

Bukan Cepat Move On, Ini 3 Fase Patah Hati Laki-Laki Menurut Psikologi

Prolite – Pernah nggak kamu lihat teman laki-laki yang baru putus cinta atau patah hati, tapi besoknya sudah ketawa-ketiwi, nongkrong, bahkan udah flirting sama orang lain? Kamu mikir, “*Wah, cepet banget move on-nya.*”

Tapi tunggu dulu — jangan salah baca situasi.

Menurut psikologi, apa yang terlihat dari luar seringkali tidak mencerminkan apa yang sedang terjadi di dalam. Laki-laki dan perempuan memang memproses patah hati dengan cara yang sangat berbeda, dan cara laki-laki melakukannya sering disalahpahami, bahkan oleh dirinya sendiri.

Baca Juga: Dari Core Belief sampai Automatic Thoughts: Ini Rahasia di Balik Pikiran Negatif-mu!

Sebuah studi yang dipublikasikan di *Frontiers in Psychiatry* (2025) menunjukkan bahwa putus cinta bisa berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial, dan pola dampak ini berbeda antara laki-laki dan perempuan, baik dari sisi waktu maupun caranya. Laki-laki tidak selalu lebih kuat. Mereka hanya lebih lambat menyadarinya.

Yuk, kita bongkar fase-fasenya satu per satu!

Fase 1: Terlihat Baik-Baik Saja — Padahal Ini Justru Fase Paling Berbahaya



Baca Juga: Quarter-Life Crisis di Usia 20-30an: Kenapa Terjadi dan Gimana Cara Menghadapinya Tanpa Panik?

Di awal-awal setelah putus, banyak laki-laki terlihat fine. Mereka sibuk, aktif di media sosial, rajin nge-gym, atau langsung tancap gas kerja. Dari luar: *“Wih, udah move on ternyata.”* Tapi secara psikologis, ini bukan move on, ini adalah penghindaran emosi.

Psychology Today (2025) menjelaskan bahwa laki-laki cenderung memproses emosi melalui tindakan dan problem-solving, bukan lewat verbalisasi perasaan. Alhasil, daripada duduk merasakan kesedihan, mereka *melakukan sesuatu* — apa saja — untuk mengalihkan perhatian. Kerja lebih keras, main game berjam-jam, atau langsung hunting kenalan baru.

Penelitian dari Universitas Melbourne (2025) yang mengikutsertakan 22 pria muda pasca-putus cinta menemukan bahwa emosi mereka sering kali “tercampur”, ada kesedihan sebagai inti, tapi ditutupi oleh emosi lain seperti kemarahan, gengsi, dan rasa ingin terlihat kuat. Campuran ini bisa menyebabkan *overwhelm* yang, dalam kasus tertentu, bahkan memicu pikiran yang mengkhawatirkan.

Faktor budaya dan maskulinitas juga bermain besar di sini. Laki-laki sejak kecil diajari untuk “kuat,” tidak cengeng, dan tidak menunjukkan kelemahan. Jadi ketika hati hancur, respons pertama adalah: *pura-pura tidak apa-apa*.

Fase 2: Mulai Merasa Kehilangan – Gelombang yang Datang Terlambat



Beberapa minggu hingga beberapa bulan setelah putus, barulah “gelombang” itu datang. Biasanya dipicu oleh hal-hal kecil yang tidak terduga: lagu yang dulu sering diputar bareng, tempat makan favorit, atau sekadar notifikasi ulang tahun mantan di kalender. Inilah fase di mana laki-laki mulai benar-benar *merasakan* kehilangannya.

Sebuah laporan dari *Ahead App* (Desember 2025) menyebut fenomena ini sebagai “delayed grief” — kesedihan yang tertunda. Laki-laki sering tidak mengenali gejala depresi pasca-putus cinta mereka sendiri hingga berbulan-bulan kemudian, saat beban emosional sudah menumpuk dan pemulihan menjadi lebih rumit.

Di fase ini, laki-laki juga lebih rentan melakukan *maladaptive coping*, mekanisme koping yang justru memperburuk keadaan. Misalnya bekerja berlebihan, konsumsi alkohol

meningkat, atau berpindah dari satu hubungan ke hubungan lain tanpa sempat memproses yang lama. Menurut *Psychology Today* (2025), perilaku-perilaku ini tidak menyelesaikan kesedihan, mereka hanya *menunda* nya.

Ironisnya, di fase inilah laki-laki juga paling sungkan meminta bantuan. Studi menunjukkan perempuan jauh lebih terbuka untuk mencari dukungan dari teman maupun profesional, sementara laki-laki cenderung menarik diri dan diam.

Fase 3: Refleksi & Penyesalan – Saat Semuanya Mulai Masuk Akal



Fase ketiga ini adalah yang paling jarang dibicarakan, tapi justru paling penting secara psikologis. Setelah rasa sakit mulai mereda, laki-laki biasanya masuk ke mode refleksi — mereview hubungan yang sudah berlalu, apa yang salah, apa yang bisa dilakukan berbeda.

Sayangnya, refleksi ini seringkali disertai penyesalan yang dalam. *“Kenapa dulu aku nggak*

lebih perhatian?” atau “Harusnya aku nggak bilang itu.”

Studi Wahring et al. (2024) yang diulas oleh *Psychology Today* (2025) — menganalisis data dari 1.530 orang dewasa Jerman selama beberapa tahun — menemukan bahwa enam bulan pasca-putus, 68% laki-laki aktif mencari pasangan baru, dibanding 52% perempuan. Ini bukan semata-mata karena mereka sudah “sembuh”, tapi karena laki-laki cenderung kurang puas dengan kehidupan sendiri dan lebih cepat ingin mengisi kekosongan itu.

Fase refleksi ini, kalau dijalani dengan sehat, bisa menjadi titik pertumbuhan yang luar biasa. Tapi kalau tidak diproses dengan baik, bisa berubah menjadi *ruminatio*n, pikiran berputar-putar yang justru memperpanjang penderitaan.

Perbedaan dengan Perempuan: Siapa yang Lebih Cepat Pulih?

Ini pertanyaan yang sering banget muncul, dan jawabannya lebih kompleks dari yang kita kira!

Perempuan umumnya langsung “terjun” ke dalam kesedihan begitu hubungan berakhir: menangis, curhat ke teman, memproses emosi secara aktif. Ini memang menyakitkan di awal, tapi justru itulah yang membuat mereka pulih lebih baik dalam jangka panjang.

Laki-laki sebaliknya, tampak baik-baik saja di awal, tapi rentan terpuruk lebih lama dan lebih dalam di kemudian hari. *Marriage.com* (2024) merangkum riset yang menunjukkan bahwa perempuan mungkin butuh waktu lebih lama untuk move on, tapi kondisi akhirnya cenderung lebih baik. Laki-laki, di sisi lain, ada yang tidak pernah benar-benar pulih sepenuhnya, sebagian karena cara mereka menghindari, bukan menghadapi, rasa sakitnya.

Jadi, bukan soal siapa yang lebih kuat. Ini soal cara memproses yang berbeda, dan keduanya punya kelebihan serta risikonya masing-masing.

Laki-Laki Juga Boleh Tidak Baik-Baik Saja

Kalau kamu adalah laki-laki yang sedang membaca ini sambil bilang “*aku sih oke-oke aja*”, boleh jadi kamu masih di fase pertama. Dan itu nggak apa-apa.

Yang penting untuk diingat: diam bukan berarti kuat. Memendam bukan berarti sudah selesai. Memberi dirimu ruang untuk merasa, berefleksi, dan kalau perlu meminta bantuan, itu bukan kelemahan. Itu justru langkah yang paling manusiawi, dan paling sehat.



Baca Selanjutnya
Wujudkan Event dan Meeting Terbaik di de Braga By ARTOTEL