

BAB V
PEMBAHASAN

5.01. Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang sudah diperoleh sebelumnya, ketiga subjek penelitian memiliki beberapa kemiripan, baik dari reaksi *stress*, faktor yang mempengaruhi, jenis *coping* yang dilakukan, serta efek yang dirasakan dari jenis *coping* yang dilakukan. Seluruh subjek penelitian juga mengalami putus cinta sejak dua tahun terakhir. Subjek penelitian mengakui dirinya sebagai lesbian sejak usia enam belas hingga delapan belas tahun.

5.01.01. Intensitas tema antar kasus

Tabel 9. Intensitas tema antar kasus

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

5.01.02. Matriks antar tema

Tabel 10. Matriks antar tema seluruh subjek

	S	M	N	T	K	Fi	Fe
S		+++↑	++↑	-	-	-	-
M			-	+++↑	-	+++↑	+++↑
N				-	++↑	++↑	-
T					-	-	-
K						-	-
Fi							-
Fe							

Keterangan :

S: Stress

M: Coping sehat

N: Coping tidak sehat

T: Efek positif

K: Efek negatif

Fi: Faktor Internal

Fe: Faktor Eksternal

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

Berdasarkan data yang terlihat pada tabel 10, keseluruhan subjek memiliki intensitas yang kuat saat bercerita tentang strategi *coping* sehat yang mereka lakukan. Hal ini menunjukkan bahwa jenis *coping* sehat paling diminati dan dinikmati oleh seluruh subjek karena memiliki efek yang positif dan tidak merugikan mereka. Jenis *coping* sehat yang mereka lakukan ini, seperti Manajemen waktu, menyeimbangkan waktu bermain dan bekerja, menikmati waktu sendiri, olahraga, menulis, mengerjakan sesuatu dengan maksimal, makan, *family time*, refleksi diri, dan menyibukkan diri. Selain jenis *coping* sehat, jenis *coping* tidak sehat juga berpengaruh. Hal ini terlihat dari jumlah intensitas *coping* tidak sehat yang memiliki intensitas sedang. Pada jenis *coping* tidak sehat, hanya dua dari tiga subjek penelitian yang mengalaminya. Jenis *coping* tidak sehat yang dilakukan, seperti mengurung diri, tidak nafsu makan, dan melakukan prokrastinasi.

Selain jenis coping yang mereka lakukan, pada saat menentukan jenis coping apa yang akan mereka lakukan, ada pula faktor – faktor yang mempengaruhi. Faktor itu sendiri ada dua macam yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Bagi seluruh subjek, faktor yang paling memiliki pengaruh adalah faktor internal karena semua keputusan diawali dari diri sendiri. Faktor internal yang berpengaruh meliputi kepribadian, sikap hati yang terbuka, serta adanya dorongan dari diri sendiri. Selain faktor internal, faktor eksternal juga memiliki pengaruh namun tidak sekuat faktor internal. Faktor eksternal yang memiliki pengaruh adalah keluarga dan lingkungan pertemanan subjek.

5.02. Pembahasan

Field (2011) mengungkapkan bahwa reaksi *stress* akibat putus cinta meliputi pikiran yang mengganggu, gangguan tidur, marah dan dendam, depresi, serta upaya berlebihan untuk membangun suatu hubungan. Hal ini pula yang sempat dialami oleh subjek penelitian saat mengalami putus cinta. Setelah melewati masa – masa *stress* akibat putus cinta, subjek akan mencari kegiatan atau usaha yang biasa disebut dengan *coping stress*. *Coping stress* sendiri menurut Ballesteros dan whitlock (2009), dibedakan menjadi dua yaitu *coping stress* sehat dan *coping stress* tidak sehat. *Coping* sehat menurut Ballesteros dan Whitlock (2009) meliputi menikmati waktu sendiri, meditasi, menyeimbangkan waktu kerja dan bermain, manajemen waktu dan olahraga. Selain *coping* sehat, ada pula *coping* tidak sehat yang meliputi penggunaan alkohol, penundaan, melukai diri sendiri, *over reacting*, dan *avoidance of event*.

Berdasarkan data yang sudah diperoleh, diketahui bahwa ketiga narasumber lebih banyak melakukan *coping* yang bersifat sehat dibandingkan dengan *coping* yang bersifat tidak sehat. *Coping* sehat yang dilakukan subjek

yaitu menikmati waktu sendiri, olahraga, manajemen waktu, menyeimbangkan waktu bermain dan bekerja, merefleksikan diri, menyibukkan diri yang melibatkan hobi dan keluarga serta perbaikan gizi dengan makan makanan yang bergizi. Ada pula *coping* tidak sehat yang juga dilakukan oleh subjek, akan tetapi hanya berlangsung beberapa saat saja seperti mengurung diri, prokrastinasi, serta tidak nafsu makan. *Coping* tidak sehat yang dilakukan oleh subjek FR dan AA juga bersifat sementara dan merupakan fase peralihan sebelum akhirnya memilih untuk melakukan strategi *coping stress* yang sehat dalam mengatasi *stress* yang dihadapinya.

Berbeda halnya dengan subjek penelitian, Nurdianah, Azriful, dan Ardyanti (2015) mengungkapkan bahwa kaum lesbian kerap melakukan kegiatan – kegiatan negatif untuk mengatasi *stress* yang sedang dialami. Hal negatif yang dilakukan adalah merokok, mengonsumsi obat – obatan terlarang dan minum minuman beralkohol. Hal inilah yang kemudian dikenal dengan *coping* tidak sehat. Kaum lesbian kerap melakukan *coping* tidak sehat karena kaum lesbian sangat rentan dan mudah untuk dipengaruhi.

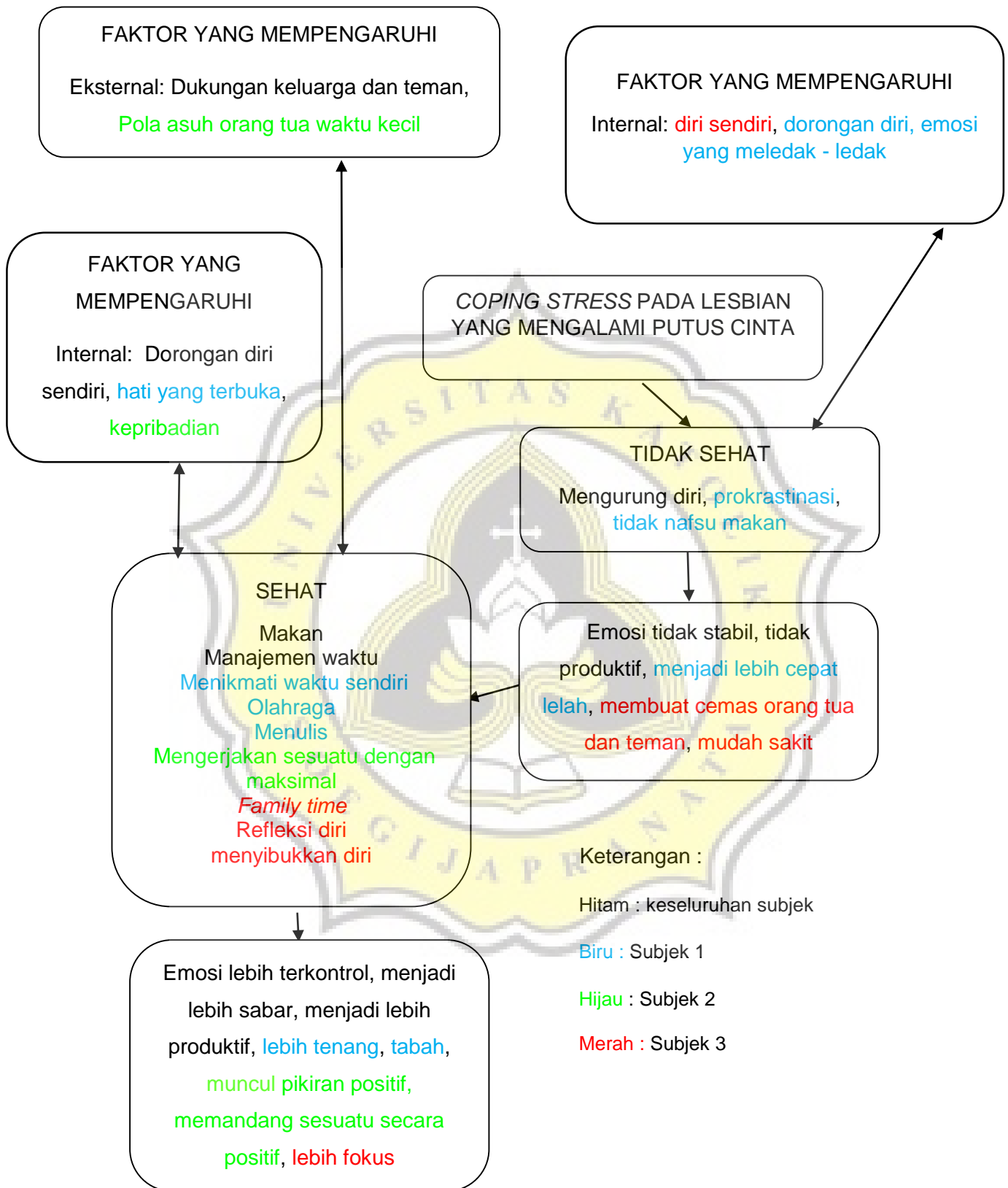
Berdasarkan data yang didapat dan sumber menurut tokoh, diketahui bahwa tidak semua kaum lesbian melakukan jenis *coping* tidak sehat. Subjek penelitian sendiri melakukan jenis *coping* tidak sehat untuk masa peralihan. Subjek mengungkapkan bahwa jenis *coping* tidak sehat ini kerap digunakan untuk masa peralihan karena banyaknya efek negatif yang dirasakan, seperti menjadi tidak produktif, mudah emosi, membuat khawatir orang – orang sekitarnya dan merugikan diri mereka sendiri.

Menurut subjek penelitian, dalam melakukan *coping* pasti ada pula faktor – faktor yang mempengaruhi. Faktor – faktor itu meliputi adanya dukungan dari

keluarga dan teman, hati yang terbuka, dorongan diri, serta kepribadian subjek itu sendiri. Hal ini sesuai dengan faktor yang mempengaruhi menurut Rahmandani, Karyono, dan Dewi (dalam Rizky, Zulharman, & Risma, 2014). Dalam teorinya dikatakan bahwa faktor yang mempengaruhi *coping* terdiri dari dua yaitu adanya faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi dukungan sosial, penguatan positif dan tekanan dari luar. Sedangkan faktor internal meliputi karakteristik kepribadian, sikap hati yang terbuka, serta *self – efficacy*.

Saat subjek sudah menentukan dan menemukan jenis *coping* yang paling sesuai untuk mengatasi *stressor*, adapula efek yang dirasakan oleh subjek. Saat subjek terfokus pada *coping* sehat, mereka mengatakan bahwa mereka merasa jauh lebih baik seperti menjadi lebih sabar, emosi jauh lebih terkontrol, muncul pikiran – pikiran yang positif, menjadi lebih produktif, lebih tenang, memandang sesuatu secara positif, serta menjadi lebih fokus akan apa yang sedang dikerjakan.

Berbeda halnya saat mereka memilih *coping* tidak sehat. Efek yang dirasakan pun juga lebih merugikan mereka, seperti emosi tidak stabil, tidak produktif sama sekali, menjadi lebih cepat lelah, membuat cemas keluarga dan teman, serta penurunan kesehatan.



Bagan 5. Coping stress Seluruh Subjek