

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Putus Cinta

##### 2.1.1 Pengertian Putus Cinta

Putus cinta adalah kejadian berakhirnya suatu hubungan cinta yang telah dijalin dengan pasangan Yuwanto (2011). Seseorang yang masih mencintai pasangannya dan kemudian mengalami putus cinta umumnya akan menampilkan reaksi kehilangan terutama diawal-awal putus cinta.

Linda (2007) juga berpendapat bahwa putus cinta yaitu berakhirnya suatu hubungan yang dibina selama beberapa waktu tertentu dan dapat menimbulkan duka serta masa berkabung.

Ada beberapa gambaran reaksi putus cinta ditinjau dari sudut psikologi, mengacu pada teori yang diajukan oleh Shontz (Yuwanto, 2011) diantaranya :

- a. *Shock* menggambarkan kondisi kaget atau merasa tidak menduga.
- b. *Encounter reaction* Bentuk reaksi ini merupakan kelanjutan dari shock, dicirikan dengan pikiran kacau, perasaan kehilangan, tidak percaya, sedih, merasa tidak berdaya, dan merasa diri tidak berguna.

*Retreat* Individu yang mengalami putus cinta biasanya akan menolak bahwa dirinya telah mengalami putus cinta. Reaksi penolakan ini adalah bentuk pertahanan diri untuk melindungi diri dari perasaan tidak nyaman.

## 2.2 *Sress*

### 2.2.1 Definisi *Stress*

Setiap orang pasti pernah mengalami yang namanya stres, definisi stres oleh Selye (1991: 16) adalah respon non spesifik dari badan terhadap setiap tuntutan yang dibuat atasnya. Reaksi pertama pada tiap jenis stres adalah kecemasan yang diikuti oleh tahap perlawanan. Selye menekankan stres tidak hanya merupakan pembunuhan, tetapi juga merupakan kekuatan merusak yang drastis (Walter, 1991).

W.F. Maramis (1998: 65) menyatakan bahwa stres adalah masalah atau tuntutan penyesuaian diri karena sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita, bila kita tidak mengatasinya dengan baik akan mengganggu keseimbangan badan atau jiwa kita (Maramis, 1998).

Menurut Handoko (2001: 200) stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi fisik maupun psikis individu yang merupakan reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan (Handoko, 2001).

Menurut Gray dan Smelzer (2003: 15) stres adalah munculnya reaksi psikologis yang membuat seseorang merasa tegang atau lemas sebab orang tersebut merasa tidak mampu mereda tuntutan atau keinginannya (Achdiat, 2003).

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis, karena suatu keadaan yang tidak nyaman. Biasanya *stress* dikaitkan bukan karena penyakit fisik tetapi lebih mengenai kejiwaan. Akan tetapi karena pengaruh stres tersebut maka penyakit fisik bisa muncul akibat lemah dan rendahnya daya tahan tubuh

atau tidak adanya keseimbangan tubuh pada saat tersebut, hingga memerlukan tenaga yang lebih untuk mengembalikan keseimbangan tersebut.

### 2.2.2 Gejala-gejala *Stress*

Setiap orang pasti pernah merasakan *stress*, sebab stres sudah merupakan bagian dari kehidupan manusia. Penyebabnya pun bisa bermacam-macam. Tak hanya masalah kehidupan sehari-hari. Misalnya, ketidak harmonisan rumahtangga, masalah pekerjaan atau kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan. Bisa juga berasal dari kejadian-kejadian spesifik, yang menguntungkan maupun yang tidak.

Perubahan hidup seperti pernikahan, pindah kerja atau kehilangan salah satu anggota keluarga. Berikut beberapa gejala-gejala fisik maupun psikis yang dapat dibagi sebagai berikut :

- 1) Gejala Fisik : merasa lelah, insomnia, nyeri kepala, otot kaku dan tegang (terutama leher/tengkuk, bahu, dan punggung bawah), berdebar-debar, nyeri dada, napas pendek, gangguan lambung dan pencernaan, mual, gemetar, tangan dan kaki merasa dingin, wajah terasa panas, berkeringat, sering flu, dan menstruasi terganggu. Karena gejala fisik ini mungkin ada kaitannya dengan penyakit fisik, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter sebelum memutuskan bahwa gejala fisik tersebut disebabkan oleh stres.
- 2) Gejala Mental : berkurangnya konsentrasi dan daya ingat, ragu-ragu, bingung, pikiran penuh atau kosong, kehilangan rasa humor.

- 3) Gejala Emosi : cemas (pada berbagai situasi), depresi, putus asa, mudah marah, ketakutan, frustrasi, tiba-tiba menangis, fobia, rendah diri, merasa tak berdaya, menarik diri dari pergaulan, dan menghindari kegiatan yang sebelumnya disenangi.
- 4) Gejala Perilaku : mondar-mandir, gelisah, menggigit kuku, menggerak-gerakkan anggota badan atau jari-jari, perubahan pola makan, merokok, minum minuman keras, menangis, berteriak, mengumpat, bahkan melempar barang atau memukul  
(<http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/stres>, 2009).

### 2.2.3 Sumber Stress

Penyebab stres kadangkala mudah untuk dideteksi, tetapi ada yang sulit untuk diketahui. Ada yang mudah untuk dihilangkan, ada yang sulit atau bahkan tidak bisa dihindari. Tiga sumber utama adalah :

- 1) Lingkungan

Selalu membuat kita harus memenuhi tuntutan dan tantangan, karenanya merupakan sumber stres yang potensial. Kita mengalami bencana alam, cuaca buruk, kemacetan lalu-lintas, dikejar waktu, masalah pekerjaan, rumah tangga, dan hubungan antar manusia. Juga kita dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan kondisi keuangan, pindah kerja, atau kehilangan orang yang kita cintai.

- 2) Tubuh

Tuntutan dari tubuh kita untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan faali yang terjadi. Contohnya: perubahan yang terjadi waktu remaja,

perubahan fase kehidupan akibat fluktuasi hormon dan proses penuaan. Selain itu, datangnya penyakit, makanan yang tidak sehat, kurang tidur dan olah raga akan mempengaruhi respons terhadap stres.

### 3) Pikiran

Potensi stres utama juga datang dari pikiran kita yang terus-menerus menginterpretasikan isyarat-isyarat dari lingkungan. Interpretasi kita terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi menentukan apakah kita stres atau tidak. Apakah kita melihat gelas yang berisi air separuhnya sebagai setengah penuh atau setengah kosong; Pikiran-pikiran yang menyebabkan stres sering bersifat negatif, penuh kegagalan, hitam-putih, terlalu digeneralisasi, tidak berdasarkan fakta yang cukup, dan terlalu dianggap pribadi (http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/stres, 2009). Sumber stres yang dapat menjadi pemicu munculnya stres pada individu, yaitu:

a. *Stressor* atau frustrasi eksternal (frustrasi= kekecewaan yang mendalam).

*Stressor* eksternal: berasal dari luar diri seseorang, misalnya perubahan bermakna dalam suhu lingkungan, perubahan dalam peran keluarga atau sosial, tekanan dari pasangan.

b. *Stressor* atau frustrasi internal

*Stressor* internal: berasal dari dalam diri seseorang, misalnya demam, kondisi seperti kehamilan atau menopause atau kondisi emosi seperti rasa bersalah

([http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files/05\\_149](http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files/05_149), 2009). Stres tidak dapat dihindari karena setiap manusia pasti memiliki stres. Namun yang perlu dilakukan adalah mengontrol stres tersebut hingga dapat menjadi optimal dan tidak merugikan kesehatan.

#### 2.2.4 Respon Stres

Menurut Hans Selye (2002: 139-140), stres adalah respon tubuh yang bersifat non-spesifik terhadap setiap tuntutan beban di atasnya. Selye memformulasikan konsepnya dalam general adaptation syndrom (GAS), ini berfungsi sebagai respon otomatis, respon fisik dan respon emosi pada individu. Model GAS menyatakan bahwa dalam keadaan stres tubuh kita seperti jam dengan sistem alarm yang tidak berhenti sampai tenaganya habis yang terbagi dalam tiga fase, yaitu:

1. Reaksi waspada (*alarm reaction stage*)

Adalah persepsi terhadap *stressor* yang muncul secara tiba-tiba akan munculnya reaksi waspada. Reaksi ini menggerakkan tubuh untuk mempertahankan diri. Diawali oleh otak dan diatur oleh sistem endokrin dan cabang simpatis dari sistem saraf autonom. Reaksi ini disebut juga reaksi berjuang atau melarikan diri.

2. Reaksi resistensi (*resistance stage*)

Adalah tahap dimana tubuh berusaha untuk bertahan menghadapi stres yang berkepanjangan dan menjaga sumber kekuatan (membentuk tenaga baru dan memperbaiki kerusakan), merupakan tahap adaptasi

dimana sistem endokrin dan sistem simpatis tetap mengeluarkan hormon-hormon stres tetapi tidak setinggi pada saat reaksi waspada.

### 3. Reaksi kelelahan (*exhaustion stage*)

Adalah fase penurunan resistensi, meningkatnya aktifitas simpatis dan kemungkinan deteriorisasi fisik, yaitu apabila stresor tetap berlanjut atau terjadi *stressor* baru yang dapat memperburuk keadaan. Tahap kelelahan ditandai dengan dominasi cabang parasimpatis dari ANS. Sebagai akibatnya detak jantung dan kecepatan menurun. Apabila sumber stres menetap, kita dapat mengalami "penyakit adaptasi" (*disease of adaptation*), penyakit yang rentangnya panjang mulai dari reaksi alergi sampai penyakit jantung bahkan sampai kematian (Nevid, dkk, 2002).

Taylor (1991), menyatakan bahwa stres dapat menghasilkan berbagai respon. Berbagai peneliti telah membuktikan bahwa respon-respon tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu, dan mengukur tingkat stres yang dialami individu. Respon stres dapat terlihat dalam berbagai aspek, yaitu:

1. Respon fisiologis; dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan.
2. Respon kognitif; dapat terlihat lewat terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.

3. Respon emosi; dapat muncul sangat luas, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, marah, dan sebagainya.
4. Respon tingkah laku; dapat dibedakan menjadi fight, yaitu melawan situasi yang menekan dan flight, yaitu menghindari situasi yang menekan.

Untuk mengetahui persoalan dan solusi yang dialami para single parent. Peneliti menganggap Strategi *coping* cocok dipakai sebagai teori dalam penelitian ini. Strategi *coping* merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Mu'tadin, 2002).

### **2.2.5 Tipe Kepribadian yang Rentan Terkena Stres**

Beberapa tipe kepribadian yang rentan menderita gangguan stres adalah:

1. Ambisius, agresif dan kompetitif (suka persaingan).
2. Kurang sabar, mudah tegang, mudah tersinggung dan marah (emosional).
3. Kewaspadaan yang berlebihan, kontrol diri kuat, percayadiri berlebihan.
4. Cara bicara cepat, bertindak serba cepat, hiperaktif, tidak dapat diam.
5. Bekerja tidak mengenal waktu (workholic).
6. Pandai berorganisasi, memimpin dan memerintah (otoriter).
7. Lebih suka bekerja sendirian bila ada tantangan.



8. Kaku terhadap waktu, tidak dapat tenang dan serba tergesa-gesa.
9. Mudah bergaul (ramah), pandai menimbulkan perasaan empati dan bila tidak tercapai maksudnya mudah bersikap bermusuhan.
10. Tidak mudah dipengaruhi, tidak fleksibel.
11. Bila berlibur pikirannya ke pekerjaannya, tidak dapat santai.
12. Berusaha keras untuk dapat segala sesuatunya terkendali (Sriati, 2008).

### 2.2.6 Jenis stres

Menurut Quick and Quick (1984), mengategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu:

1. *Eustress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi dan tingkat performance yang tinggi.
2. *Distress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan dan kematian.

### 2.2.7 Stres Berdasarkan Jenis Kelamin

#### a. Stres pada wanita

Fluktuasi estrogen dalam tubuh wanita dapat membuat perasaannya berubah-ubah. Selama periode stres kadar estrogen menurun. Kelenjar adrenal menghasilkan hormon stres lebih banyak dari estrogen. Selama kadar estrogen menurun terjadi pembentukan plak pembuluh darah yang meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung. Setelah mencapai masa menopause, kadar estrogen pada wanita menurun hingga 80%. Ini adalah masa titik balik yang penting pada kehidupan wanita, banyak perubahan besar yang terjadi, seperti muka kemerahan dan terasa panas, masa tulang yang rendah hingga mengalami osteoporosis. Selain itu estrogen melindungi sistem jantung dan pembuluh darah sampai pada masa menopause, di masa ini wanita rentan terhadap masalah jantung yang kemungkinannya sama dengan pria.

#### **b. Stres pada laki-laki**

Penurunan kadar testosteron berpengaruh pada stres fisik dan psikologis. Testosteron adalah hormon yang memberi tanda maskulinitas pada pria, seperti rambut, suara yang berat dan figur tubuh. Testosteron berkaitan dengan dominan pria. Hormon ini juga berkaitan dengan pola pikir sifat mereka dengan wanita. Cara mereka belajar, rasionalitas dan keengganan untuk menunjukkan perasaannya merupakan ciri khas pria. Kedua jenis kelamin ini memang berbeda baik secara fisik maupun secara mental (Arora, 2008).

### **2.3 Coping strategy**

#### **2.3.1 Definisi Coping strategy**

Tekanan-tekanan yang menyertai *stress* merupakan sesuatu yang tidak menyenangkan. Oleh karena itu individu termotivasi untuk melakukan hal-hal

yang dapat mengurangi *stress* tersebut. Hal-hal ini adalah yang tercakup dalam *coping*.



Menurut Lazarus dan Folkman (1984:141):

***Coping is constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person.***

*Coping* adalah suatu tindakan untuk mengubah kognitif secara konstan dan merupakan suatu usaha tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu (Lazarus dan Folkman, 1984).

Dalam definisi tersebut Lazarus menekankan adanya 3 ciri utama yaitu:

1. *Coping strategy* berorientasi pada proses dan bukan sebagai trait. Ini ditunjukkan dengan adanya usaha yang terus-menerus untuk mengatasi tuntutan. Sehingga *coping* berkaitan dengan apa yang dipikirkan dan dilakukan seseorang saat ini dan bukan pada apa yang menjadi strategi kebiasaan individu yang menekankan pada stabilitas ketimbang perubahan. Karena hal ini menekankan adanya usaha-usaha yang terarah untuk mengatasi tuntutan yang dinilai melebihi batas kemampuan dirinya dan bukan sebagai tingkah laku penyesuaian diri yang otomatis.
2. *Coping strategy* dipandang sebagai sesuatu yang kontekstual, artinya dipengaruhi oleh appraisal/penilaian individu tersebut terhadap tuntutan aktual dan sumber-sumber daya yang ia punya untuk mengelolanya.
3. *Coping strategy* bisa dinilai sebagai *coping* yang baik atau *coping* yang kurang baik. *Coping* didefinisikan secara sederhana sebagai upaya untuk mengelola tuntutan, apakah upaya yang dilakukan ini berhasil atau tidak.

Dengan bahasan di atas, *coping strategy* lebih merupakan usaha-usaha untuk mengatur dan mengendalikan situasi baik melalui tindakan maupun pikiran

tanpa memperhatikan hasil yang dicapai. Usaha mengendalikan situasi ini bukan selalu berarti reaksi menyelesaikan masalah tersebut, namun juga meliputi usaha mengurangi beban masalah, menghindari dari masalah, mentoleransi, meminimalkan atau menerima kondisi yang penuh tekanan tersebut.

Menurut Matheny, memberikan definisi *coping* sebagai usaha, baik itu sehat maupun tidak sehat, sadar maupun tidak sadar untuk mencegah, mengeliminasi ataupun memperlemah sumber stres atau mentolelir efek yang dapat ditimbulkannya semaksimal mungkin (dalam Erdinalita, 2006).

Dari definisi-definisi tersebut dapat di simpulkan bahwa *coping* merupakan usaha kognitif dan behavioral yang sehat maupun tidak sehat, disadari maupun tidak disadari untuk mencegah, menghilangkan atau memperlemah sumber stres baik yang bersifat eksternal maupun yang bersifat internal, yang dianggap melebihi kapasitas sumber daya yang dimiliki individu.

### 2.3.2 Fungsi *coping strategy*

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), dalam melakukan *coping*, terdapat dua fungsi dari strategi yang dapat digunakan, yaitu mengatur emosi yang penuh dengan *stress* (penanggulangan yang difokuskan pada regulasi emosi/*emotion focused coping*) dan mengubah hubungan individu – lingkungan yang mengalami kesulitan dan yang menyebabkan timbulnya *stress* (penanggulangan yang dipusatkan pada pemecahan masalah/*problem focused coping*).

Menurut Lazarus (1984), *coping* memiliki dua fungsi:

1. *Problem-focused coping*, yaitu usaha mengatasi *stress* dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan

sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan. Dalam fungsi *coping* yang berfokus pada masalah orientasinya lebih pada pemecahan masalah dan strategi untuk menyelesaikannya, berarti usaha yang dilakukan ditujukan untuk mengurangi tuntutan dan situasi yang menekan atau mengerahkan/memperluas sumber daya untuk mengatasi atau mengurangi *stress*.

Penanggulangan ini biasanya dilakukan terhadap situasi yang dinilai dapat diubah. Strategi penanggulangan ini sering ditujukan untuk merumuskan masalah, membuat beberapa alternatif jalan keluar, mempertimbangkan kemungkinan atas kerugian setiap alternatif tersebut, memilih alternatif yang terbaik dan akhirnya mengambil keputusan untuk bertindak.

Terdapat dua kelompok utama dari *coping strategy* yang berpusat pada masalah, yaitu *coping strategy* yang diarahkan pada lingkungan, meliputi bentuk-bentuk strategi yang digunakan untuk mengubah tekanan lingkungan, hambatan-hambatannya, sumber-sumbernya, dan atau mengubah cara yang digunakan. Sedangkan yang diarahkan pada diri sendiri meliputi perubahan kognitif atau motivasi, misalnya mengubah tingkat aspirasi, mengurangi keterlibatan ego, mencari cara lain untuk mencapai kepuasan, mengembangkan standar tingkah laku baru dan mempelajari keterampilan baru.

## 2. *Coping* yang berpusat pada emosi (*emotion focused coping*)

*Emotion-focused coping*, yaitu usaha mengatasi *stress* dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan

dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan. *Coping* ini diarahkan pada penyesuaian emosi yang ditujukan untuk mengendalikan respon emosional pada situasi yang menimbulkan *stress* terhadap masalah yang terjadi. Tekanan emosional yang dialami individu dikurangi atau diminimalkan tanpa mengubah kondisi obyektif dari peristiwa yang terjadi melalui pendekatan perilaku dan kognitif. Secara umum bentuk-bentuk penanggulangan yang diarahkan pada emosi banyak digunakan bila seseorang menilai bahwa tidak ada sesuatu yang dapat mereka lakukan untuk mengubah suatu kondisi *stress* (Lazarus dan Folkman, 1984).

*Coping* yang berfokus pada emosi disebut juga sebagai reaksi defensif yang berfungsi untuk memelihara harapan dan optimisme, menyangkal fakta dan implikasinya, menolak untuk mengakui hal yang terburuk dan bereaksi seolah-olah apa yang terjadi tidak menimbulkan masalah, karena dipandang tidak ada gunanya untuk mengantisipasi kenyataan buruk yang akan dihadapi. Fungsi ini meliputi proses mengelabui diri dan penyimpangan penilaian terhadap realitas.

Strategi ini sama dengan penilaian kembali (*reappraisal*). Namun, tidak semua *reappraisal* sifatnya defensif dan diarahkan untuk meregulasikan emosi. Dengan demikian, gerakan kognitif yang mengubah arti dari situasi tanpa mengubahnya secara obyektif disebut penilaian kognitif kembali (*cognitive reappraisal*).

### 2.3.3 *CopingTask* (Tugas *Coping*)

Lazarus dan Folkman menyatakan, *coping* yang efektif adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya. Sesuai dengan pernyataan tersebut, Cohen dan Lazarus mengemukakan, agar *coping* dilakukan dengan efektif, maka strategi *coping* perlu mengacu pada lima fungsi tugas *coping* yang dikenal dengan istilah *coping task*, yaitu :

1. Mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya.
  2. Mentoleransi atau menyesuaikan diri dengan kenyataan yang negatif.
  3. Mempertahankan gambaran diri yang positif.
  4. Mempertahankan keseimbangan emosional.
  5. Melanjutkan kepuasan terhadap hubungannya dengan orang lain.
- (rumahbelajarsikologi.com, 2009).

### 2.3.4 Bentuk-bentuk *Strategy Coping*

Penelitian telah menyaring perbedaan secara umum antara *coping strategy* yang berfokus pada masalah dan *coping strategy* yang berfokus pada emosi. Lazarus dan Susan Folkman mengategorikan beberapa bentuk strategi penanggulangan, yaitu:

#### a. *Problem focused coping*

1. *Confrontative coping*; menggambarkan upaya-upaya agresif untuk mengubah keadaan atau masalah, juga menggambarkan suatu tingkat permusuhan, tingkat kemarahan dan pengambilan resiko.



2. *Planful problem solving*; usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap, dan analitis dalam mengatasi masalah yang terjadi.

b. *Emotion focused coping*

1. *Self-control*; usaha untuk meregulasi perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan.

2. *Seeking social support*; menggambarkan upaya-upaya untuk mencari dukungan informasi dan dukungan yang dapat dilihat dan dukungan emosional dalam upaya menyesuaikan perasaan dan tindakan yang diambil.

3. *Distancing*; menggambarkan reaksi menjaga jarak akan permasalahan yang terjadi, melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan dalam permasalahan, juga menyangkut menciptakan pandangan-pandangan yang positif.

4. *Positive reappraisal*; suatu usaha dalam menemukan makna positif terhadap masalah yang dialami dengan tujuan untuk pengembangan diri.

5. *Accepting responsibility*; dimana individu menyadari peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, bersamaan dengan hal itu mencoba membuat segala sesuatunya menjadi lebih baik.

6. *Escape/avoidance*; usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan.

### 2.3.5 Episode *Coping*

Menurut Rudolph, Dennig dan Weisz, mencoba menjelaskan tiga tahap episode dalam proses *coping*, yang meliputi:

1. Respon *Coping* adalah tindakan fisik dan mental yang dilakukan sebagai respon terhadap sumber stres serta ditujukan untuk mengubah peristiwa eksternal ataupun kondisi internal. Apabila individu menganggap bahwa sumber stres yang berasal dari eksternal (lingkungan) masih dapat dimanipulasi atau disiasati, maka individu akan cenderung memunculkan respon *coping* yang bertujuan untuk memindahkan ataupun menyiasati sumber stres tersebut. Namun apabila sumber stres eksternal sudah tidak dapat “dikutak-katik” lagi, maka satu-satunya respon *coping* yang mungkin dilakukan adalah dengan cara menyesuaikan diri terhadap lingkungan untuk mengurangi distress emosional yang dirasakan individu.
2. Tujuan *Coping* adalah tujuan yang hendak dicapai setelah melakukan proses *coping*.
3. Hasil *Coping* adalah konsekuensi langsung yang bersifat baik maupun buruk dari respon *coping* yang dilakukan.

### 2.3.6 Komponen-komponen *Coping*

Antonovsky, mengemukakan bahwa setiap strategi *coping* memiliki tiga komponen utama, yang terdiri dari:

1. Rasionalitas di definisikan sebagai penilaian yang akurat dan obyektif terhadap situasi atau sumber stres.

2. Fleksibilitas ini mengacu pada keberadaan variasi dari strategi *coping* untuk mengatasi sumber stres dan keinginan untuk mempertimbangkan variasi-variasi tersebut. Orang yang kehilangan fleksibilitas tidak dapat mengatasi stres yang dihadapinya dengan baik.
3. Farsightness ialah kemampuan untuk mengantisipasi segala konsekuensi dari berbagai strategi *coping* yang digunakan.

Ketiga komponen ini saling berhubungan satu sama lain dan *coping* yang efektif selalu melibatkan ketiga komponen tersebut.

### **2.3.7 Sumber Daya Individu yang Menunjang Keberhasilan *Coping strategy***

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), keberhasilan dari strategi dan proses penanggulangan masalah ini ditentukan pula oleh sumber daya yang dimiliki individu yang meliputi:

1. Kesehatan dan energi

Merupakan sumber-sumber fisik yang seringkali dapat mempengaruhi upaya seseorang dalam menangani atau menanggulangi masalah. Seseorang akan lebih mudah untuk menanggulangi masalah apabila dalam keadaan sehat. Bila seseorang dalam keadaan sakit atau lelah, akan memiliki energi yang kurang untuk dapat melakukan suatu penanggulangan secara efektif.

2. Keyakinan yang positif

Sikap optimisme yang positif terhadap kemampuan diri merupakan sumber daya psikologis yang penting dalam upaya penanggulangan

masalah. Hal ini akan membangkitkan motivasi seseorang untuk terus berupaya mencari alternatif penanggulangan masalah yang paling tepat.

### 3. Keterampilan untuk memecahkan masalah

Suatu kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah sebagai upaya untuk mencari alternatif tindakan, mempertimbangkannya, memilih dan menerapkan rencana yang tepat dalam bertindak untuk menanggulangi masalah. Keterampilan untuk memecahkan masalah diperoleh melalui pengalaman yang luas, pengetahuan yang dimiliki, kemampuan intelektual atau kognitif untuk menggunakan pengetahuan tersebut serta kapasitas untuk mengendalikan diri.

### 4. Keterampilan sosial

Keterampilan sosial ini merupakan kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa permasalahan, memberi kemungkinan untuk kerjasama dan memperoleh dukungan melalui interaksi sosial yang terjalin serta memberi kendali yang baik bagi individu yang bersangkutan.

### 5. Dukungan sosial

Melalui orang lain dapat memperoleh informasi bantuan dan atau dukungan emosional yang dapat membantuk individu untuk menanggulangi masalah.

### 6. Sumber-sumber material

Sumber material dapat berupa uang, barang, atau fasilitas lain yang dapat mendukung terlaksananya penanggulangan secara efektif.

### **2.3.8 Hubungan antara Fungsi *Coping strategy* yang Berpusat Pada Emosi dengan *Coping strategy* yang Berpusat Pada Masalah**

Pada kenyataannya, individu menggunakan strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah dan emosi dalam menghadapi tuntutan internal dan atau eksternal dalam situasi kehidupan nyata. Individu yang hanya menyelesaikan sumber masalah namun dengan mengorbankan perasaan, tidak dapat dikatakan efektif dalam strategi penanggulangannya. Demikian juga dengan individu yang berhasil meredakan ketegangan emosinya, namun tidak menyelesaikan sumber masalahnya. Untuk mencapai strategi penanggulangan yang efektif, diperlukan penggunaan kedua fungsi strategi penanggulangan tersebut (**Lazarus dan Folkman, 1984**).

Jika dikaitkan dengan derajat stres yang dialami oleh individu, kedua strategi ini dapat dipergunakan dalam kadar yang berbeda. Dalam penelitiannya, **Anderson (1977)** mendapatkan bahwa pada derajat stres yang relatif rendah, maka penanggulangan yang berpusat pada masalah dan emosi dipergunakan pada kadar yang hampir sama, untuk derajat stres yang relatif moderat strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah lebih sering dipergunakan, sedangkan untuk derajat stres yang lebih tinggi maka akan lebih sering dipergunakan strategi penanggulangan yang berpusat pada emosi.

### **2.3.9 Hambatan-hambatan dalam Melakukan *Coping strategy***

Dalam menggunakan kedua fungsi strategi penanggulangan stres yang efektif ini, individu seringkali mengalami hambatan yang membatasi individu dalam menghadapi lingkungannya. Faktor-faktor tersebut berasal dari :

- Hambatan personal, yang mencakup nilai budaya yang diinternalisasikan dan keyakinan diri yang melarang tindakan dan perasaan tertentu serta kekurangan psikologis yang dihasilkan dari perkembangan sebagai individu yang unik.
- Hambatan lingkungan, mengacu pada terbatasnya atau ketiadaan sumber-sumber material seperti uang, barang-barang, layanan-layanan seperti layanan medis, hukum yang dapat dibeli dengan uang maupun dukungan sosial yang berupa dukungan emosional atau berupa informasi ataupun dukungan yang nyata.

Derajat ancaman; derajat ancaman mempengaruhi sejauh mana sumber-sumber yang tersedia dapat digunakan. Derajat ancaman yang tinggi menghambat penggunaan sumber daya strategi penanggulangan yang efektif. Semakin besar ancaman maka penggunaan strategi penanggulangan yang berpusat pada emosi cenderung menjadi primitif, atau regresif dan penggunaan strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah menjadi semakin terbatas.

### **2.3.10 Strategi *Coping* Pasca Putus Cinta**

Cinta akan lahir ketika seseorang merasakan adanya rasa cinta atau kenyamanan dan kesenangan saat berhadapan dengan lawan jenis. Oleh karena itu individu yang saling mencintai akan membuat sebuah komitmen hubungan untuk mengikat perasaan cinta tersebut agar menjadi suatu hal yang dapat mendatangkan kebahagiaan. Tetapi dalam perjalanannya, cinta tidak selalu berjalan mulus.

Ada beberapa faktor penyebab putusnya hubungan cinta yang muncul pada setiap pasangan, misalnya terlalu banyak menyimpan rahasia, cemburu atau

hilangnya kepercayaan, ditentang keluarga, terburu-buru mengajak menikah, mencintai orang lain, cinta sesaat, dan hubungan jarak jauh (Lindenfield, 2005).

Individu yang mengalami putus cinta pada umumnya akan merasakan kesedihan, shock, marah, dan menyesal, tetapi adapula sebagian diantaranya yang justru bahagia, karena merasa dapat mengambil hikmah dari putus cinta tersebut. Oleh karena itu diharapkan individu mampu menghadapi, mengendalikan, dan mengontrol serta tetap dapat berfikir jernih dalam situasi apapun. Setelah mengalami putus cinta, individu akan melakukan beberapa kemungkinan perilaku dan secara umum akan tergambar dalam bentuk strategi *coping* yang ada, yakni strategi *coping* yang fokus pada masalah dan strategi *coping* yang fokus pada emosi.

Apabila strategi *coping* yang fokus pada masalah dan strategi *coping* yang fokus pada emosi itu dilakukannya secara efektif, maka individu akan dengan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan. Tetapi sebaliknya apabila strategi *coping* yang dilakukannya tidak efektif, maka individu akan merasakan kesulitan dalam menghadapi dan menyesuaikan diri dengan keadaan dan dengan masalah lain yang mungkin akan ditemuinya

## **2.4 *Adaptational outcomes***

### **2.4.1 Definisi *Adaptational outcomes***

Adaptasi pertama kali berasal dari konsep biologi yang berarti kelangsungan hidup suatu spesies. Namun kemudian konsep tersebut dipinjam dan diubah oleh psikologi. Adaptasi ditinjau dari sisi psikologi, mengacu kepada suatu proses untuk mengatur tuntutan-tuntutan dari lingkungan (Lazarus & Folkman, 1984).

Adaptasi merupakan suatu proses yang mencakup suatu respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi dan menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialaminya, dimana akan dipertimbangkan bai/buuruk atau berhasil/tidak berhasil adaptasi yang dilakukan oleh individu tersebut. Tujuan dari usaha tersebut adalah untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Adaptasi menggambarkan fungsi perspektif untuk melihat dan memahami perilaku manusia. Oleh karena itu, tingkah laku memiliki fungsi untuk menguasai tuntutan-tuntutan dan tindakan manusia dapat dipahami sebagai penyesuaian terhadap tuntutan tertentu. Lebih lanjut Lazarus dan Folkman (1984) menggunakan istilah *adaptational outcomes*.

Jadi *adaptational outcomes* adalah kualitas hidup yang biasa disebut kesehatan fisik dan mental yang terkait dengan bagaimana individu mengevaluasi dan melakukan *coping* ketika berada dalam kondisi *stress* dalam kehidupan (Lazarus & Folkman, 1984).

#### **2.4.2 Dimensi-dimensi *Adaptational outcomes***

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan tiga hal yang tercakup dalam *adaptational outcomes*, yaitu *social function*, *morale* dan *somatic health*.

##### **1. Fungsi Sosial (*Social Function*)**

Fungsi sosial sering dikonseptualisasikan dari perspektif sosiologis sebagai cara dimana individu memenuhi berbagai perannya seperti, sebagai orangtua, suami/isteri atau anggota masyarakat. Secara psikologis konsep ini diartikan sebagai cara individu memenuhi berbagai



peran yang disandangnya, sesuai dengan kepuasannya dalam menjalin hubungan interpersonal atau dalam ketrampilan-ketrampilannya yang dibutuhkan dalam menjalankan perannya tersebut.

Kepuasan ini lebih banyak bermakna subyektif, yaitu dilihat dari penilaian individu itu sendiri, bukan dari pandangan orang lain atau masyarakat. Fungsi sosial dipengaruhi oleh berbagai hal, pengaruh dalam diri individu berupa riwayat masa lalunya yang berupa sikap, ketergantungan, otonomi, kepercayaan, keintiman, dan sebagainya. Dari lingkungan luar, hal-hal yang dapat mempengaruhi antara lain, nilai-nilai budaya dan harapan-harapan yang menyangkut peran sosial dan bagaimana peran tersebut harus dijalankan. Karakteristik-karakteristik individu dan lingkungan merupakan peran utama dalam menentukan dengan siapa individu akan berhubungan, manfaat dari hubungan tersebut dan bagaimana hubungan itu secara subjektif dialami dan diekspresikan dalam bentuk perilaku. Faktor-faktor personal dan budaya ini berkembang, berubah dan menjaga individu dari situasi *stress*. Keefektifan dari upaya mengatur situasi *stress* merupakan hal utama totalitas kualitas dari fungsi sosial individu.

## 2. *Morale*

*Morale* berkaitan dengan bagaimana perasaan individu mengenai dirinya sendiri dan kondisi kehidupannya. Didalamnya terkandung bagaimana seseorang merasakan kebahagiaan, kepuasan dalam kehidupannya secara subyektif. Individu yang memandang dirinya secara positif, akan merasa bahwa dirinya berharga, disukai dan diterima. Ia akan menjadi

percaya diri, lebih dapat menerima diri sehingga dapat membantunya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan luar. Sebaliknya, individu dengan penilaian diri yang negatif akan lebih banyak menghayati emosi-emosi yang negatif. Hal ini disertai pula oleh rendahnya penghargaan terhadap diri, sehingga hal ini akan mengarahkan individu untuk merasa tidak senang atau tidak puas terhadap kondisi kehidupannya.

Lazarus mengatakan, moral yang positif tergantung pada kecenderungan yang positif untuk menilai suatu tantangan atau ancaman sebagai sesuatu yang bisa diatur bahkan sebagai suatu pelajaran berharga dan dapat mentolerir situasi/peristiwa negatif. Kepuasan ini selain bergantung pada hasil atau *performance*, juga tergantung pada harapan. Individu dengan tingkat harapan rendah akan lebih mungkin merasa puas dengan *performance*-nya. Pengukuran terhadap *morale* biasanya difokuskan terhadap emosi positif dan negatif yang menyertai kondisi tertentu. Dimensinya berkisar pada kepuasan/kekecewaan, kebahagiaan/kesedihan, atau harapan/ketakutan.

### 3. *Somatic Health*

Pengaruh penilaian kognitif dan *coping* terhadap terjadinya suatu penyakit fisik melibatkan dua macam pendekatan yang saling bertentangan. Pendekatan umum tidak dapat menjelaskan perbedaan individu dalam pola respon fisiologis dan penyesuaian yang dihasilkan. Berbeda halnya dengan pendekatan spesifik, dimana penilaian kognitif dan *coping* sangat berperan dalam munculnya suatu penyakit fisik tertentu. Proses penilaian memberikan jalan bagi variabel individu dan lingkungan dalam

memodifikasi respon fisiologis, emosi dan perubahan biologis yang menyertai. Hasil penelitian juga membuktikan bahwa aktivitas sistem saraf otonom, misalnya kecepatan denyut jantung dan pernapasan ditentukan oleh hakekat proses *coping*. Hal ini berarti bahwa tipe *coping* mempengaruhi pola reaksi fisiologis. Tiga hal yang memungkinkan *coping* mempengaruhi kesehatan fisik adalah:

- *Coping* akan mempengaruhi frekuensi, intensitas, lama dan pola reaksi *stress* neurokimia. Hal ini terjadi untuk mencegah atau memperbaiki kondisi lingkungan yang membahayakan untuk mengatur *emotional distress* dalam menghadapi bahaya atau ancaman dan dengan mengekspresikan sekumpulan nilai-nilai dan gaya hidup yang sesuai dengan tuntutan.
- *Coping* berpengaruh buruk terhadap kesehatan jika melibatkan zat-zat berbahaya seperti alkohol, obat-obatan, tembakau atau jika melibatkan individu dalam aktivitas yang beresiko tinggi bagi kehidupannya.
- *Coping* dapat merusak kesehatan dengan cara menghalangi individu untuk melakukan tindakan-tindakan adaptif yang berhubungan dengan kesehatan fisik.

#### **2.4.3 Hubungan antara *Coping strategy* dengan *Adaptational outcomes***

Hubungan antara *coping strategy* dengan *adaptational outcomes* dapat diketahui dengan melihat bahwa *coping* merupakan suatu proses dimana terjadi perubahan-perubahan secara kognitif dan tingkah laku yang konstan untuk

mengatur tuntutan-tuntutan eksternal dan internal tertentu yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya individu (Lazarus & Folkman, 1984). Individu yang menilai suatu peristiwa atau situasi yang dialaminya sebagai suatu ancaman akan melakukan *coping*. *Coping* dilakukan untuk mencapai perkembangan personal, penguasaan dan merupakan tindakan penyesuaian yang melibatkan usaha-usaha dan dilakukan secara sadar.

Lazarus dan Folkman, membagi *coping* ke dalam dua startaegi, yaitu:

1. *Problem focused coping* (*coping* yang berpusat pada masalah)
2. *Emotion focused coping* (*coping* yang berpusat pada emosi)

Individu yang menggunakan *coping* yang berpusat pada masalah berarti akan langsung mengatasi masalah yang menjadi penyebab *stress*, sehingga individu tidak terlalu terganggu kesejahteraannya, karena permasalahan lebih cepat teratasi dan tidak terlalu mengeluarkan energi/sumber daya untuk mengatasi masalahnya. Sedang inidividu yang menggunakan *coping* yang berpusat pada emosi akan melakukan regulasi emosi untuk menghadapi masalah yang terjadi, namun tidak menyelesaikan maslah yang menjadi sumber *stress*.

*Coping* yang dilakukan dengan sukses kemudian akan menghasilkan efek-efek yang bermanfaat, dimana diperoleh sebagai hasil dari *coping* yang sukses. Hal ini termasuk di dalamnya yaitu mereduksi *stress*, menjaga keseimbangan emosi, memiliki hubungan yang memuaskan dengan orang lain dan memelihara citra tubuh yang positif. Dimana dengan melakukan *coping strategy* individu dapat meredusir *stress* atau menghilangkan *stress* dan dapat terhindar dari emosi-emosi negatif dari *stress*, sehingga akan dapat kembali menjalin hubungan yang

memuaskan dan dapat beradaptasi (*adaptational outcomes*) dengan perannya sebagai individu yang baik.

Setiap individu memberikan reaksi yang berbeda dalam menghadapi suatu situasi dan hal ini tergantung pada proses pendekatannya. Seseorang mungkin dapat bereaksi tanpa adanya beban, akan tetapi orang lain menganggapnya sebagai situasi yang mengancam. Perbedaan tersebut menyangkut penilaian (*appraisal*) terhadap situasi yang dihadapinya, serta sumber daya yang dimiliki individu itu sendiri dalam mengatasinya. Lazarus mengatakan bahwa *appraisal* dan *coping* bersama-sama mempengaruhi *adaptational outcomes* seseorang. Secara garis besar, kualitas hidup seseorang berkaitan erat dengan caranya menilai dan menanggulangi situasi/peristiwa *stress* dalam kehidupan.

Kebhasilan atau kegagalan individu dalam menjalankan fungsi sosial, *morale* dan *somatic health* dapat ditentukan oleh efektivitas *cognitive appraisal* dan *coping* yang dilakukannya dengan peristiwa yang terjadi. Efektivitas suatu *coping* tergantung pada ketepatannya dalam menghadapi tuntutan internal dan eksternal dari suatu situasi dan antara kedua bentuk *coping*, baik yang berpusat pada masalah ataupun yang berpusat pada emosi.

## **2.5 Dewasa Awal**

### **2.5.1 Pengertian Dewasa Awal**

Individu dewasa awal adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap dalam masyarakat bersama dengan individu dewasa lainnya (Hurlock, 2004). Secara fisik, individu dewasa awal menampilkan profil yang sempurna, dalam arti bahwa pertumbuhan dan perkembangan aspek-aspek fisiologis telah mencapai posisi puncak. Individu dewasa awal memiliki daya

tahan dan taraf kesehatan yang prima sehingga dalam melakukan kegiatan tampak inisiatif, kreatif, enerjik, cepat dan proaktif. Individu yang tergolong dewasa awal adalah individu yang berusia antara 20 sampai 40 tahun.

Salah satu transisi yang paling penting dalam perkembangan hidup seseorang adalah masa dimana remaja berkembang ke periode dewasa. Emerging Adulthood adalah salah satu istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan transisi ini (Santrock, 2006).

Masa transisi anak-anak sampai dengan remaja dimulai dari perkembangan pubertas, maka transisi remaja ke dewasa ditentukan melalui latar belakang kebudayaan dan pengalaman hidup (Santrock, 2006). Semakin berkembangnya zaman secara tidak langsung menuntut remaja untuk menunda perkembangan mereka ke fase selanjutnya yaitu masa dewasa. Masyarakat sekarang ini lebih menuntut individu untuk lebih mantap dalam pendidikan dan berkemampuan tinggi di dalam segala hal dibandingkan dengan generasi-generasi sebelumnya (Santrock, 2006).

Berdasarkan hal ini, transisi yang dialami seseorang dari masa remaja untuk menjadi dewasa memerlukan proses yang panjang dan durasi waktunya kadang tidak menentu. Masa transisi ini memerlukan waktu yang cukup lama untuk dapat berkembang dan berhasil untuk mencapai ke tahap selanjutnya, banyak perbedaan penelitian pada deskripsi jangka waktu lamanya transisi tersebut.

Jika Erikson (dalam Boeree, 2005) menyebutkan bahwa transisi ini berada diantara umur 18 tahun sampai 30 tahun. Perbedaan kemantapan perkembangan seseorang seperti menjelajahi karir, mencari identitas diri dan mencoba

menemukan Lifestyle yang cocok untuk setiap individu sehingga mereka dapat mantap melanjutkan ke tahap berikutnya yaitu menjadi dewasa.

Transisi ini dapat menjadi proses penting dalam memantapkan kehidupan keuangan seseorang karena banyak individu yang sudah mulai mempunyai pekerjaan yang tetap. Berdasarkan hal ini, dapat dilihat bahwa beberapa individu sudah tidak tergantung pada keluarganya lagi dan mulai mengemban berbagai macam tanggung jawab.

## **2.5.2 Dewasa Muda sebagai Masa Transisi**

### **A. Transisi Fisik**

Dari pertumbuhan fisik, menurut Santrock(1999) diketahui bahwa dewasa muda sedang mengalami peralihan dari masa remaja untuk memasuki masa tua. Pada masa ini, seorang individu tidak lagi disebut sebagai masa tanggung (akil balik), tetapi sudah tergolong sebagai seorang pribadi yang benar-benar dewasa (maturity). Penampilan fisiknya benar-benar matang sehingga siap melakukan tugas-tugas seperti orang dewasa lainnya, misalnya bekerja, menikah, dan mempunyai anak. Ia dapat bertindak secara bertanggung jawab untuk dirinya ataupun orang lain (termasuk keluarganya).

Segala tindakannya sudah dapat dikenakan aturan-aturan hukum yang berlaku, artinya bila terjadi pelanggaran, akibat dari tindakannya akan memperoleh sanksi hukum (misalnya denda, dikenakan hukum pidana atau perdata). Masa ini ditandai pula dengan adanya perubahan fisik, misalnya tumbuh bulu-bulu halus, perubahan suara, menstruasi, dan kemampuan reproduksi.

## **B. Transisi Intelektual**

Menurut anggapan Piaget (dalam Grain, 1992; Miller, 1993; Santrock, 1999; Papalia, Olds, & Feldman, 1998), kapasitas kognitif dewasa mudatergolong masa operational formal, bahkan kadang-kadang mencapai masa post-operasi formal (Turner & Helms, 1995). Taraf ini menyebabkan, dewasamuda mampu memecahkan masalah yang kompleks dengan kapasitas berpikir abstrak, logis, dan rasional. Dari sisi intelektual, sebagian besar dari mereka telah lulus dari SMU dan masuk ke perguruan tinggi (universitas/akademi).

Kemudian, setelah lulus tingkat universitas, mereka mengembangkan karier untuk meraih puncak prestasi dalam pekerjaannya. Namun demikian, dengan perubahan zaman yang makin maju, banyak di antara mereka yang bekerja, sambil terus melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi, misalnya pascasarjana. Hal ini mereka lakukan sesuai tuntutan dan kemajuan perkembangan zaman yang ditandai dengan masalah-masalah yang makin kompleks dalam pekerjaan di lingkungan sosialnya.

## **C. Transisi Peran Sosial**

Pada masa ini, mereka akan menindaklanjuti hubungan dengan pacarnya (dating), untuk segeramenikah agar dapat membentuk dan memelihara kehidupan rumah tangga yang baik, yakni terpisah dari kedua orang tuanya. Di dalam kehidupan rumah tangga yang baru inilah, masing-masing pihak baik laki-laki maupun wanita dewasa, memiliki peran ganda, yakni sebagai individu yang bekerja di lembaga pekerjaan ataupun sebagai ayah atau ibu bagian anak-anaknya. Seorang laki-laki sebagai kepala rumah tangga, sedangkan seorang wanita sebagai ibu rumah tangga, tanpa me-, ninggalkan tugas karier tempat mereka



bekerja Namun demikian tak sedikit seorang wanita mau meninggalkan kariernya untuk menekuni tugas-tugas kehidupan sebagai ibu rumah tangga (domestic tasks), agar dapat mengurus dan mendidik anak-anaknya dengan baik. Sebagai anggota masyarakat, mereka pun terlibat dalam aktivitas-aktivitas sosial, misalnya dalam kegiatan pendidikan kesejahteraan keluarga (PKK) dan pengurus RT/RW.

### 2.5.3 Aspek-aspek Perkembangan Fisik

Aspek-aspek perkembangan fisik meliputi:

#### a. Kekuatan dan Energi

Selepas dari bangku pendidikan tinggi, seorang dewasa muda berusaha menyalurkan seluruh potensinya untuk mengembangkan diri melalui jalur karier. Kehidupan karier, sering kali menyita perhatian dan energi bagi seorang individu. Hal ini karena mereka sedang merintis dan membangun kehidupan ekonomi agar benar-benar mandiri dari orang tua. Selain itu, mereka yang menikah harus memikirkan kehidupan ekonomi keluarga. Oleh karena itu, mereka memiliki energi yang tergolong luar biasa, seolah-olah mempunyai kekuatan ekstra bila asyik dengan pekerjaannya.

#### b. Ketekunan

Untuk dapat mencapai keamanan ekonomis (*economically established*), seseorang harus memiliki kemauan kerja keras yang disertai ketekunan. Ketika menemukan posisi kerja yang sesuai dengan minat, bakat, dan latar belakang pendidikannya, mereka umumnya akan tekun mengerjakan tanggung jawab

pekerjaannya dengan baik, Ketekunan merupakan salah satu kunci dari kesuksesan dalam meraih suatu karier pekerjaan. Karier yang cemerlang akan mempengaruhi kehidupan ekonomi keluarga yang baik pula; sebaliknya bila karier yang suram (gagal), kehidupan ekonomi seseorang pun suram.

c. Namun, tak sedikit seorang individu yang belum cocok dengan pekerjaan dan penghasilan yang diperoleh, tak segan-segan mereka segera pindah dan mencari pekerjaan lain yang dianggap cocok. Hal ini biasanya dilakukan mereka yang masih membujang atau belum menikah. Kalau mereka telah menikah, umumnya akan menekuni bidang kariernya walaupun hasil gajinya masih pas-pasan, dengan alasan utamanya mencari jenis pekerjaan yang baru dan takut dibayangi kegagalan.

d. Motivasi

Maksud dari motivasi di sini ialah dorongan yang berasal dari kesadaran diri sendiri untuk dapat meraih keberhasilan dalam suatu pekerjaan. Dengan kata lain, motivasi yang dimaksudkan ialah motivasi internal. Orang yang memiliki motivasi internal, biasanya ditandai dengan usaha kerja keras tanpa dipengaruhi lingkungan eksternal, seseorang akan bekerja secara tekun sampai benar-benar mencapai suatu tujuan yang diharapkan, tanpa putus asa walaupun memperoleh hambatan atau rintangan dari lingkungan eksternal.

#### **2.5.4 Perkembangan Kognitif Dewasa Awal**

Masa perkembangan dewasa muda (*youngadulthood*) ditandai dengan keinginan mengaktualisasikan segala ide-pemikiran yang dimatangkan selama mengikuti pendidikan tinggi (universitas/akademi). Mereka bersemangat untuk meraih tingkat kehidupan ekonomi yang tinggi (mapan). Karena itu, mereka berlomba dan bersaing dengan orang lain guna membuktikan kemampuannya. Segala daya upaya yang berorientasi untuk mencapai keberhasilan akan selalu ditempuh dan diikuti sebab dengan keberhasilan itu, ia akan meningkatkan harkat dan martabat hidup di mata orang lain.

Ketika memasuki masa dewasa muda, biasanya individu telah mencapai penguasaan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang matang. Dengan modal itu, seorang individu akan siap untuk menerapkan keahlian tersebut ke dalam dunia pekerjaan. Dengan demikian, individu akan mampu memecahkan masalah secara sistematis dan mampu mengembangkan daya inisiatif-kreatifnya sehingga ia akan memperoleh pengalaman-pengalaman baru. Dengan pengalaman-pengalaman tersebut, akan semakin mematangkan kualitas mentalnya.

#### **2.5.5 Teori Perkembangan Mental Menurut Turner dan Helms**

Para ahli psikologi perkembangan, seperti Turner dan Helms (1995) mengemukakan bahwa ada dua dimensi perkembangan mental, yaitu:

1. dimensi perkembangan mental kualitatif (*qualitative mental dimensions*)
2. dimensi perkembangan mental kuantitatif (*quantitative mental dimensions*).

### 3. dimensi Mental Kualitatif (*qualitativemental dimensions*)

Untuk mengetahui sejauh mana kualitas perkembangan mental yang dicapai seorang dewasa yang dicapai individu yang berada pada tahap remaja atau anak-anak. Walaupun Piaget mengatakan bahwa remaja ataupun dewasa mudasama-sama berada pada tahap operasi formal, yang membedakan adalah bagaimana kemampuan individu dalam memecahkan suatu masalah. Bagi remaja, kadang kala masih mengalami hambatan, terutama cara memahami suatu persoalan masih bersifat harfiah, artinya individu memahami suatu permasalahan yang tersurat pada tuhsan dan belum memahami sesuatu yang tersirat dalam masalah tersebut. Hal ini bisa dipahami karena sifat-sifat karakteristik kognitif ini merupakan kelanjutan dari tahap operasi konkret sebelumnya.

Sementara itu, menurut Turner dan Helms (1995), dewasa muda bukan hanya mencapai taraf operasi formal, melainkan telah memasuki penalaran postformal (*post-formal reasoning*). Kemampuan ini ditandai dengan pemikiran yang bersifat dialektikal (*dialectical thought*), yaitu kemampuan untuk memahami, menganalisis dan mencari titik temu dari ide-ide, gagasan-gagasan, teori-teori, pendapat-pendapat, dan pemikiran-pemikiran yang saling kontradiktif (bertentangan) sehingga individu mampu menyintesis dalam pemikiran yang baru dan kreatif. Gisela Labouvie-Vief (dalam Turner dan Helms, 1995) setuju kalau operasi formal lebih tepat untuk remaja, sedangkan dewasa muda mampu memahami masalah-masalah secara logis dan mampu mencari intisari dari hal-hal yang bersifat paradoks sehingga diperoleh pemikiran baru.

#### **2.5.6 Perkembangan Psikososial Dewasa Awal**

Tugas-tugas Perkembangan Dewasa Muda Sebagian besar golongan dewasa muda telah menyelesaikan pendidikan sampai taraf universitas dan kemudian mereka segera memasuki jenjang karier dalam pekerjaannya. Kehidupan psikososial dewasa muda makin kompleks dibandingkan dengan masa remaja karena selain bekerja, mereka akan memasuki kehidupan pernikahan, membentuk keluarga baru, memelihara anak-anak, dan tetap harus memperhatikan orang tua yang makin tua.

Selain itu, dewasa muda mulai membentuk kehidupan keluarga dengan pasangan hidupnya, yang telah dibina sejak masa remaja/masa sebelumnya. Havighurst (Turner dan Helms, 1995) mengemukakan tugas-tugas perkembangan dewasamuda, di antaranya

- (a) mencari dan menemukan calon pasangan hidup,
- (b) membina kehidupan rumah tangga,
- (c) meniti karier dalam rangka menentapkan kehidupan ekonomi rumah tangga,
- (d) menjadi warga negara yang bertanggung jawab.
- (e) Mencari dan Menemukan Calon Pasangan Hidup

Papalia, Olds, dan Feldman (1998; 2001) menyatakan bahwa golongan dewasa muda berkisar antara 21-40 tahun. Masa ini dianggap sebagai rentang yang cukup panjang, yaitu dua puluh tahun. Terlepas dari panjang atau pendek rentang waktu tersebut, golongan dewasa muda yang berusia di atas 25 tahun, umumnya telah menyelesaikan pendidikannya minimal setingkat SLTA (SMU-Sekolah Menengah Umum), akademi atau universitas. Selain itu, sebagian besar dari mereka yang telah menyelesaikan pendidikan, umumnya telah memasuki dunia pekerjaan guna meraih karier tertinggi. Dari sini, mereka mempersiapkan dan

membukukan diri bahwa mereka sudah mandiri secara ekonomis, artinya sudah tidak bergantung lagi pada orang tua. Sikap yang mandiri ini merupakan langkah positif bagi mereka karena sekaligus dijadikan sebagai persiapan untuk memasuki kehidupan rumah tangga yang baru.

Namun, lebih dari itu, mereka juga harus dapat membentuk, membina, dan mengembangkan kehidupan rumah tangga dengan sebaik-baiknya agar dapat mencapai kebahagiaan hidup. Mereka harus dapat menyesuaikan diri dan bekerja sama dengan pasangan hidup masing-masing. Mereka juga harus dapat melahirkan, membesarkan, mendidik, dan membina anak-anak dalam keluarga. Selain itu, tetap menjalin hubungan baik dengan kedua orang tua ataupun saudara-saudara.

#### **2.5.7 Ciri-Ciri Dewasa Awal**

Hurlock (2004) memberikan beberapa ciri yang mencolok pada masa dewasa awal:

- a. Masa dewasa awal sebagai masa pengaturan.
- b. Masa dewasa awal sebagai masa usia produktif.
- c. Masa dewasa awal sebagai masa bermasalah.
- d. Masa dewasa awal sebagai masa ketegangan emosional.
- e. Masa dewasa awal sebagai masa keterasingan sosial.
- f. Masa dewasa awal sebagai masa komitmen.
- g. Masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan.
- h. Masa dewasa awal sebagai masa perubahan nilai.
- i. Masa dewasa awal sebagai masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru.
- j. Masa dewasa awal sebagai masa kreatif.

### 2.5.8 Tugas-Tugas Perkembangan Masa Dewasa Awal

Havinghurst (dalam Dariyo, 2004) menyatakan bahwa tugas-tugas perkembangan dewasa awal adalah sebagai berikut:

- a. Mencari dan menemukan pasangan hidup.
- b. Membina kehidupan rumah tangga.
- c. Meniti karir dalam rangka memantapkan kehidupan ekonomi keluarga.
- d. Menjadi warga negara yang bertanggung jawab.

### 2.5.9 Dasar-dasar hubungan yang akrab dalam masa dewasa awal

Papalia, olds dan Fieldman (dalam Dariyo, 2004) mengemukakan tiga tipe dasar hubungan akrab (*intimate relationship*) yaitu:

- a. Persahabatan

Persahabatan merupakan hubungan emosional antara dua individu atau lebih, baik antara sejenis maupun lawan jenis, yang didasari saling pengertian, menghargai, mempercayai satu dan yang lainnya.

- b. Seksualitas

Kehidupan seksual, jika tidak diperhatikan dengan baik akan memicu pertengkaran bahkan perceraian dalam keluarga. Pemenuhan kebutuhan seksual yang seimbang dapat mempererat tali pernikahan dan membawa dampak positif, yaitu terciptanya kehidupan harmonis dan bahagia. Tetapi kadang pada kaum remaja dan dewasa awal yang sedang berpacaran melakukan perilaku seksual tersebut, bahkan ada yang melakukan hubungan seksual sebelum menikah (*sexualintercourse pre-*

*marital*). Akan tetapi tidak menutup kemungkinan mereka yang menikah pun dapat melanggar nilai-nilai sosial, misalnya melakukan perselingkuhan dengan orang yang bukan pasangannya secara sah.

c. Cinta kasih

Tiap individu yang sejak dilahirkan pernah merasakan cinta kasih dari orang tua. Cinta merupakan suatu perasaan emosi yang bersifat positif yang memiliki pengaruh positif bagi individu.

## 2.6 Kerangka Pikir

Tugas perkembangan masa dewasa awal salah satunya adalah mencari dan menemukan pasangan hidup, namun jika tugas perkembangan ini mengalami hambatan maka akan memberikan pengaruh terhadap tugas-tugas perkembangan lainnya serta ikut menghambat pula terhadap tahapan perkembangan (Havinghurst, 2004)). Tiga tipe dasar hubungan akrab (*intimate relationship*), salah satunya adalah cinta kasih, yaitu tiap individu sejak dilahirkan pernah merasakan cinta kasih dari orang tua (Papalia, olds dan Fieldman, 2004). Cinta merupakan suatu perasaan emosi yang bersifat positif dan memiliki pengaruh positif bagi individu.

Namun dalam fenomena yang ada, cinta juga memberikan dampak tertentu bagi setiap individu yang merasakan, individu yang mengalami putus cinta arena kehilangan pasangannya cenderung merasakan dampak yang negatif. Menerima kenyataan bahwa orang yang dicintai memutuskan hubungan merupakan hal yang menyakitkan. Kehilangan pasangan dapat menimbulkan stres pada orang yang ditinggalkan.



Stres adalah masalah atau tuntutan penyesuaian diri karena sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita, bila kita tidak mengatasinya dengan baik akan mengganggu keseimbangan badan atau jiwa kita (**Maramis, 1998**).

Stres dapat terjadi pada setiap individu dan dapat terjadi pada berbagai kondisi dan situasi yang dialami oleh individu tersebut. Hal ini dapat diartikan bahwa individu dapat mengalami stres di lingkungan manapun, tidak terkecuali di lingkungan pendidikan/perkuliahan. Dalam lingkungan perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk dapat mengikuti proses belajar mengajar dan kegiatan-kegiatan perkuliahan dengan baik. Mahasiswa yang tidak mampu memenuhi tuntutan karena dirasa melebihi sumber daya yang dimilikinya dapat menyebabkan stres (Lazarus & Folkman 1976:47).

Pada fenomena yang diteliti, ditemukan fakta bahwa subjek penelitian yang mengalami putus cinta mengalami stres karena tidak bisa menerima peristiwa berakhirnya hubungan ini. Tentunya saat seseorang disebut mengalami stres, ada sumber stres sebagai penyebabnya yang dikenal dengan istilah *stressor*. Menurut **Turner & Helms (1995)**, sumber stres adalah semua kejadian atau kondisi eksternal yang dapat mengganggu keseimbangan individu. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya perubahan fisik, lingkungan, maupun sosial yang dapat memicu terjadinya stres. Berbagai kejadian atau keadaan, baik eksternal maupun internal, yang dirasakan sebagai sesuatu yang mengancam (berbahaya) serta menimbulkan perasaan tegang tersebut juga sebagai *stressor* (penyebab). Seperti yang dikemukakan oleh **Goldberger & Brenitz (1982)**, penyebab stres dianggap sebagai sesuatu yang berasal dari situasi eksternal yang dapat mempengaruhi individu.

Pada dasarnya, setiap stresor bagi individu akan dinilai berbeda, seperti yang dikemukakan oleh **Lazarus & Folkman** (1984:7) bahwa dalam berbagai situasi stres pihak individu atau kelompok dapat menampilkan bentuk reaksi yang berbeda-beda. Bentuk reaksi yang berbeda-beda dapat disebabkan oleh faktor kognitif, yaitu proses yang mengantarai situasi stres dengan reaksi yang ditampilkan oleh individu. Dimana dalam proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal processes*), seseorang akan mengevaluasi makna dari situasi yang dihadapinya. Proses penilaian kognitif ini akan berpengaruh terhadap tinggi rendahnya derajat stres yang dihayati seseorang.

Penghayatan yang dilakukan oleh setiap subjek terhadap stres tersebut berbeda-beda, walaupun sumber stresnya sama. Bagi subjek yang menilai stres yang diterimanya sebagai stres yang rendah, subjek akan menghayati tuntutan tersebut sebagai hal yang tidak memberatkan dan tidak membebani dirinya bahkan dapat dinilai siswa sebagai suatu tantangan (*challenge*). Sedangkan bagi subjek yang menilai stres yang diterimanya dengan penghayatan yang tinggi, akan menghayati tuntutan sebagai suatu hal yang memberatkan atau membebani dirinya dan dapat dinilai sebagai suatu ancaman.

Pada penelitian ini yang menjadi sumber stres (*stressor*) adalah peristiwa putusnya hubungan subjek penelitian dengan pasangannya dan disusul dengan menikahnya mantan pasangan/kekasih dengan wanita lain. Sumber stres lainnya yang berkaitan dengan penelitian ini adalah dari masyarakat, keluarga, dan diri sendiri.

Kejadian ini tentunya memberikan dampak tersendiri terhadap subjek. Dampak dari putusnya hubungan antara subjek penelitian dengan pasangannya

tidak hanya berpengaruh terhadap kondisi psikis namun juga fisik, emosi dan perilaku, dampak ini bisa juga disebut sebagai gejala stres. Gejala-gejala *stress* meliputi; gejala fisik: merasa lelah, insomnia, nyeri kepala, otot kaku dan tegang (terutama leher/tengkuk, bahu, dan punggung bawah), berdebar-debar, nyeri dada, napas pendek, gangguan lambung dan pencernaan, mual, gemetar, tangan dan kaki merasa dingin, wajah terasa panas, berkeringat, sering flu, dan menstruasi terganggu. Karena gejala fisik ini mungkin ada kaitannya dengan penyakit fisik, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter sebelum memutuskan bahwa gejala fisik tersebut disebabkan oleh stres. Gejala Mental/Psikis: berkurangnya konsentrasi dan daya ingat, ragu-ragu, bingung, pikiran penuh atau kosong, kehilangan rasa humor. Gejala Emosi : cemas (pada berbagai situasi), depresi, putus asa, mudah marah, ketakutan, frustrasi, tiba-tiba menangis, fobia, rendah diri, merasa tak berdaya, menarik diri dari pergaulan, dan menghindari kegiatan yang sebelumnya disenangi. Gejala Perilaku : mondar-mandir, gelisah, menggigit kuku, menggerak-gerakkan anggota badan atau jari-jari, perubahan pola makan, merokok, minum minuman keras, menangis, berteriak, mengumpat, bahkan melempar barang atau memukul.

Pada penelitian ini, gejala stres yang dialami oleh subjek penelitian baik yang bersifat psikis maupun fisik menunjukkan perilaku yang hampir sama antara subjek yang satu dengan subjek yang lain. Empat orang subjek menunjukkan gejala fisik seperti merasa lelah, insomnia, nyeri kepala, gangguan lambung dan pencernaan, mual, gemetar, tangan dan kaki merasa dingin, wajah terasa panas, berkeringat, sering flu, dan menstruasi terganggu. Gejala ini umumnya dirasakan

oleh seluruh subjek, namun keempat subjek di atas memiliki frekuensi yang lebih tinggi.

Gejala mental/psikis yang dirasakan para subjek pada awal peristiwa putus, yaitu: berkurangnya konsentrasi dan daya ingat, ragu-ragu, bingung, pikiran penuh atau kosong, kehilangan rasa humor. Terdapat seorang subjek yang menyatakan bahwa peristiwa putus tersebut mengakibatkan subjek bolos dalam proses perkuliahan. Dua orang subjek merasakan gejala emosi yang lebih tinggi dibandingkan 14 subjek lainnya, yaitu; cemas (pada berbagai situasi), depresi, putus asa, mudah marah, ketakutan, tiba-tiba menangis, rendah diri, merasa tak berdaya, menarik diri dari pergaulan, dan menghindari kegiatan yang sebelumnya disenangi. Artinya secara keseluruhan, semua subjek merasakan gejala emosi yang sama, namun hanya pada dua orang subjek yang paling sering merasakan gejala emosi hingga merasa frustrasi.

Jika dikaitkan dengan gejala perilaku, dari keseluruhan subjek penelitian (16 responden), hanya satu subjek yang menunjukkan perilaku merokok dan meminum minuman keras. Sedangkan subjek yang lainnya, setelah peristiwa putus tersebut menunjukkan perilaku seperti; gelisah, menggigit kuku, perubahan pola makan, menangis, berteriak, mengumpat, bahkan melempar barang dan memukul benda tertentu atau bahkan orang lain (saudara, teman).

Berbagai perilaku yang ditunjukkan oleh para subjek di atas merupakan indikasi dari gejala *stress* yang dirasakan setelah subjek diputuskan oleh kekasihnya yang kemudian menikah dengan wanita lain.

Perbedaan perilaku yang ditunjukkan oleh para subjek merupakan respon terhadap *stress* yang dihadapi, dimana setiap subjek memiliki penilaian yang

berbeda terhadap sumber *stress* tersebut sehingga para subjek pun menghasilkan/menampilkan perilaku/respon yang berbeda-beda saat menghadapi *stressor*(sumber *stress*) tersebut. Dalam menghadapi *stressor*perlu dilakukan *coping strategy* untuk keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi.

Setiap subjek akan menggunakan salah satu bentuk *coping strategy*, apakah yang berpusat pada masalah atau berpusat pada emosi. Subjek yang menilai stres dengan derajat yang tinggi, pada akhirnya akan mengarah pada *coping strategy* yang berpusat pada emosi. Tetapi pada subjek yang lebih cenderung berhati-hati dalam memutuskan sesuatu, dapat menguasai dirinya dan lebih tenang dalam mengatasi masalahnya, maka akan menilai bahwa tuntutan tersebut dengan derajat yang lebih rendah sehingga mampu mempertimbangkan dan mengambil keputusan dalam mencari dan menyelesaikan permasalahannya yang pada akhirnya bentuk penanggulangan yang digunakannya mengarah pada *coping strategy* yang berfokus pada masalah.

Saat menghadapi *stressor*, subjek tidak terlepas dari tuntutan, baik internal maupun eksternal yang akan menentukan apakah subjek mampu melakukan adaptasi terhadap kondisi *stress* tersebut atau justru gagal dalam menghadapi *stressor* tersebut. Selain melakukan *coping*, untuk keluar dari permasalahan putus cinta yang dihadapi, subjek pun harus memiliki kemampuan *adaptational outcomes* (keberhasilan adaptasi). *Adaptational outcomes* (keberhasilan adaptasi) adalah kualitas hidup, yang biasa disebut kesehatan fisik dan mental yang terkait dengan bagaimana seorang individu mengevaluasi dan melakukan *coping* ketika berada dalam kondisi stres dalam kehidupan (Lazarus & Folkman, 1984).

*Adaptational outcome* terbagi dalam 3 aspek utama, yaitu *somatic health*, *social function*, dan *morale*.

Dalam penelitian ini diperoleh data hasil wawancara bahwa, ada seorang subjek yang melakukan usaha tertentu dalam menghadapi *stressor* (peristiwa putus cinta), yaitu tiga bulan setelah peristiwa putus cinta terjadi dan mantan kekasihnya menikah dengan wanita lain, subjek memutuskan untuk mengikuti sebuah pesantren selama sebulan. Hal ini diakui subjek dilakukan agar subjek mendapatkan ketenangan, tidak terus menerus terpuruk dengan peristiwa yang telah terjadi dan agar subjek bisa lebih ikhlas dengan perpisahannya dengan mantan kekasihnya. Ada pula subjek lain yang menghadapi *stressor* ini dengan melakukan kegiatan-kegiatan tertentu yang mampu membuatnya terhindar dari pikiran-pikiran/ingatan-ingatan yang berhubungan dengan peristiwa atau mantan kekasihnya. Subjek sering berkegiatan di luar rumah bersama teman-temannya, seperti menonton bioskop, berbelanja dan menginap di rumah teman dan usaha lainnya yang memungkinkan subjek agar tidak sendirian. Usaha-usaha yang dilakukan oleh para subjek ini dapat digolongkan ke dalam *coping* yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*) yaitu subjek melakukan tindakan-tindakan tertentu dalam menghadapi sumber *stress* dan melakukan usaha penyelesaian terhadap *stressor* tersebut.

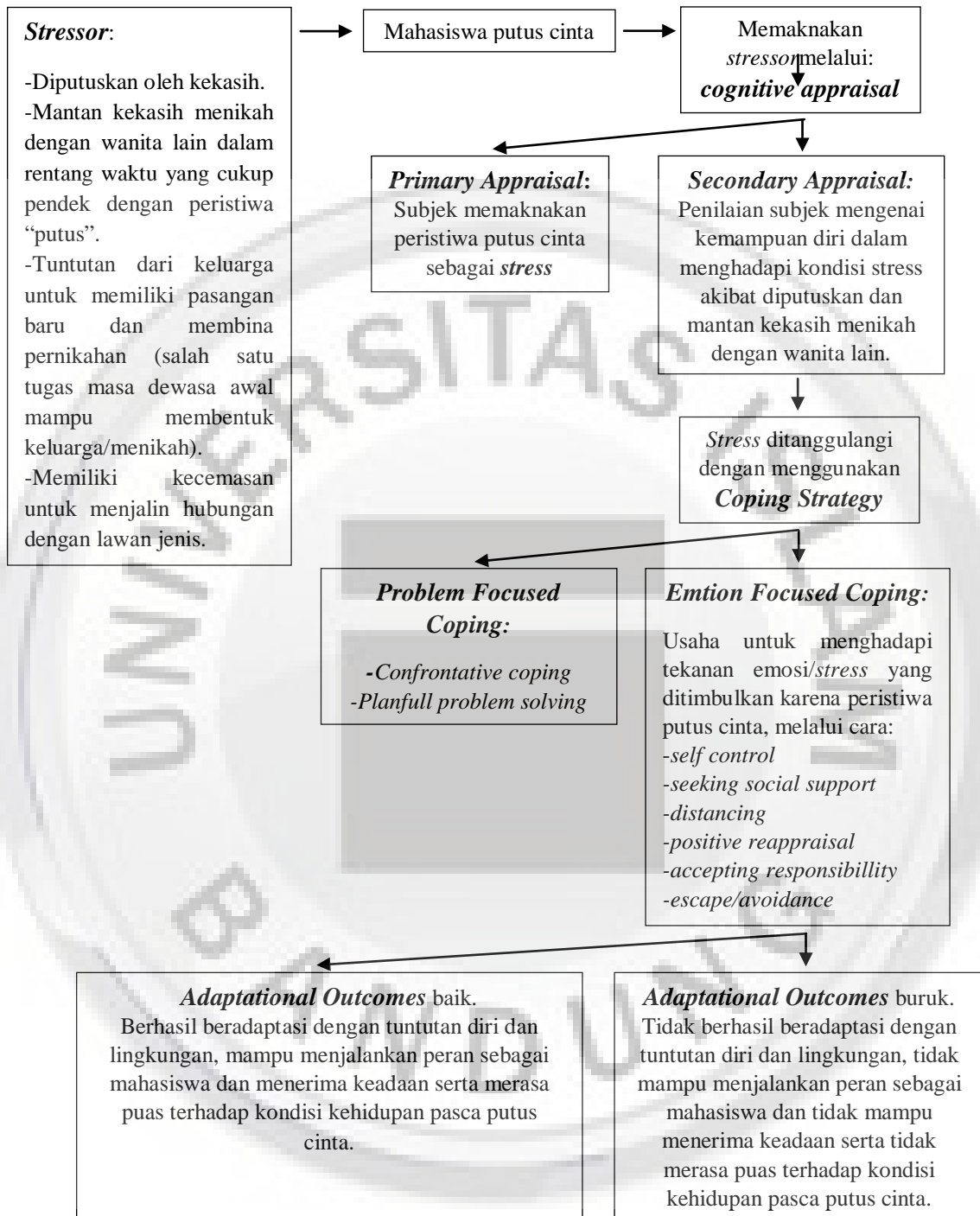
Selain para subjek yang menggunakan *coping* yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*) ada pula subjek yang menghadapi *stressor* dengan menggunakan *coping* yang berpusat pada emosi (*emotion focused coping*). Subjek dengan *coping* ini menunjukkan perilaku seperti, menangis, mengurung diri di kamar, kehilangan nafsu makan, dan menghindari bertemu/bersosialisasi dengan

orang lain bahkan melampiaskan kemarahan akibat peristiwa ini terhadap orang-orang terdekatnya. Hal ini dilakukan oleh para subjek selama berbulan-bulan semenjak peristiwa putus tersebut. Tidak ada tindakan tertentu dalam penyelesaian masalah/*stressor* sehingga para subjek tidak mampu beradaptasi terhadap tuntutan-tuntutan yang ada, yaitu sebagai mahasiswa, para subjek tetap dituntut untuk menjalankan perannya dan menyelesaikan tugas-tugasnya sebagai seorang mahasiswa, namun akibat peristiwa ini, para subjek tidak mampu menjalankan perannya sebagai mahasiswa, menelantarkan tugas-tugas perkuliahan, kehilangan konsentrasi dalam proses belajar di perkuliahan bahkan ada subjek yang bolos selama sebulan dari perkuliahan. Selain tidak mampu menghadapi *stressor* dan menyelesaikan permasalahan yang ada, para subjek ini pun justru membuat masalah baru dalam perkuliahannya, sehingga *adaptational outcomes* mereka pun dikatakan gagal.

Berdasarkan uraian di atas, agar para subjek penelitian mampu menghadapi sumber stress dan mampu menyelesaikan tuntutan-tuntutan dari lingkungan yang diakibatkan peristiwa putus cinta ini, maka subjek harus melakukan *coping strategy* dan memiliki kemampuan *adaptational outcomes* (keberhasilan adaptasi). Oleh karena itu peneliti ingin melihat bagaimana bentuk *coping strategy* dan kemampuan *adaptational outcomes* (keberhasilan adaptasi) subjek penelitian dalam menghadapi masalah yang timbul sebagai akibat putusnya hubungan dengan mantan kekasih.



## 2.6.1 Skema Kerangka Berpikir





## 2.7 Hipotesis

Terdapat hubungan yang erat antara *coping strategy* dengan *adaptational outcomes* pada mahasiswa yang mengalami *stress* pasca putus cinta.

