu untuk menerapkan komunikasi yang lebih terbuka dalam hubungan agar konflik dapat diselesaikan dengan cara yang lebih sehat. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi dampak jangka panjang dari pemutusan hubungan ini terhadap pola interaksi dan keputusan individu dalam membangun hubungan romantis di masa depan. Selain itu, masyarakat perlu memahami kompleksitas emosional dalam pemutusan hubungan dan mendorong pola komunikasi yang jujur serta konstruktif dalam hubungan romantis.

DAFTAR REFERENSI

Abdussamad, Z. (2021). Metode Penelitian Kualitatif. Makassar: CV Syakir Media Press.

Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. Journal of Marriage and Family, 72(3), 650-666.

Aurora, A. T. (2024). Hubungan perilaku phubbing dengan romantic relationship satisfaction pada masa dewasa awal yang sedang berpacaran. Histeria Jurnal: Ilmiah Soshum dan Humaniora, 3(1), 29-37.

Baxter, L. A. (1984). Trajectories of relationship disengagement. Journal of Social and Personal Relationships, 1(1), 29-48.

Beckmeyer, J. J., & Jamison, T. B. (2020). Identifying a typology of emerging adult romantic relationships: Implications for relationship education. Family Relations, 70(1), 305-318.

Belu, C. F., Lee, B. H., & O'Sullivan, L. F. (2016). It hurts to let you go: Characteristics of romantic relationships, breakups, and the aftermath among emerging adults. Journal of Relationships Research, 7, e11.

Bretana, I., Alonso-Arbiol, I., Molero, F., & Pardo, J. (2020). Avoidant attachment and own and perceived partner's conflict resolution in relationship satisfaction. Journal of Social and Personal Relationships, 37(12), 3123-3138.

Bretana, I., Alonso-Arbiol, I., Recio, P., & Molero, F. (2022). Avoidant attachment, withdrawal-aggression conflict pattern, and relationship satisfaction: A mediational dyadic model. Frontiers in Psychology, 12, 794942.

Carter, K. R., Knox, D., & Hall, S. S. (2018). Romantic breakup: Difficult loss for some but not for others. Journal of Loss and Trauma, 23(8), 698-714.

Chen, W. L., & Liao, W. T. (2021). Emotion regulation in close relationships: The role of individual differences and situational context. Frontiers in Psychology, 12, 697901.

Creswell, J. W. (2014). Educational Research: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research (4th Ed.). Boston, MA: Pearson.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. United States of America: SAGE Publications, Inc.

Cupach, W. R., Spitzberg, B. H., Bolingbroke, C. M., & Tellitocci, B. S. (2011). Persistence of attempts to reconcile a terminated romantic relationship: A partial test of relational goal pursuit theory. Communication Reports, 24(2), 99-115.

Dayakisni, T., & Hudaniah. (2012). Psikologi Sosial. Malang: UMM Press.

Devito, J. A. (2016). The Interpersonal Communication Book (14th Ed.). England: Pearson Education.

Doering, J. (2010). Face, accounts, and schemes in the context of relationship breakups. Symbolic Interaction, 33(1), 71-95.

Eaton, J., & Sanders, C. B. (2012). A little help from our friends: Informal third parties and interpersonal conflict. Personal Relationships, 19(4), 623-643.

Evendi, I. (2018). Kekerasan dalam berpacaran (studi pada siswa SMAN 4 Bombana). Neo Societal, 3(2), 389-399.

Favero, M., Lemos, L., Moreira, D., Ribeiro, F. N., & Sousa-Gomes, V. (2021). Romantic attachment and difficulties in emotion regulation on dyadic adjustment: A comprehensive literature review. Frontiers in Psychology, 12, 723823.

Harahap, F. (2023). Teori perkembangan tahap hubungan romantis sebagai acuan orang tua mendampingi remaja berpacaran. Buletin Psikologi, 31(2).

Hawkins, B. P., & Hertlein, K. M. (2013). Treatment strategies for online role-playing gaming problems in couples. Journal of Couple & Relationship Therapy, 12(2), 150-167.

Healey, R. (2023). Breaking up and the value of commitment. Ergo: An Open Access Journal of Philosophy, 10.

Herdiansyah, H. (2013). Wawancara, Observasi, dan Focus Groups Sebagai Instrumen Penggalian Data Kualitatif. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Hoffman, W. (2020). Communication modes during romantic dissolution: The impact of attachment and intimacy on initiator breakup strategies. Interpersona: An International Journal on Personal Relationships, 14(2), 87-103.

Istiawati, O., & Amalia, U. (2024). Konsekuensi betrayal trauma pada individu yang mengalami pengkhianatan dalam hubungan pacaran. Concept: Journal of Social Humanities and Education, 3(3), 146-166.

Kassin, S., Fein, S., Markus, H. R., McBain, K. A., & Williams, L. (2019). Social Psychology Australian & New Zealand Edition. Cengage AU.

Kelly, A. J., Dubbs, S. L., & Barlow, F. K. (2016). An evolutionary perspective on mate rejection. Evolutionary Psychology, 14(4), 1474704916678626.

LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms, A., & Parrish, C. (2019). Ghosting in emerging adults' romantic relationships: The digital dissolution disappearance strategy. Imagination, Cognition and Personality, 39(2), 125-150.

Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah, 6(1), 33-39.

Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment styles and personal growth following romantic breakups: The mediating roles of distress, rumination, and tendency to rebound. PLoS One, 8(9), e75161.

Navaneetham, P., & Kanth, B. (2022). Effects of personal relationships on physical and mental health among young adults—A scoping review. The Open Psychology Journal, 15(1).

Norona, J. C., Olmstead, S. B., & Welsh, D. P. (2017). Breaking up in emerging adulthood: A developmental perspective of relationship dissolution. Emerging Adulthood, 5(2), 116-127.

Tran, K., Castiglioni, L., Walper, S., & Lux, U. (2024). Resolving relationship dissolution—What predicts emotional adjustment after breakup? Family Process, 63(3), 1157-1170.

Unger, D., Sonnentag, S., Niessen, C., & Kuonath, A. (2017). Love won't tear us apart but work might: How job stressors relate to constructive and destructive reactions to one's romantic partner's negative behavior. International Journal of Stress Management, 24(S1), 74.

Williams, E. (2022). The impact of Facebook affordances on doomscrolling behaviors during the relational dissolution process. South Dakota State University.