

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antar *coping strategy* dengan *adaptational outcomes* pada mahasiswa yang mengalami *stress* pasca putus cinta. Pada bab ini akan diuraikan mengenai hasil pengolahan data dilengkapi dengan pembahasan yang didasarkan pada hasil perhitungan statistik, pengujian hipotesis, dan tinjauan-tinjauan teoritis.

Perhitungan statistik yang digunakan dalam pengolahan data adalah Uji koefisien kontingensi C, digunakan untuk mengukur hubungan antara *coping strategy* dengan *adaptational outcomes*.

#### 4.2 Hasil Perhitungan dan Pengolahan Data

Untuk dapat mengetahui hubungan antara variabel *coping strategy* dengan *adaptational outcomes*, maka pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik uji koefisien kontingensi. Korelasi koefisien kontingensi C digunakan untuk menyusun indeks kekuatan atau besar keterkaitan atau relasi antar variabel penelitian dengan skala nominal (Sidney Siegel, 1997).

##### 4.2.1 Uji Korelasi Koefisien Kontingensi antara *Coping strategy* dengan *Adaptational outcomes*

###### a. Hipotesis statistik

$H_0$  = Tidak terdapat hubungan yang erat antara *coping strategy* dengan *adaptational outcomes*.

$H_1$  = Terdapat hubungan yang erat antara *coping strategy* dengan *adaptational outcomes*.

b. Hasil perhitungan

**Tabel 4.1**  
**Hasil Uji Korelasi Koefisien Kontingensi antara *Coping strategy* dengan *Adaptational outcomes***

Hasil Uji Kontingensi		Signifikan	Kesimpulan
$X^2_{hit}$	Koefisien kontingensi C	$X^2_{tab}$ dk = 1, $\alpha = 0,05$	Karena $X^2_{hit} < X^2_{tab}$ , maka $H_0$ diterima, artinya terdapat asosiasi yang lemah antara <i>coping strategy</i> dengan <i>adaptational outcomes</i>
2,3	0,355	3,84	

c. Interpretasi dan analisis hasil statistik

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh  $X^2_{hit} = 2,3$  dan koefisien kontingensi = 0,355 pada taraf signifikansi 0,05. Dari hasil perhitungan statistik diperoleh  $X^2_{hit} < X^2_{tab}$ , yaitu  $2,3 < 3,84$  atau dapat dikatakan  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, artinya terdapat asosiasi yang lemah antara *coping strategy* dengan *adaptational outcomes* pada mahasiswa yang mengalami *stress* pasca putus cinta.

d. Frekuensi dan persentase *coping strategy* dengan *adaptational outcomes*

**Tabel 4.2**  
**Tabel Frekuensi dan Persentase *Coping strategy* dengan *Adaptational outcomes***

<i>Coping strategy</i>	<i>Adaptational outcomes</i>				Jumlah	
	Tinggi		Rendah			
	N	%	N	%	n	%
<b>Masalah</b>	2	12,5%	0	0%	2	12,5%
<b>Emosi</b>	6	37,5%	8	50%	14	87,5%
<b>Jumlah</b>	8	50%	8	50%	16	100%

Pada tabel 4.2 dapat dilihat bahwa 12,5% (2 orang) lebih dominan menggunakan *coping strategy* yang berpusat masalah, sedangkan 87,5% (14

orang) lebih dominan menggunakan *coping strategy* yang berpusat pada emosi. Dari 12,5% subjek yang lebih dominan menggunakan *coping strategy* yang berpusat pada masalah, seluruhnya (2 orang) memiliki *adaptational outcomes* yang tinggi dan dari 87,5% subjek yang lebih dominan menggunakan *coping strategy* yang berpusat pada emosi, sebanyak 37,5% (6 orang) subjek memiliki *adaptational outcomes* yang tinggi sedangkan 50% (8 orang) subjek memiliki *adaptational outcomes* yang rendah.



Tabel 4.3  
Data Coping Strategy, Sub-aspek Coping Strategy dan Adaptational Outcomes

No. Subjek	Tipe Coping Strategy	Aspek dan Sub-aspek Coping Strategy								Adaptational Outcomes
		Problem Focused Coping		Emotion Focused Coping						
		Planfull Problem Solving	Confrontative Coping	Distancing	Self Control	Seeking Social Support	Accepting Responsibility	Escape/Avoidance	Distancing	
1	Masalah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Rendah
3	Masalah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Tinggi	Rendah	Rendah	Rendah
4	Masalah	Rendah	Rendah	Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah	Rendah	Tinggi	Tinggi
5	Masalah	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Rendah	Tinggi
7	Masalah	Rendah	Rendah	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Rendah	Rendah
8	Masalah	Rendah	Tinggi	Tinggi	Rendah	Rendah	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi
9	Masalah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi
10	Masalah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah
11	Masalah	Rendah	Rendah	Tinggi	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Tinggi	Rendah
12	Masalah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah	Rendah
13	Masalah	Tinggi	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Rendah	Rendah	Rendah
14	Masalah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah
15	Masalah	Rendah	Rendah	Tinggi	Rendah	Rendah	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi
16	Masalah	Tinggi	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Tinggi	Rendah	Tinggi
2	Emosi	Tinggi	Tinggi	Rendah	Rendah	Tinggi	Tinggi	Rendah	Rendah	Tinggi
6	Emosi	Tinggi	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Tinggi	Tinggi

### 4.3 Pembahasan

Putus cinta bagi sebagian orang merupakan peristiwa yang cukup memberikan dampak negatif dalam kehidupan sehari-hari, terutama bila individu tidak bisa menerima keadaan tersebut dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang telah terjadi. Kondisi putus cinta mampu menghambat seorang individu dalam pemenuhan kebutuhannya sehari-hari, baik kebutuhan fisik maupun kebutuhan psikis.

Kondisi seperti ini rentan terhadap stres, sehingga tidak heran banyak wanita yang mengalami putus cinta kemudian menunjukkan perilaku *stress*. Menurut, *stress* merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai individu membebani atau melebihi kekuatannya dan mengancam kesehatannya. Berdasarkan hal tersebut, terdapat dua hal yang berperan dalam menentukan suatu keadaan menimbulkan stres atau tidak pada individu. Dua hal yang dimaksud yaitu penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) dan sumber daya yang akan berkaitan dengan upaya individu untuk menanggulangi stres yang dihadapi (Lazarus & Folkman, 1984).

Penilaian kognitif merupakan proses evaluasi yang menentukan mengapa dan dalam keadaan apa suatu transaksi khusus atau rangkaian transaksi antara individu dengan lingkungannya menimbulkan stres. Penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terdiri dari tiga aspek, yaitu penilaian primer (*primary appraisal*), penilaian sekunder (*secondary appraisal*), dan penilaian kembali (*reappraisal*).

Melalui *primary appraisal*, stres dapat dimaknakan positif atau negatif. Bila seseorang menilai situasi yang dihadapinya sebagai suatu hal yang menantang dirinya untuk lebih berusaha melakukan sesuatu, maka ia tidak akan

terganggu oleh situasi tersebut, dalam proses demikian, stres bermakna positif. Sebaliknya, stres akan dinilai negatif apabila seseorang menghayati situasi yang dihadapinya sebagai ancaman atau merasakan adanya hambatan dan keterbatasan dalam dirinya untuk menghadapi tuntutan atau situasi tersebut.

Pada wanita yang putus cinta sesuai dengan fenomena dalam penelitian ini, cenderung merasa bahwa tuntutan yang harus dijalannya setelah diputuskan dan ditinggal menikah oleh mantan kekasih merupakan kondisi yang dinilai membebani (*stressfull*). Hal ini ditunjukkan dengan dampak negatif yang ditimbulkan, baik secara fisik maupun psikis yang dikeluhkan oleh subjek. Sesuai dengan hasil wawancara dan data yang didapatkan mengenai *adaptational outcomes*, subjek mengalami keluhan fisik seperti pusing dan merasa lemas, kekurangan energi.

Dalam menghadapi tuntutan lingkungan setelah kejadian putus cinta tersebut, para subjek merasa tertekan. Terkadang mereka merasa malu dengan kejadian putus cinta dan ditinggal menikah oleh mantan kekasihnya tersebut, karena usia pacaran yang sudah cukup lama dijalani telah mengikat kedua keluarga, yaitu antar keluarga subjek dengan keluarga mantan kekasihnya, para subjek merasa iri dengan pasangan lain yang mencapai ke tahap pernikahan padahal usia pacarannya hanya beberapa bulan, berbeda dengan para subjek yang usia pacarannya di atas satu tahun.

Dalam penilaian primer, para subjek menganggap kondisi tersebut sebagai gangguan dan ancaman, sehingga tekanan-tekanan tersebut dirasakan sebagai stres yang negatif. Dengan adanya penilaian primer, para subjek juga melakukan penilaian sekunder (*secondary appraisal*). Pada tahap ini para subjek telah

memasuki proses evaluasi yang kompleks dan menyangkut pemilihan strategi penanggulangan bagi kondisi yang dihadapi. Kondisi stres yang dihadapi para subjek bukanlah hal yang menyenangkan, sehingga mendorong para subjek untuk mengembalikan keadaan menjadi kondisi yang nyaman kembali. Dalam menghadapi situasi stres, perilaku yang muncul pada setiap subjek penelitian pun berbeda-beda. Proses dimana subjek melakukan penanggulangan terhadap stres yang dihadapinya disebut sebagai *coping strategy*, yaitu upaya-upaya perubahan kognitif dan perilaku yang terus menerus yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan-tuntutan eksternal dan internal yang dinilai melebihi sumber daya yang dimiliki oleh individu tersebut.

Penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) dan strategy penanggulangan stres (*coping strategy*) dapat berhubungan dengan adaptasi dari individu tersebut terhadap stres yang disebut oleh Lazarus sebagai *adaptational outcomes*. Lazarus & Folkman mengatakan keberhasilan adaptasi manusia sebagai *well being* terletak pada kemampuan individu untuk mengevaluasi dan menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Hal yang tercakup dalam *adaptational outcomes*, yaitu *social function*, *morale* dan *somatic health*. *Social function* (fungsi sosial) berhubungan dengan kemampuan subjek untuk menjalankan peran sosialnya, dimana dalam hal ini menjalankan peran sebagai seorang wanita yang diputuskan dan ditinggal menikah oleh mantan kekasihnya. *Morale* menyangkut kepuasan diri sebagai wanita yang telah diputuskan dan ditinggal menikah oleh mantan kekasih, dan *somatic health* yaitu masalah fisik yang timbul akibat tekanan-tekanan sebagai wanita yang diputuskan dan ditinggal menikah oleh mantan kekasih.

Hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *coping strategy* dengan *adaptational outcomes* pada wanita yang putus cinta dan ditinggal menilka oleh mantan kekasihnya. Berdasarkan kriteria nilai  $C$ , makin dekat harga  $C$  pada  $C_{maks}$  maka makin besar pula derajat asosiasi antara variabel-variabel. Nilai  $C = 0,355$  dan  $C_{maks} = 0,707$ , menunjukkan derajat asosiasi dua variabel berada pada taraf lemah. Hal ini berarti antara variabel *coping strategy* dengan *adaptational outcomes* terdapat ikatan yang lemah satu sama lain. Artinya *coping strategy* yang dilakukan bukan merupakan faktor yang menentukan keberhasilan adaptasi wanita yang putus cinta terhadap kondisi stress.

Sebelumnya peneliti telah melakukan pengukuran terhadap tingkat stress para subjek penelitian dengan menggunakan alat ukur *Break-up Distress*. Dari pengukuran tersebut diperoleh hasil secara keseluruhan tingkat stress para subjek penelitian termasuk dalam kategori sedang. Hasil pengukuran ini kemudian digunakan sebagai data penunjang terhadap pengukuran berikutnya yang menggunakan alat ukur *coping strategy* dan *adaptational outcomes*.

Pada tabel 4.2 diketahui bahwa wanita yang putus cinta dalam penelitian ini, menggunakan *coping strategy* yang lebih dominan berpusat pada emosi yaitu sebanyak 14 orang (87,5%), sedangkan sisanya sebanyak 2 orang (12,5%) lebih dominan menggunakan *coping strategy* yang berpusat pada masalah. Hal ini sesuai dengan fenomena yang ada dimana *coping strategy* yang dilakukan oleh para subjek, berbeda satu sama lain.

Adanya perbedaan penggunaan *coping strategy* ini disebabkan oleh penilaian kognitif yang dilakukan oleh para subjek. Setiap subjek yang menghadapi tuntutan dan beban dari masalah yang dihadapi memberikan



penghayatan yang berbeda-beda mengenai kemampuan dirinya dalam mengatasi stress yang timbul sebagai akibat putus cinta. Sebagian besar subjek yang lebih dominan menggunakan *coping strategy* yang berpusat pada emosi memiliki kemampuan adaptasi yang rendah, sedangkan subjek yang lebih dominan menggunakan *coping strategy* yang berpusat pada masalah, seluruhnya (2 orang) memiliki kemampuan adaptasi yang lebih tinggi.

*Coping strategy* yang berpusat pada masalah, berorientasi pada pemecahan masalah dan strategi untuk menyelesaikannya, berarti usaha yang dilakukan ditujukan untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang menekan atau memperluas sumber daya untuk mengurangi atau mengatasi stress. Menurut hasil perhitungan, seluruh subjek penelitian (2 orang, { 12,5% }) yang dominan menggunakan *coping strategy* yang berpusat pada masalah, memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap kondisi stress. Dengan memilih strategy ini, subjek penelitian menghadapi hal-hal yang menimbulkan stres dan melakukan tindakan-tindakan untuk menyelesaikan atau menghadapi stres tersebut. Hal ini berarti subjek penelitian melakukan tindakan-tindakan untuk mengatasi stres akibat putus cinta yang menunjukkan bahwa subjek menjalankan fungsi sosialnya. Tindakan yang dilakukan salah satu subjek yaitu 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. Kedua subjek ini juga menjalankan perkuliahan seperti biasanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan perannya sebagai seorang mahasiswa. Subjek juga dapat meminimalisir keluhan fisik dan mampu menjaga kondisi fisiknya saat menghadapi stress yang diakibatkan putus cinta.

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa keberhasilan strategi penanggulangan masalah juga ditentukan oleh sumber daya yang dimiliki oleh individu yang meliputi kesehatan dan energi, keyakinan yang positif, ketrampilan untuk memecahkan masalah, ketrampilan sosial, dukungan sosial, serta sumber-sumber material. Subjek yang mampu mengatasi masalah dan beradaptasi dengan baik terhadap kondisi stres, dapat memaksimalkan sumber daya-sumber daya yang dimilikinya. *Somatic health* yang baik menunjukkan bahwa subjek penelitian dapat memanfaatkan sumber daya yang dimilikinya. Subjek mampu menjaga kondisi tubuh dengan mengatur pola makan dengan baik dan memanfaatkan waktu istirahat secara efektif. Tindakan-tindakan tersebut membuat para subjek penelitian memiliki kesehatan yang baik dan energi yang cukup untuk menghadapi stres yang dialami.

Adapun subjek yang lebih dominan dalam menggunakan *coping* yang berpusat pada emosi yaitu sebanyak 6 orang (37,5%) dari 14 orang (87,5%) yang lebih dominan dalam menggunakan *coping strategy* yang berpusat pada emosi, memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi. Artinya dalam mengatur emosinya, subjek melakukan tindakan-tindakan tertentu dalam menghadapi sumber stress akibat putus cinta, sehingga subjek mampu menyesuaikan emosinya terhadap sumber stress yang berasal dari luar/lingkungan.

Sedangkan 8 orang (50%) dari 14 orang (87,5%) memiliki kemampuan adaptasi yang rendah. Para 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.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) , secara umum bentuk-bentuk penanggulangan (*coping strategy*) yang diarahkan pada emosi banyak digunakan bila seseorang menilai bahwa tidak ada sesuatu yang dapat mereka lakukan untuk mengubah kondisi stres. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian merasa sumber daya yang dimilikinya kurang memadai untuk mengatasi stress. Subjek yang menggunakan *coping strategy* ini menganggap bahwa tidak ada tindakan yang dapat mereka lakukan untuk membuat kondisi menjadi lebih baik pasca diputuskan. Subjek lebih banyak melakukan tindakan-tindakan untuk mengatur emosi tanpa melakukan tindakan untuk menghadapi kondisi stress pasca putus cinta. Orientasi subjek terfokus untuk meregulasi emosi sehingga sumber stress terabaikan tanpa adanya tindakan penyelesaian.

Berdasarkan hasil pengolahan data, jumlah subjek penelitian dengan tipe *coping strategy* yang berpusat pada emosi lebih dominan dengan subjek yang *adaptational outcomes*-nya rendah, hal ini disebabkan *self control* yang rendah. Artinya usaha yang dilakukan subjek penelitian untuk meregulasi perasaanya terhadap situasi yang menekan (*stressor*) adalah rendah, sehingga *adaptational outcomes*-nya pun menjadi rendah dan subjek gagal dalam menyelesaikan sumber *stress*.

Dari hasil pembahasan mengenai aspek di atas, dapat diketahui bahwa dengan melakukan *coping* dengan bentuk-bentuk tersebut, dapat membuat subjek penelitian adaptif atau malah kurang adaptif. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, dimana semua *coping strategy* sebenarnya baik, namun *coping strategy* mana yang tepat bagi individu untuk meningkatkan adaptasinya. Adaptasi yang baik yaitu saat subjek memiliki *social*

*function* yang baik sebagai wanita yang mengalami putus cinta, memiliki *morale* atau kepuasan terhadap kondisi diri dan memiliki *somatic health* yang baik serta dapat meminimalisir gangguan fisik yang dialami karena stres.

Berdasarkan uraian di atas, telah dijelaskan bahwa secara keseluruhan subjek menunjukkan hasil yang berbeda. Perbedaan ini berkaitan erat dengan faktor-faktor yang mempengaruhi keefektifan *coping strategy* yang digunakan oleh para subjek, diantaranya; (a) kesehatan dan energi, yaitu ada subjek yang mengalami penurunan kesehatan setelah diputuskan, subjek menjadi lemas, mengalami kesulitan tidur dan penurunan nafsu makan, (b) keyakinan yang positif, yaitu subjek memiliki optimisme bahwa peristiwa yang terjadi akan memberikan hikmah, (c) keterampilan untuk memecahkan masalah, beberapa subjek memiliki strategi tertentu dalam menghadapi stressor, misalnya dengan menghindari situasi yang akan mengingatkannya kepada mantan pasangan, (d) keterampilan sosial, yaitu subjek mencari informasi dan bantuan kepada orang lain yang mengalami peristiwa yang sama dalam menghadapi tuntutan *stressor*, dan (e) dukungan sosial, yaitu subjek mendapatkan *support* dari keluarga dan orang-orang terdekat setelah terjadi peristiwa putus cinta tersebut.