

## ABSTRAK

### **OKTAFIYANINGSI F. LOLONG (10050008172):“Hubungan antara *Coping Strategy* dengan *Adaptational Outcomes* pada Mahasiswa yang Mengalami *Stress* Pasca Putus Cinta”**

Putus cinta sering dianggap sebagai suatu kondisi yang tidak menyenangkan dan menimbulkan berbagai tekanan. Keluhan fisik dan psikis muncul setelah subjek diputuskan, keluhan-keluhan tersebut merupakan indikasi *stress*. *Stress* yang dialami memunculkan tindakan-tindakan penanggulangan yang disebut sebagai *coping strategy*. Dalam penelitian ini, terdapat subjek yang menanggulangi *stress* dengan berusaha melakukan penanganan tertentu untuk mengatasi sumber *stress*, namun ada pula subjek yang hanya berusaha mengatur emosi dirinya. Ada tindakan yang membuat para subjek mampu beradaptasi dengan baik dan ada pula subjek yang kurang mampu beradaptasi terhadap kondisi *stress* (*adaptational outcomes*). Penelitian ini menggunakan metode korelasional, yaitu melihat hubungan antara *coping strategy* dengan *adaptational outcomes*. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris mengenai keeratan hubungan antara *coping strategy* dengan *adaptational outcomes* pada mahasiswa yang mengalami *stress* pasca putus cinta. Sampel penelitian adalah mahasiswa yang *stress* pasca putus cinta, sebanyak 16 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *Ways of Coping* (Lazarus & Folkman, 1984) dan *Adaptational Outcomes* yang dikonstruksikan berdasarkan teori dari Lazarus dan Folkman (1984). Pengolahan data dilakukan dengan metode statistik uji koefisien kontingensi. Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh  $X^2_{hit} = 2,3$ ,  $C = 0,355$  dan  $C_{maks} = 0,707$ , hal ini berarti terdapat asosiasi yang lemah antara *coping strategy* dengan *adaptational outcomes* pada mahasiswa yang mengalami *stress* pasca putus cinta. Asosiasi yang lemah antara kedua variabel dalam penelitian ini berarti bahwa usaha-usaha yang dilakukan oleh para subjek dalam mengatasi *stressor* (*coping strategy*) memiliki keterikatan yang lemah dengan keberhasilan adaptasi subjek terhadap *stressor* (*adaptational outcomes*). Hal ini didukung oleh faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi keefektifan *coping strategy* yang digunakan oleh masing-masing subjek, diantaranya adalah; kesehatan energy, keyakinan yang positif, keterampilan untuk memecahkan masalah, keterampilan sosial, dan dukungan sosial.

**Kata kunci** : *Coping Strategy*, *Adaptational Outcomes*, *Stress*, Putus Cinta.