

BAB IV

LAPORAN PENELITIAN

4.01. Orientasi Kancan

Penelitian dilakukan di kota Semarang karena sesuai dengan kota domisili peneliti sekarang ini dan untuk memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian. Subjek yang digunakan dalam penelitian juga berdomisili di kota Semarang dan memiliki rentang usia antara 25 tahun sampai 40 tahun.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *coping stress* akibat putus cinta yang dialami oleh kaum lesbian. Penelitian ini mengambil tiga orang subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria penelitian dan bersedia untuk menjadi sumber informasi penelitian. Subjek yang digunakan dalam penelitian adalah subjek yang mengakui dirinya sebagai lesbian, pernah mengalami putus cinta dari pasangan sejenis yang mengakibatkan *stress*, menjalani hubungan sejenis minimal dua tahun, dan pernah menjalin hubungan dengan lawan jenis mereka.

Pemilihan dan kelebihan subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah karena adanya perbedaan antar subjek dengan penelitian yang lain. Jika dalam penelitian lain subjek tidak diharuskan pernah menjalin hubungan dengan lawan jenis, pada penelitian ini subjek diharuskan pernah menjalin hubungan dengan lawan jenis mereka. Selain itu, penelitian ini juga ingin mengetahui jenis *coping* seperti apa yang dipilih oleh subjek dalam mengatasi *stress* yang sedang mereka alami.

Coping yang diteliti dalam penelitian ini juga berbeda dengan penelitian yang sudah ada dikarenakan penelitian ini ingin meneliti jenis *coping* sehat atau *coping* tidak sehat yang dilakukan oleh subjek dalam menghadapi permasalahan

putus cinta. Jika dalam media elektronik banyak ditemukan *coping* tidak sehat yang justru dipilih oleh para lesbian, maka peneliti ingin meneliti apakah semua kaum lesbian memiliki jenis *coping* yang sama atau tidak meskipun berbeda latar belakang.

4.02. Persiapan Pengumpulan Data

Demi mendukung penelitian ini, peneliti mula – mula mencari subjek dengan kriteria subjek penelitian. Setelah menemukan subjek yang sesuai dengan kriteria, peneliti akan berkenalan serta membangun rapport dengan subjek. Setelah subjek merasa nyaman, peneliti akan menanyakan ketersediaan subjek untuk menjadi subjek penelitian dan menjelaskan tujuan utama dari penelitian ini.

Jika subjek setuju dan berkenan untuk ikut terlibat dalam penelitian ini, maka subjek akan menandatangani surat persetujuan berupa *informed consent*. Setelah subjek menyetujui semua hal yang diberikan, maka peneliti akan membuat janji dengan subjek untuk bertemu dan melakukan wawancara dikemudian hari. Setelah membuat janji, peneliti akan mulai melakukan pengumpulan data dari subjek.

Demi kelancaran proses pengambilan data dan tercukupinya informasi yang dibutuhkan dalam penelitian, peneliti juga membuat pedoman wawancara. Pada saat melakukan proses wawancara, interviewer juga akan melakukan observasi wawancara terhadap subjek.

4.03. Pelaksanaan Pengumpulan Data

Jadwal pengumpulan data kepada subjek dilakukan secara fleksibel. Fleksibel yang dimaksud adalah peneliti mengikuti ketersediaan waktu dari subjek untuk melakukan wawancara. Tempat untuk melakukan wawancara juga

disesuaikan dengan ketersediaan dari subjek. Jadwal pelaksanaan pengumpulan data sebagai berikut:

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Pengumpulan Data

NO	SUBJEK	TANGGAL	LOKASI	KETERANGAN
		20 Oktober 2018	Café	Raport, wawancara
1	FR	24 Oktober 2018	Café	Wawancara
		6 november 2018	Café	Pemberian angket terbuka, wawancara
		2 November 2018	Café	Raport, wawancara
2	DE	6 November 2018	Café	Wawancara
		9 November 2018	Café	Pemberian angket terbuka, wawancara
		2 November 2018	Café	Raport, wawancara
3	AA	6 November 2018	Café	Wawancara
		9 November 2018	Café	Pemberian angket terbuka, wawancara

Selain melakukan wawancara dengan subjek penelitian, peneliti juga melakukan wawancara dengan teman subjek untuk mendukung dan memastikan jawaban subjek. Berikut adalah jadwal triangulasi subjek:

Tabel 2. Jadwal Wawancara Triangulasi Subjek

NO	SUBJEK	TANGGAL	LOKASI	KETERANGAN
1	CH (Teman FR)	8 November 2018	Café	Raport, wawancara
2	AR (Teman DE)	10 November 2018	Café	Raport, wawancara
3	DS (Teman AA)	10 November 2018	Café	Raport, wawancara

4.04. Hasil Pengumpulan Data

4.04.01. Subjek 1

1. Identitas Subjek

Nama inisial : FR
 Jenis kelamin : Perempuan
 Usia : 27 Tahun
 Domisili : Semarang
 Pendidikan Terakhir : Sarjana (S1)
 Terakhir Putus Cinta : usia 26 tahun
 Menyatakan lesbian : 16 Tahun

2. Hasil Wawancara dan Observasi Wawancara

1) Latar Belakang Subjek

Pada saat pertama kali bertemu, FR terlihat kurang nyaman saat bertemu dengan interviewer. Hal ini terlihat ketika FR selalu menghindari kontak mata dengan interviewer dan menjawab pertanyaan interviewer sambil bermain hp. Setelah interviewer menjelaskan maksud dan tujuan wawancara serta

membangun *raport*, subjek mulai menunjukkan rasa terbuka dan percaya terhadap interviewer. Subjek juga sempat terlihat ragu pada saat disinggung tentang masa lalunya, sehingga interviewer berusaha meyakinkan FR bahwa semua data yang didapat beserta identitas akan terjaga kerahasiaannya.

Setelah FR merasa yakin dan percaya, FR mulai fokus untuk mengingat pengalaman masa lalunya. FR terlihat lebih mencondongkan badannya ke arah interviewer pada saat sesi wawancara. FR memulai wawancara dengan menceritakan tentang dirinya terlebih dahulu.

FR merupakan anak pertama dari dua bersaudara. FR berdomisili di Semarang dan bekerja sebagai karyawan di sebuah perusahaan. FR merupakan seorang lesbian sejak sebelas tahun terakhir. FR sebelum akhirnya memutuskan untuk menjadi seorang lesbian, FR pernah menjalin hubungan dengan lawan jenisnya selama dua tahun.

Awal mula hingga FR terjun menjadi seorang lesbian karena mantan pacar FR meminta FR untuk mencoba menjalin hubungan dengan sesama jenis karena teman wanita dari pacarnya dulu menyukai FR dan meminta FR untuk menjadi pacarnya. FR yang tidak tahu harus berbuat apa akhirnya mencoba untuk menjalin hubungan sejenis meskipun masih merasa takut. Selama menjalin hubungan sesama jenis itu, FR awalnya merasa tertekan namun lama kelamaan FR mulai bisa beradaptasi. Setelah menjalin hubungan selama beberapa bulan, FR memilih untuk mengakhiri hubungan karena merasa sudah tidak ada lagi kecocokan diantara keduanya. Pada saat FR mencoba menceritakan awal mula menjadi lesbian, FR terlihat marah dan kesal. Hal ini terlihat dari adanya kenaikan intonasi saat menceritakannya.

Saat FR merasa sudah siap untuk menjalin hubungan yang baru dengan pasangan yang baru, FR memutuskan untuk berpacaran dengan anak seorang pejabat. Awalnya hubungan FR dengan pasangannya berjalan baik – baik saja hingga suatu saat FR merasa terbebani dan terkekang oleh pacarnya. FR merasa hidupnya terkekang karena semua kegiatan yang dilakukan oleh FR selalu diawasi oleh kekasihnya. Saat FR pergi untuk menemui teman – temannya atau untuk berkuliah, tak jarang FR diantar jemput oleh ajudan suruhan sang pacar. Selain itu, *handphone* milik FR juga disadap agar sang pacar mengetahui semua hal. Hal ini menyebabkan FR merasa terkekang dan berakibat pada kehidupan sosialnya. FR menjadi lebih suka menyendiri dan menghindari teman – temannya agar mereka tidak terluka. Mata FR sempat terlihat berair meskipun tidak sampai menangis saat menceritakan peristiwa dengan mantannya ini. Nada suara FR juga agak menurun dan terlihat adanya kekecewaan di muka FR.

Merasa hidupnya terkekang, FR memilih untuk mengakhiri hubungannya dengan kekasihnya tetapi FR tidak dapat lepas begitu saja karena kekasih FR merasa tidak terima akan perbuatan FR dan mengancam FR. Tak ingin memperpanjang masalah, akhirnya FR tetap menjalin hubungan dengan kekasihnya hingga suatu saat FR dilabrak oleh kakak dari sang pacar. Keluarga pasangan FR merasa tidak terima jika anak wanitanya menjalin hubungan sejenis dengan FR karena dianggap sebagai aib keluarga. Merasa tak terima atas kenyataan yang ada, kakak dari pasangannya memukul FR hingga mengakibatkan FR terluka dan harus dirawat di rumah sakit. Atas perbuatan kakak dari sang pacar itu, FR memilih melepas pasangannya. FR sampai mengepalkan tangannya saat bercerita selama beberapa saat hingga

FR mulai tenang dan terlihat adanya kelegaan setelah bisa lepas dari mantan kekasihnya ini.

Akibat peristiwa pemukulan itu, keluarga FR baru mengetahui akan orientasi seksual FR. Orang tua FR awalnya merasa kecewa, tetapi mereka tetap memberikan dukungan dan nasihat agar FR dapat merubah segalanya dan mempertanggung jawabkan apa yang sudah dilakukannya. Kedua mata FR terlihat memerah dan berair saat menceritakan tentang orangtuanya.

Menurut FR, orang tuanya memberikan kebebasan kepada FR untuk bebas memilih dalam melakukan apapun, namun yang terpenting adalah FR dapat mempertanggung jawabkannya. Saat orang tua memberikan dorongan seperti itu, FR merasa terdukung dan menjadi lebih kuat. Merasa lebih dihargai dan dikuatkan oleh orangtuanya, FR terlihat lebih tenang dan terlihat menarik nafas panjang.

Setelah kejadian pemukulan itu berlalu, FR mulai membuka hatinya lagi kepada seorang wanita yang disukainya. Menurut FR, gadis yang ditemuinya kali ini sangat berbeda dengan wanita lainnya. FR merasa nyaman dengan wanita ini dan memutuskan untuk berpacaran. Selama berpacaran dengan wanita pilihannya, FR tak segan untuk memberikan apapun yang dibutuhkan oleh kekasihnya. Bagi FR, kekasihnya adalah segalanya dan berharap untuk dapat hidup bersama selamanya. FR juga tak segan untuk memenuhi kebutuhan biologis pasangannya. Bagi FR, selama kekasihnya bahagia maka FR juga ikut merasa bahagia.

Namun setelah lima tahun menjalin hubungan, kekasih FR meminta untuk mengakhiri hubungan mereka dan meminta kepada FR agar dapat kembali ke jalan yang seharusnya. Pada saat tengah bercerita, FR terlihat

meneteskan air mata dan mulai tersedu – sedu saat harus mengingat dan mengenang peristiwa pahit bersama mantan kekasihnya. Mengetahui hal itu, FR merasa tak terima dan berusaha meyakinkan kekasihnya bahwa FR akan menikahi kekasihnya meskipun harus pindah ke luar negeri.

Bagi FR, putus dari kekasihnya merupakan suatu pukulan yang cukup berat, terlebih hubungan mereka sudah sampai saling berkomitmen untuk membina rumah tangga dan hidup bersama. Berbagai macam usaha dilakukan FR untuk tetap bisa bersama dengan kekasihnya, namun kekasih FR tetap menolaknya dan lebih memilih untuk kembali ke jalan yang benar dengan cara berpacaran dengan pria. FR yang tidak dapat berbuat apa – apa hanya bisa pasrah dan menerima.

Setelah putus dari kekasihnya, FR mengurung dirinya selama beberapa hari di dalam kamar dan tidak memiliki nafsu makan. FR juga kerap mengalami susah tidur, menangis saat teringat mantan kekasihnya, dan menghindari orang – orang disekitarnya. Aksi ini dilakukan FR selama beberapa minggu sampai dirasa FR siap untuk menghadapinya.

Mengetahui perilaku FR yang seperti itu, orang tua FR mencoba untuk menenangkan FR dan memberi waktu beberapa hari supaya FR merasa jauh lebih tenang. Saat sudah tenang, orang tua FR memberikan nasihat dan mencoba menguatkan FR supaya FR dapat bangkit kembali dan menikmati hidupnya.

Setelah merasa agak tenang, FR mulai menyibukkan dirinya dengan cara bermain dengan kucing peliharaannya, membersihkan rumah, mengerjakan tugas – tugas kuliah, belajar bersama dengan temannya, dan beberapa hal lainnya. Menurut FR, menyibukkan diri adalah hal yang paling tepat dilakukan

karena FR merasa menjadi lebih produktif, lebih tenang, emosinya menjadi lebih terkontrol dan tidak meledak – ledak. Nada bicara FR juga terlihat lebih tenang saat bercerita akan usahanya untuk bangkit dan sesekali FR menepuk dirinya sendiri serta tersenyum, seolah menandakan bahwa FR cukup bangga dengan dirinya sendiri.

2) Triangulasi Subjek

CH merupakan salah seorang teman dekat FR. CH sendiri sudah berteman dengan FR sejak lima tahun yang lalu. CH mengatakan bahwa dirinya cukup dekat dengan FR sehingga ia selalu menjadi pendengar dan sahabat yang baik untuk FR. Bagi CH, FR merupakan orang yang ramah, terbuka, baik, sopan, dan cukup sensitif perasaannya.

CH terlihat kesal saat dirinya menceritakan akan permasalahan putus cinta yang dilakukan oleh mantan kekasih FR. Sebagai seorang sahabat, CH merasa sedih dan marah terhadap mantan kekasih FR. Menurut CH, alasan mantan kekasih FR meninggalkan FR kurang tepat sehingga membuat FR sakit hati sampai FR sempat mengalami *stress* karena putus cinta.

Pada saat FR mengalami putus cinta, FR terlihat lebih sering murung, berdiam diri, menangis, bahkan sempat kurang makan yang mengakibatkan FR mengalami penurunan yang cukup drastis pada berat badannya, menjadi sulit untuk dihubungi dan membuat CH merasa khawatir. Saat bercerita tentang apa yang dialami oleh FR, CH terlihat menaikkan intonasi bicaranya dan terlihat cukup kesal. Namun disaat yang bersamaan, CH juga terlihat sedih akan apa yang terjadi terhadap FR.

Saat FR sudah menerima keadaan dan mau melupakan segalanya, CH selalu mendampingi FR sehingga CH melihat cukup banyak perubahan

pada FR. Menurut CH, hal yang dilakukan FR saat ingin mengatasi *stress* akibat putus cinta adalah dengan cara bermain dengan kucing peliharaan, membersihkan rumah, mengerjakan tugas kuliah dan bertemu dengan teman – temannya. CH juga terlihat tersenyum saat menceritakan keadaan FR yang sudah mau menerima keadaan.

Menurut CH, FR menjadi pribadi yang lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya. Hal ini terlihat saat FR menjadi lebih tenang, lebih produktif, dan emosinya terkendali saat FR sudah bisa menerima kenyataan. Bahkan menurut beberapa orang yang CH tahu, mereka mengatakan bahwa FR sekarang menjadi lebih sabar dan tidak mudah emosi seperti sebelumnya.

3. Tema dan Intesitas

Tabel 3. Intesitas tema dan coding subjek 1

No	Kategori	Tema	Coding	Intesitas	Keterangan
1	<i>Coping Stress</i>	<i>Coping Sehat</i>	M	+++	Muncul 6x
2		<i>Coping Tidak Sehat</i>	N	+	Muncul 1x
3	Efek yang dirasakan	Efek positif	T	+++	Muncul 3x
4		Efek negatif	K	+	Muncul 2x
5	Faktor yang mempengaruhi	Faktor internal	Fi	+++	Muncul 1x
6		Faktor eksternal	Fe	+++	Muncul 2x

Tabel 4. Matriks antar tema Subjek 1

	S	M	N	T	K	Fi	Fe	Keterangan :
S		+++↑	+↑	-	-	-	-	S: <i>Stress</i>
M			-	+++↑	-	+++↙	+++↙	M: Coping sehat
N				-	+↑	+↙	-	K: Efek negatif
T						-	-	N: Coping tidak sehat
K						-	-	Fi: Faktor Internal
Fi							-	Fe: Faktor Eksternal
Fe								+: Intensitas lemah
								++: Intensitas sedang
								+++: Intensitas kuat

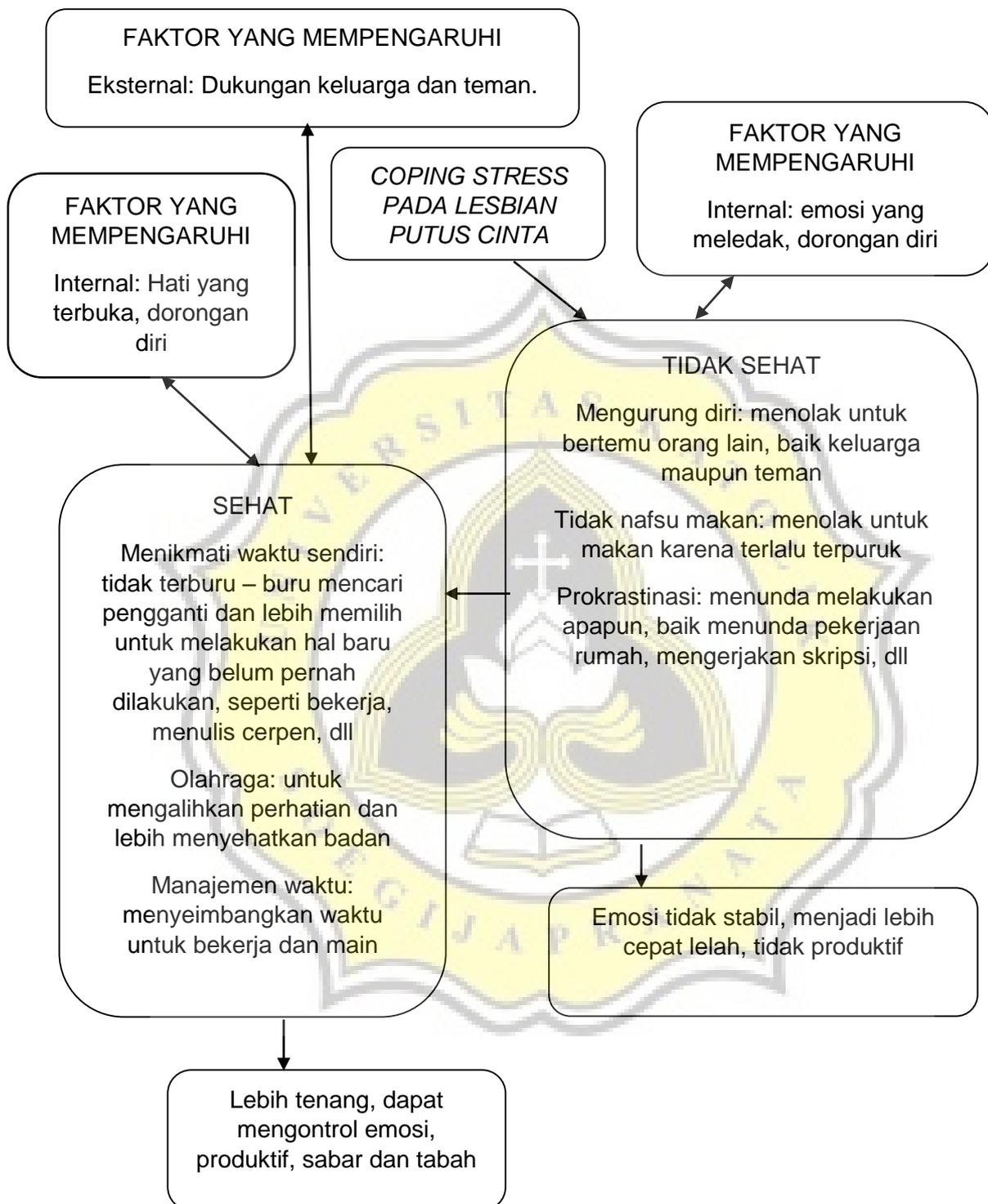
Berdasarkan data pada tabel 4, menunjukkan bahwa jenis coping yang dilakukan FR cukup bervariasi. FR sempat mengalami *coping* sehat dan *coping* tidak sehat. Selain jenis *coping* yang dilakukan berbeda, adapula perbedaan intensitas di setiap jenis *coping* yang dilakukan. Pada tabel 4 diketahui bahwa intensitas pada *coping* tidak sehat cukup rendah dibandingkan dengan *coping* sehat. Hal ini menunjukkan bahwa *coping* tidak sehat tidak terlalu berpengaruh bagi FR untuk mengatasi *stress* yang dialami, sedangkan *coping* sehat memiliki pengaruh yang cukup besar dalam mengatasi *stress* yang sedang dihadapi.

Pada saat FR melakukan *coping* sehat, FR mengalami efek positif dari *coping* yang dilakukannya itu. FR merasa bahwa saat dirinya melakukan *coping* sehat, FR menjadi pribadi yang lebih tenang, dapat mengontrol

emosi, produktif serta sabar dan tabah. *Coping* sehat yang dilakukan FR untuk mengatasi *stress* yang dihadapinya meliputi menikmati waktu sendiri, olahraga, menulis, manajemen waktu, serta menyeimbangkan waktu bekerja dan bermain. *Coping* sehat ini sendiri juga dipengaruhi oleh beberapa faktor pada saat diputuskan untuk menangani *stress*.

Faktor yang mempengaruhi ini berupa faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal sendiri, terdiri dari hati yang terbuka dan adanya dorongan dari diri sendiri untuk bangkit. Faktor internal memiliki pengaruh besar dalam menentukan *coping* yang akan digunakan. Selain faktor internal, adapula faktor eksternal yang turut mempengaruhi. Faktor eksternal yang cukup memiliki pengaruh adalah adanya dukungan dari keluarga dan teman.

Berbeda dengan *coping* sehat, *coping* tidak sehat dilakukan FR memiliki pengaruh yang rendah dalam menangani *stress* yang dihadapi, serta menimbulkan efek negatif yang dirasa FR sangat merugikan dirinya. *Coping* tidak sehat yang pada saat itu dilakukan oleh FR adalah prokrastinasi, mengurung diri serta tidak memiliki nafsu makan. Menurut FR, efek yang dirasakan juga merugikan dirinya karena FR merasa bahwa dirinya menjadi pribadi yang memiliki emosi tidak terkendali, mudah lelah, serta tidak produktif sama sekali. Pada saat FR memilih untuk melakukan *coping* tidak sehat, faktor yang paling berpengaruh adalah dirinya sendiri.



Bagan 2. Skema Pikir *coping stress* subjek 1

4.04.02. Subjek 2

1. Identitas Subjek

Nama inisial : DE
Jenis kelamin : Perempuan
Usia : 32 Tahun
Domisili : Semarang
Pendidikan Terakhir : Sarjana (S1)
Terakhir Putus Cinta : 30 tahun
Menyatakan lesbian : 18 Tahun

2. Hasil Wawancara

1) Latar Belakang Subjek

Pada saat pertama kali bertemu, DE terlihat bingung karena DE belum mengetahui maksud dan tujuan dari wawancara tersebut. Setelah interviewer menjelaskan maksud dan tujuan wawancara, DE mengizinkan dan menyetujui untuk melakukan wawancara.

Saat melakukan *building rapport* terhadap DE, DE terlihat kurang nyaman karena baru pertama kali bertemu dan takut jika banyak orang mengetahui tentang dirinya. Interviewer berusaha mencari tempat yang nyaman dan tidak terlalu ramai agar DE dapat leluasa bercerita. Setelah DE merasa nyaman dengan tempat yang sudah disepakati bersama, DE siap dan bersedia untuk melakukan wawancara.

Pada saat DE bercerita tentang awal mula dirinya menjadi seorang lesbian, DE terlihat sedang mencoba mengingat peristiwa tersebut. Setelah berhasil mengingatnya, DE menceritakan dengan santai. Hal serupa juga terlihat saat DE menceritakan tentang latar belakang keluarganya, pendidikan, dan hal – hal seputar dirinya.

DE merupakan anak pertama dari empat bersaudara. DE merupakan anak perempuan satu – satunya dan semua adiknya adalah laki – laki. DE merupakan orang asli lampung dan sekarang berdomisili di Semarang dan bekerja sebagai karyawan disebuah perusahaan. DE dikenal sebagai sosok yang pendiam, penurut, dan egois jika sudah tidak suka akan suatu hal. DE merupakan seorang lesbian sejak 18 tahun terakhir.

Sebelum akhirnya memutuskan untuk menjadi seorang lesbian, DE pernah menjalin hubungan dengan lawan jenisnya selama satu tahun. Selama menjalin hubungan dengan pasangan lawan jenisnya, DE selalu merasa biasa saja dan DE merasa mati meskipun hidup. Merasa tidak mendapat perasaan apapun, DE akhirnya memutuskan untuk meninggalkan kekasihnya dan memilih menjalin hubungan dengan sesama jenisnya.

Selama menjalin hubungan sesama jenis, DE selalu menyembunyikan hubungannya. awal mula menjadi seorang lesbian, DE menjalin hubungan dengan sepupunya sendiri. DE dan pasangannya cukup lama menyembunyikan hubungan mereka baik dari keluarga maupun teman – temannya. DE juga sempat memutuskan untuk berkuliah diluar kota bersama dengan pasangannya. Hingga pada suatu ketika, orang tua DE mengetahui orientasi seksual DE dan menjadi sangat marah bahkan sampai melakukan kekerasan. DE yang menceritakan kejadian itu terlihat sedikit berkaca – kaca meskipun tidak sampai menangis.

DE bahkan pernah dijodohkan dan orang tuanya sudah menyiapkan pernikahan untuk DE tanpa sepengetahuan DE. Mengetahui hal itu, DE memutuskan kabur dari rumahnya menuju ke Jakarta hingga akhirnya memutuskan untuk menetap di semarang. Pada tahun 2012, DE

memutuskan untuk mengunjungi keluarganya kembali atas permintaan keluarganya setelah lima tahun kabur dari rumah. DE juga terlihat sedikit agak kecewa akan dirinya sendiri bahkan sampai mengatakan bahwa dirinya di masa lalu sudah sangat bodoh bisa melakukan hal semacam itu.

Saat DE memutuskan untuk menjalin hubungan sesama jenis pun juga tidak berjalan lancar. DE mengaku pernah mengalami kekerasan fisik dari pasangan sejenisnya. DE menerima semua keadaan pasangan dengan alasan cinta. Oleh karena itu, pada saat DE putus dari pasangannya, DE sempat mengalami *stress*. Mengetahui hubungan dengan pasangannya berakhir, DE merasa marah dan dendam serta muncul pikiran – pikiran yang menggangu. *Stress* yang dialami DE berlangsung selama satu sampai dua bulan. Setelah itu, DE mulai memutuskan untuk bangkit dan segera mengatasi *stress* yang sedang dialaminya.

DE sempat merasa dirinya bodoh karena mau saja menerima perlakuan mantan kekasihnya itu. Hal ini terlihat dari adanya kenaikan intonasi saat DE menceritakan hal itu. Menurut DE, kesendiriannya dinikmati dengan cara menjadi lebih ambisius dalam mengerjakan sesuatu, manajemen waktu dengan tujuan untuk mengatasi *stress* yang sedang dialaminya, makan makanan bergizi, serta menyeimbangkan antara waktu bermain dan bekerja. Bagi DE, hal yang dilakukan untuk mengatasi *stress* ini sangat efektif karena dengan melakukannya, DE merasa dapat melakukan pembuktian sehingga dirinya tidak direndahkan oleh pasangan yang telah meninggalkannya. DE juga mengatakan bahwa DE bangga terhadap dirinya sendiri setelah bisa mencapai tujuan yang DE harapkan.

Menurut DE, faktor yang paling berpengaruh dalam menentukan *coping*

adalah diri sendiri. Selain itu, ajaran yang telah diberikan orang tua sewaktu kecil juga selalu teringat oleh DE sehingga ia selalu berprinsip supaya tidak menyia – nyiakan waktu dan melakukan segalanya dengan sebaik – baiknya. DE juga mengatakannya dengan sangat tegas dan penuh semangat.

DE mengatakan bahwa saat DE melakukan hal – hal yang positif seperti bekerja secara maksimal, pergi bersama teman dekatnya, makan makanan enak, serta bermain game untuk sesekali membuat dirinya merasa jauh lebih produktif, lebih sabar, emosinya jauh lebih terkontrol dan selalu muncul pikiran – pikiran positif. Selain itu, DE juga merasa bahwa dirinya menjadi lebih bahagia juga setelah terbebas dari *stress* yang dialaminya. DE juga merasa bangga terhadap dirinya atas hal – hal yang sudah dilakukannya.

2) Triangulasi Subjek

AR merupakan teman dekat DE sejak enam tahun yang lalu. Menurut AR, DE merupakan pribadi yang sangat tertutup, pendiam, tidak terlalu berani untuk membuka lingkup pertemanannya, dan ambisius. AR sendiri sudah cukup sering mendengar keluh kesah DE. Bagi AR, hal yang membuat DE cukup terpuruk adalah ketika DE mengalami putus cinta dari pasangannya dan keluarga mengetahui orientasi seksualnya.

Menurut AR, saat DE jatuh cinta dengan seseorang, DE dapat dengan nekad dan berani untuk melakukan apapun demi pasangannya. Tak jarang, DE menghabiskan waktu bersama pasangannya. DE juga rela membatasi lingkup pertemanannya agar dapat menjaga perasaan pasangannya. Selain itu, DE juga rela menerima kekerasan dari mantan kekasihnya dengan alasan cinta. AR bahkan sempat menggelengkan kepalanya saat bercerita tentang DE.

Saat DE mengalami putus cinta, DE kerap mengurung dirinya di kamar dan menolak untuk bertemu dengan siapapun termasuk mantan kekasihnya. Menurut AR, DE terpuruk dengan cara melakukan *quality time* untuk dirinya dan melampiaskan *stress*nya pada hal – hal yang sedang dia kerjakan secara ambisius. Setelah mulai agak tenang, DE menjadi pribadi yang lebih ambisius dalam mengerjakan sesuatu, makan, serta menyeimbangkan antara waktu bermain dan bekerja.

Bagi AR, sisi ambisius yang dilakukan DE adalah untuk menunjukkan ke mantan kekasihnya bahwa dirinya dapat hidup dengan lebih baik meskipun tanpa mantan kekasihnya. DE juga tak segan untuk menghabiskan waktu lebih demi mendapatkan hasil yang maksimal dan selalu diatas rata – rata.

Menurut AR, saat DE sudah mulai tenang dan lupa akan *stress* akibat putus cintanya itu, DE terlihat lebih tenang, emosinya jauh lebih terkontrol, banyak muncul pikiran – pikiran positif seperti tidak perlu untuk menangi masa lalu dan seharusnya bangkit serta berbahagia, dan memandang sesuatu jauh lebih positif.

Setelah DE sudah bisa bangkit dari keterpurukan, AR masih melihat adanya sisi ambisius yang tetap dilakukan DE. DE pernah menceritakan ke AR bahwa hal itu akan selalu DE lakukan supaya DE bisa menjadi sosok yang kuat dan tidak mudah direndahkan karena orientasi seksualnya. AR mengatakan bahwa dirinya cukup bangga terhadap DE karena bagi AR, DE merupakan wanita yang tangguh meskipun banyak cobaan yang harus dilalui DE.

3) Tema dan intensitas

Tabel 5. Intensitas tema dan coding subjek 2

No	Kategori	Tema	Coding	Intensitas	Keterangan
1	<i>Coping stress</i>	<i>Coping Sehat</i>	M	+++	Muncul 1x
2	Efek yang dirasakan	Efek positif	T	++	Muncul 2x
3	Faktor yang mempengaruhi	Faktor internal	Fi	+++	Muncul 5x
4		Faktor eksternal	Fe	+	Muncul 2x

Tabel 6. Matriks antar tema Subjek 2

	S	M	T	Fi	Fe	Keterangan :
S		+++↑	-	-	-	S: <i>Stress</i>
M			++↑	+++↖	+↙	M: Coping sehat
T				-	-	T: Efek positif
Fi					-	Fi: Faktor Internal
Fe						Fe: Faktor Eksternal

+: Intensitas lemah ++: Intensitas sedang +++: Intensitas kuat

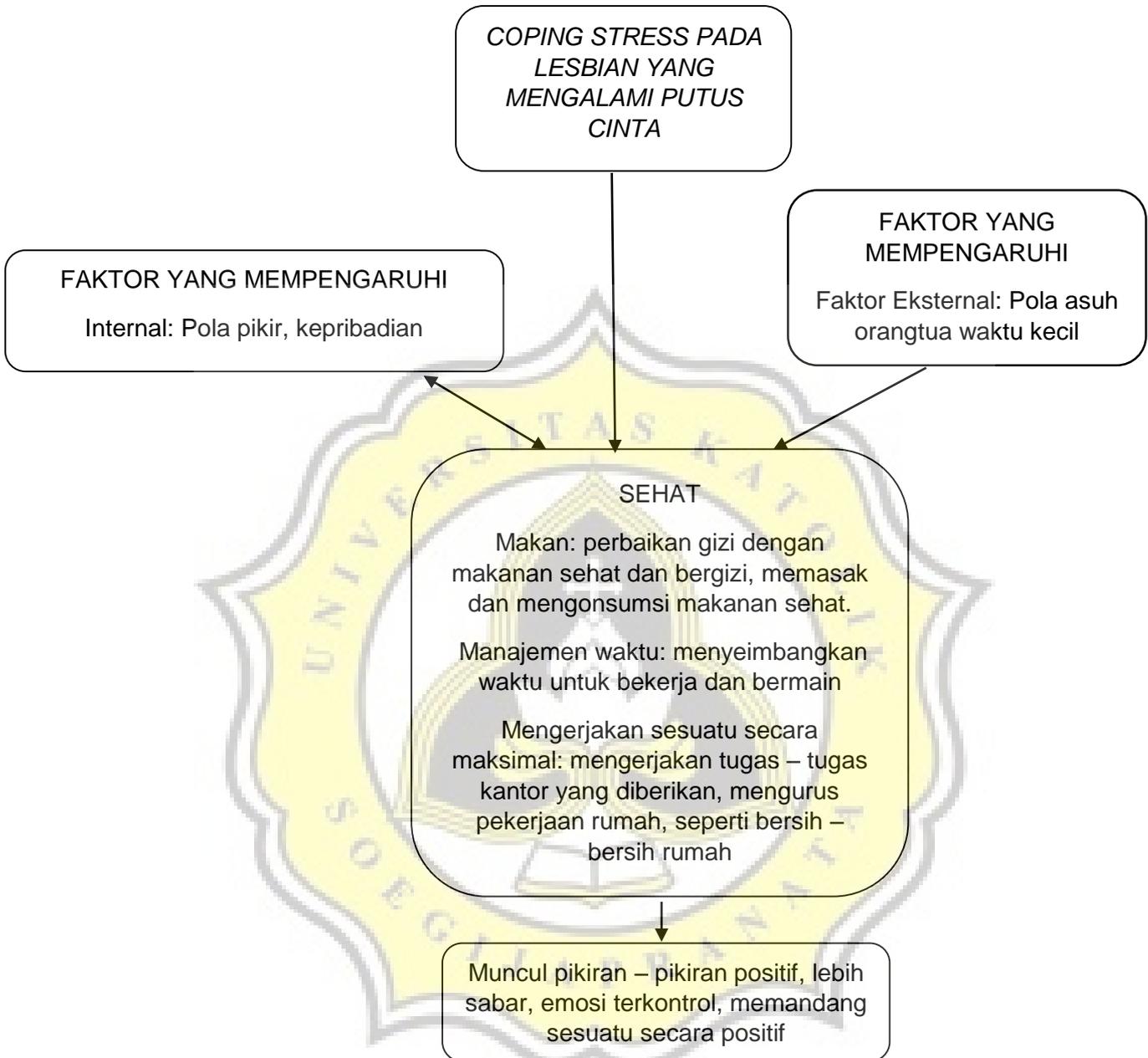
Data pada tabel 6 menunjukkan bahwa subjek dua (DE) juga kerap mengalami persoalan putus cinta. Putus cinta yang dialami DE juga kerap mengakibatkan dirinya mengalami *stress*. Akan tetapi, *stress* yang dialami DE tidak berlangsung lama karena DE cepat memulihkan dirinya dari keterpurukkan.

Berdasarkan data dari tabel 6, diketahui bahwa *stress* yang dialami DE akibat putus cinta memiliki intensitas yang sedang. Intensitas sedang ini

terjadi karena DE cepat memulihkan dirinya sehingga *stress* yang dihadapi hanya berlangsung selama tiga bulan. Pada saat memutuskan untuk bangkit dari *stress* yang sedang dihadapi, DE memutuskan untuk memilih jenis *coping* yang sehat.

Coping sehat yang dilakukan oleh DE berupa mengerjakan sesuatu secara maksimal, makan, menyeimbangkan bekerja dan bermain, serta manajemen waktu. Menurut DE, saat dirinya melakukan kegiatan – kegiatan itu, ada perubahan yang dirasakan pada diri DE. Menurut DE, setelah melakukan hal – hal tersebut, dirinya menjadi lebih sabar, emosinya menjadi lebih terkontrol, dapat memandang segala sesuatu secara positif, dan lebih mudah memunculkan pikiran – pikiran positif.

Pada saat menentukan jenis *coping* yang akan dilakukan untuk mengatasi *stress* yang sedang dihadapinya, DE merasa bahwa ada faktor – faktor pendukung yang kerap membuatnya semakin yakin dengan jenis *coping* yang akan dipilihnya. Menurut DE, faktor yang paling berpengaruh adalah faktor internal. Faktor internal ini meliputi dorongan dari diri sendiri serta kepribadian. Selain faktor internal, ada faktor eksternal yang kerap mendukung yaitu pola asuh orangtuanya sewaktu DE kecil.



Bagan 3. Skema Pikir *coping stress* subjek 2

4.04.03. Subjek 3

1. Identitas Subjek

Nama inisial : AA
Jenis kelamin : Perempuan
Usia : 37 Tahun
Domisili : Semarang
Pendidikan Terakhir : Sarjana (S1)
Terakhir Putus Cinta : usia 35 tahun
Menyatakan lesbian : 16 Tahun

2. Hasil Wawancara

1) Latar Belakang Subjek

Saat pertama kali bertemu dengan interviewer, AA terlihat senang dan menyambut hangat interviewer. Saat menjelaskan maksud dan tujuan wawancara, AA dengan senang hati menerimanya. AA juga bersedia untuk menceritakan cerita masa lalunya.

AA merupakan anak pertama dari dua bersaudara. AA juga merupakan satu – satunya anak perempuan dalam keluarganya. AA sebelumnya pernah menjalin hubungan dengan lawan jenisnya selama setahun dan kemudian memutuskan untuk berpisah karena AA merasa sakit hati dengan kekasihnya. Hal itu pula yang membuat AA akhirnya menggeluti hubungan sejenisnya selama puluhan tahun.

AA memiliki rasa tidak percaya lagi kepada pria karena pada saat menjalin hubungan dengan lawan jenis, mantan kekasih AA hampir saja melakukan pelecehan seksual hingga percobaan pemerkosaan kepada dirinya pada saat AA sedang tertidur. Hal itu menimbulkan pikiran bahwa kebanyakan pria menjalin hubungan dengan wanita hanya untuk

menyalurkan hawa nafsunya saja. Pada saat bercerita, terlihat ada rasa kesal dalam diri AA. Hal ini terlihat saat AA mengepalkan tangannya. AA juga sempat menaikkan intonasinya saat mencurahkan segalanya. Berdasarkan rasa tidak percaya dan merasa tidak dihargai ini, AA akhirnya memilih untuk menjalin hubungan sesama jenis.

Setelah memutuskan untuk menjalin hubungan sesama jenis, AA sempat berpacaran dengan pasangan sejenisnya selama dua tahun. Hubungan AA dengan pasangannya harus berakhir karena pasangannya kala itu hamil diluar nikah dengan pria dan memilih untuk menerima perjodohan dari orang tuanya. Mengetahui hal itu, AA merasa hancur dan sempat mengalami *stress*. AA merasa marah, kecewa, sulit untuk tidur, muncul pikiran – pikiran yang mengganggu, bahkan AA sempat mengurung dirinya di kamar untuk beberapa saat dan menyalahkan dirinya. Selama bercerita, AA terlihat kesal dan intonasi bicaranya juga mengalami peningkatan.

AA mengatakan bahwa keterpurukan itu dialaminya sekitar dua bulan lamanya. Setelah lelah dengan keterpurukan, AA akhirnya memilih untuk bangkit dan memulai semuanya dari awal lagi. Demi bangkit dari keterpurukan, AA memilih untuk menghabiskan waktu dengan keluarganya, merefleksikan dirinya, fokus terhadap pekerjaannya, menyeimbangkan waktu untuk bermain dan bekerja, serta menyibukan dirinya agar tidak teringat akan *stress* yang sedang dihadapinya.

Menurut AA, faktor yang mempengaruhi dirinya saat menentukan *coping stress* adalah dirinya sendiri serta dukungan dari keluarga dan teman yang mengerti dan mau menerima kondisinya. Adanya dukungan inilah, AA akhirnya dapat bangkit dari keterpurukan dan mengatasi *stress* yang

dihadapi. Saat menceritakan proses bangkitnya dari keterpurukkan, AA terlihat lebih tenang dan lega. Hal ini terlihat dari nada bicara AA yang jauh lebih tenang dan penurunan intonasi.

Bagi AA, usaha yang sudah dilakukan untuk bangkit dari keterpurukkan sudah cukup efektif. Bahkan dari usaha itu, ada pula efek yang dirasakan oleh AA. Menurut AA, saat AA melakukan kegiatan atau usaha untuk bangkit dari keterpurukkan, AA merasa menjadi lebih produktif, emosi menjadi lebih terkontrol serta menjadi lebih fokus akan apa yang sedang dikerjakannya.

2) Triangulasi Subjek

DS merupakan teman dari AA sejak enam tahun lalu. Menurut DS, banyak hal dari AA yang sudah DS ketahui. Mulai dari orientasi seksualnya, masalah asmara AA dengan mantan kekasihnya, bahkan hubungan AA dengan keluarganya.

Menurut DS, AA merupakan sosok yang tegas, baik, sayang terhadap keluarganya dan pekerja keras. DS sendiri tak jarang merasa kagum dengan kegigihan AA. Menurut DS, saat AA benar – benar menemukan seseorang yang spesial, AA akan memperlakukan orang tersebut dengan sangat baik.

Berbeda halnya pada saat AA mengalami keterpurukkan akan putus cinta. Menurut DS saat AA mengalami putus cinta, AA kerap mengurung dirinya di kamar, menjadi lebih pendiam, bahkan kurang bersemangat saat bekerja. DS terkadang juga merasa khawatir saat AA mengurung dirinya karena alasan kesehatan. Menurut DS, AA kerap bolak – balik ke rumah sakit saat AA mengalami *stress*. Hal tersebut juga kerap membuat keluarganya khawatir.

DS juga menceritakan bahwa tak jarang, orang tua AA merasa khawatir

akan kondisi anaknya. Pada akhirnya orang tua AA berusaha mengalihkan perhatian AA dengan cara mengajaknya jalan – jalan, menghabiskan waktu bersama dan tidur bersama supaya bisa saling bertukar pikiran. DS juga kerap membantu orang tua AA untuk menghibur AA agar dapat bangkit lagi dari keterpurukkan.

Menurut DS, saat AA sudah mulai bangkit dan lupa akan keterpurukkannya, AA mulai bersemangat dan ceria kembali seperti sedia kala. Hal yang dilakukan AA pun juga macam – macam, mulai dari perbaikan gizi, menghabiskan waktu bersama keluarganya, menyibukkan diri hingga memenejemen waktunya agar seimbang antara bermain dan bekerja.

Setelah dirasa benar – benar bangkit, DS merasakan bahwa emosi AA menjadi lebih terkontrol dan stabil. Selain itu juga AA menjadi lebih produktif. AA juga menjadi lebih fokus akan apa yang sedang dia kerjakan dan selalu meluangkan waktunya agar bisa menghabiskan waktunya bersama dengan keluarga.

3) Tema dan Intensitas

Tabel 7. Intensitas tema dan coding subjek 3

No	Kategori	Tema	Coding	Intensitas	Keterangan
1	Coping Stress	Coping Sehat	M	+++	Muncul 2x
2		Coping Tidak Sehat	N	++	Muncul 1x
3	Efek yang dirasakan	Efek positif	T	+++	Muncul 2x
4		Efek negatif	K	++	Muncul 2x
5	Faktor yang mempengaruhi	Faktor internal	Fi	+++	Muncul 2x
6		Faktor eksternal	Fe	+++	Muncul 5x

Tabel 8. Matriks antar tema Subjek 3

	S	M	N	T	K	Fi	Fe	Keterangan :
S		+++↑	++↑	-	-	-	-	S: <i>Stress</i>
M			-	+++↑	-	+++↑	+++↑	M: <i>Coping sehat</i>
N				-	++↑	++↑	-	N: <i>Coping tidak sehat</i>
T					-	-	-	T: <i>Efek positif</i>
K						-	-	K: <i>Efek negatif</i>
Fi							-	Fi: <i>Faktor Internal</i>
Fe								Fe: <i>Faktor Eksternal</i>

+: Intensitas lemah ++: Intensitas sedang +++: Intensitas kuat

Berdasarkan data pada tabel 8, diketahui bahwa subjek tiga (AA) juga merupakan seorang lesbian yang kerap mengalami putus cinta. Putus cinta yang dialaminya pun juga sempat membuat AA mengalami *stress*. Intensitas *stress* yang dihasilkan dari putus cinta dari pasangan sejenisnya pun juga cukup kuat. Menurut AA, *stress* yang dialami saat putus cinta ini sempat membuat AA selalu menyalahkan dirinya sendiri, marah dan munculnya pikiran – pikiran yang mengganggu.

Pada saat AA memutuskan untuk bangkit dari *stress* yang sedang dihadapinya, AA sempat melakukan dua jenis *coping* yang berbeda hingga ditemukan salah satu jenis *coping* yang paling efektif untuk menangani *stress* yang sedang dihadapinya. Dua jenis *coping* yang saat itu dilakukan oleh AA adalah *coping* sehat dan *coping* tidak sehat. *Coping* sehat yang dilakukan AA berupa *family time*, refleksi diri, menyeimbangkan bekerja dan bermain, serta menyibukkan diri, sedangkan *coping* tidak sehat yang

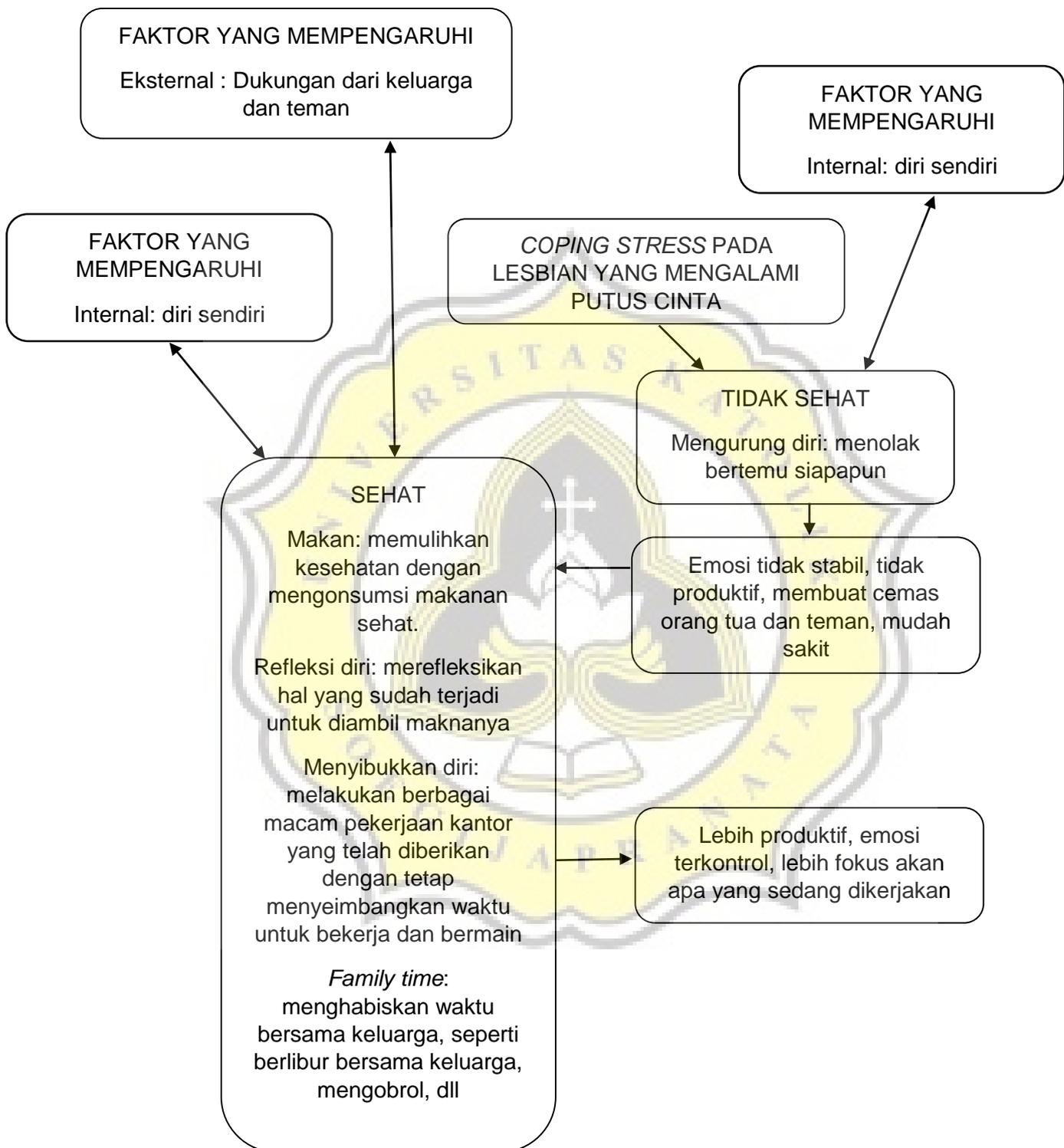
dilakukan AA adalah mengurung dirinya.

Menurut AA, pada saat dirinya melakukan jenis *coping* yang sehat, AA merasa bahwa dirinya mengalami banyak perubahan kearah yang lebih baik, seperti menjadi lebih produktif, emosinya menjadi lebih terkontrol, serta menjadi lebih fokus akan apa yang sedang dikerjakan. Akan tetapi, berbeda halnya pada saat AA melakukan *coping* tidak sehat. Pada saat AA memilih untuk melakukan *coping* tidak sehat, AA merasa bahwa dirinya menjadi orang yang mudah emosi, mudah sakit, tidak produktif, serta membuat orang – orang sekitarnya khawatir.

Pada saat menentukan jenis *coping* apa yang paling tepat untuk menangani *stress* yang sedang dihadapi, AA melakukan peralihan jenis *coping* yang digunakan. Saat AA merasa bahwa jenis *coping* tidak sehat yang dilakukannya tidak dapat memperbaiki keadaan, AA memilih untuk mencoba jenis *coping* yang sehat untuk mengatasi *stress* yang dihadapi.

Masa peralihan dalam penentuan jenis *coping* yang akan digunakan juga tidak lepas dari faktor – faktor yang mempengaruhi. Faktor – faktor yang mempengaruhi itu terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang kerap mempengaruhi adalah adanya dorongan dari diri sendiri. Faktor eksternal yang juga kerap mempengaruhi adalah adanya dukungan dari keluarga dan teman – teman.

Berdasarkan data pada tabel 8, terlihat bahwa faktor internal dan faktor internal memiliki pengaruh yang cukup besar pada pemilihan jenis *coping* sehat. Berbeda pada jenis *coping* tidak sehat, faktor yang mempengaruhi dalam penentuan jenis *coping* ini hanyalah faktor internal saja tanpa adanya pengaruh dari faktor eksternal.



Bagan 4. Skema Pikir coping stress subjek 3