

COPING STRESS PADA MAHASISWI YANG MENGALAMI

PUTUS CINTA

SKRIPSI

Dini Nurani Ayu Nugroho
16.E1.0027



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2022

**COPING STRESS PADA MAHASISWI YANG MENGALAMI
PUTUS CINTA**

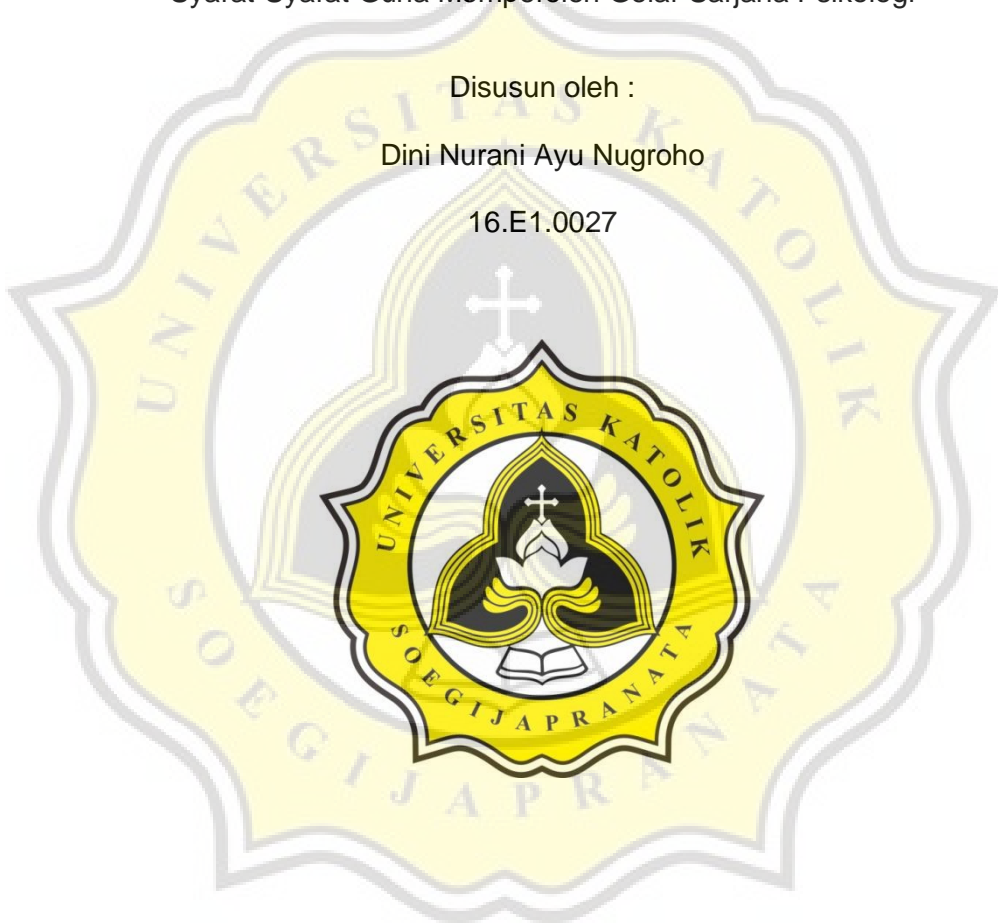
SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Untuk Memenuhi Sebagian Dari
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh :

Dini Nurani Ayu Nugroho

16.E1.0027



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2022

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dini Nurani Ayu Nugroho

NIM : 16.E1.0027

Progdi / Konsentrasi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul *Coping Stress* pada Mahasiswi yang Mengalami Putus Cinta tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang, 26 Januari 2022

Yang menyatakan,



Dini Nurani Ayu Nugroho

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat – Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi

Pada Tanggal

26 Januari 2022

Mengesahkan

Ketua Program Studi Sarjana Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata



(Dr. Suparmi, M.Si.)

Pembimbing Skripsi

Dewan Penguji

(Drs. Haryo Goeritno, M.Si.)

(Drs. Daniel Purwoko Budi Susetyo M.S.I.)

(Dr. Drs. M. Suharsono MSI.)

(Drs. Haryo Goeritno, M.Si.)

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dini Nurani Ayu Nugroho

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

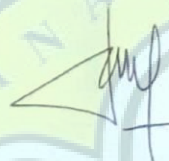
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul "**Coping Stress pada Mahasiswi yang Mengalami Putus Cinta**" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 26 Januari 2022

Yang Menyatakan



Dini Nurani Ayu Nugroho

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan Karya ini kepada

Allah swt, Alm.Bapak, Ibu, dan Kakak yang selalu mendukung
setiap langkah perjalananku. Teman dan Sahabat yang berjuang tiada hentinya,
mengukir sejuta kenangan yang tidak pernah terlupakan



MOTTO

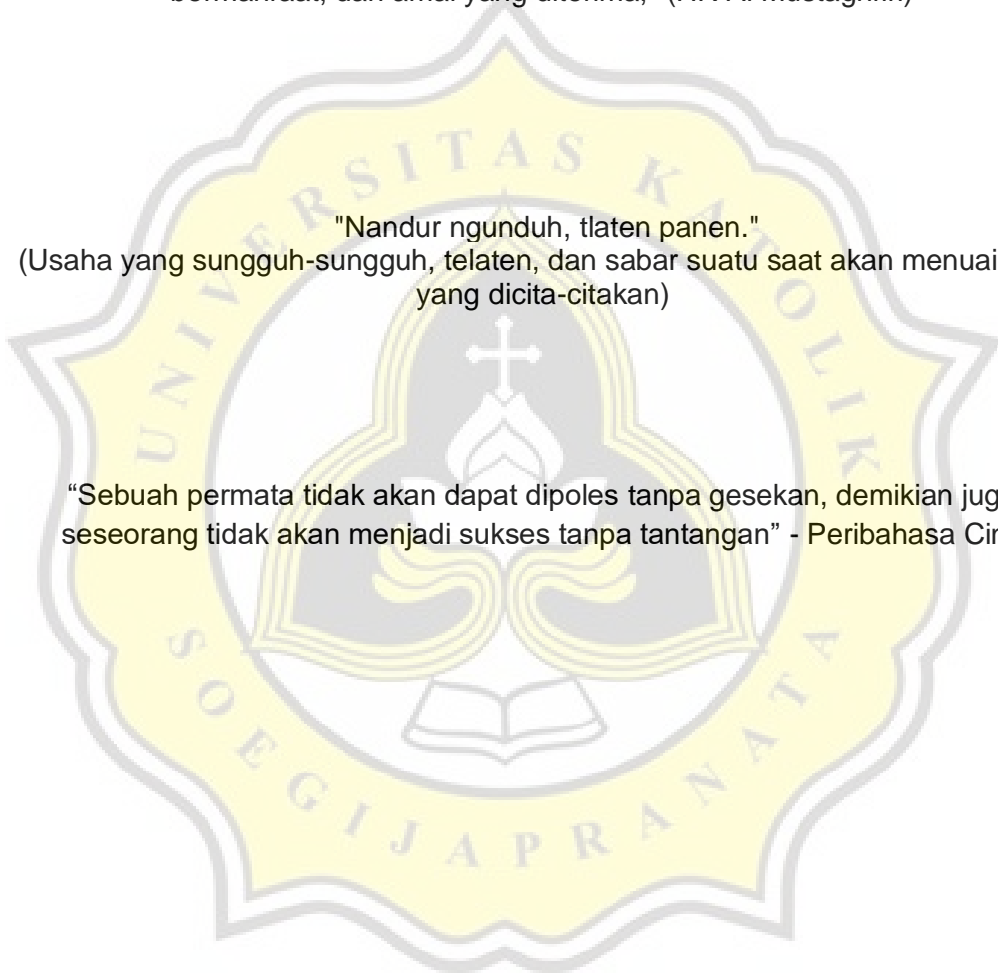
مُنْقَبَلًا وَعَمَلًا طَيِّبًا وَرِزْقًا نَافِعًا عِلْمًا أَسْأَلُكَ إِلَهِي اللَّهُمَّ

"Ya Allah, sesungguhnya aku memohon kepadaMu rezeki yang baik, ilmu yang bermanfaat, dan amal yang diterima," (HR Al Mustaghfiri)

"Nandur ngunduh, tlaten panen."

(Usaha yang sungguh-sungguh, telaten, dan sabar suatu saat akan menuai hasil yang dicita-citakan)

"Sebuah permata tidak akan dapat dipoles tanpa gesekan, demikian juga seseorang tidak akan menjadi sukses tanpa tantangan" - Peribahasa Cina



UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah swt yang Maha Kuasa karena berkat rahmat dan ridhonya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Coping Stress* pada Mahasiswi yang Mengalami Putus Cinta”.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tepat pada waktunya tanpa adanya doa, dukungan, dan dorongan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Margaretha Sih Setija Utami, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan izin dan dukungan untuk penelitian ini.
2. Dr. Suparmi, M.Si., selaku Kepala Program Studi Sarjana Psikologi yang telah memberikan izin dalam penelitian ini.
3. Drs. Haryo Goeritno. M.Si., selaku dosen pembimbing dan selaku dosen wali 01/2016 Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan arahan dan dukungan dari awal hingga akhir perkuliahan.
4. Seluruh Dosen Pengajar dan Tenaga Kependidikan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan pengetahuan kepada penulis hingga akhir masa studi dan membantu penulis dalam hal surat menyurat.
5. Seluruh subjek yang telah bersedia meluangkan waktunya disela – sela kesibukan untuk menjadi subjek penelitian dengan menjawab pertanyaan yang diberikan penulis.

6. Alm.Bapak, Ibu dan Kakak yang selalu memberikan dukungan baik spiritual maupun materil bagi penulis selama proses perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini.
7. Liony Anastasia sahabat penulis yang sudah menjadi teman dari awal perkuliahan sampai sekarang yang telah membuat kenangan bersama.
8. Sekar, Elva, Woro, dan lain – lain yang telah menyemangati dalam pembuatan skripsi dan telah menemani selama perkuliahan.
9. Diri sendiri, terima kasih Dini Nurani Ayu Nugroho sudah berjuang sampai akhir walau terkadang rasanya lelah dan berat, terima kasih sudah bertahan dalam proses yang panjang akhirnya kamu sampai pada titik ini, aku tahu kamu kuat dan sanggup melewatinya. Semangat untuk kedepannya!
10. Pihak – pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang memberikan pembelajaran, pengalaman, motivasi, dan dukungan untuk penulis selama ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata kesempurnaan. Maka, penulis berharap skripsi ini dapat memiliki manfaat bagi pihak – pihak yang membutuhkan.

Semarang,2022

Penulis

Dini Nurani Ayu Nugroho

16.E1.0027

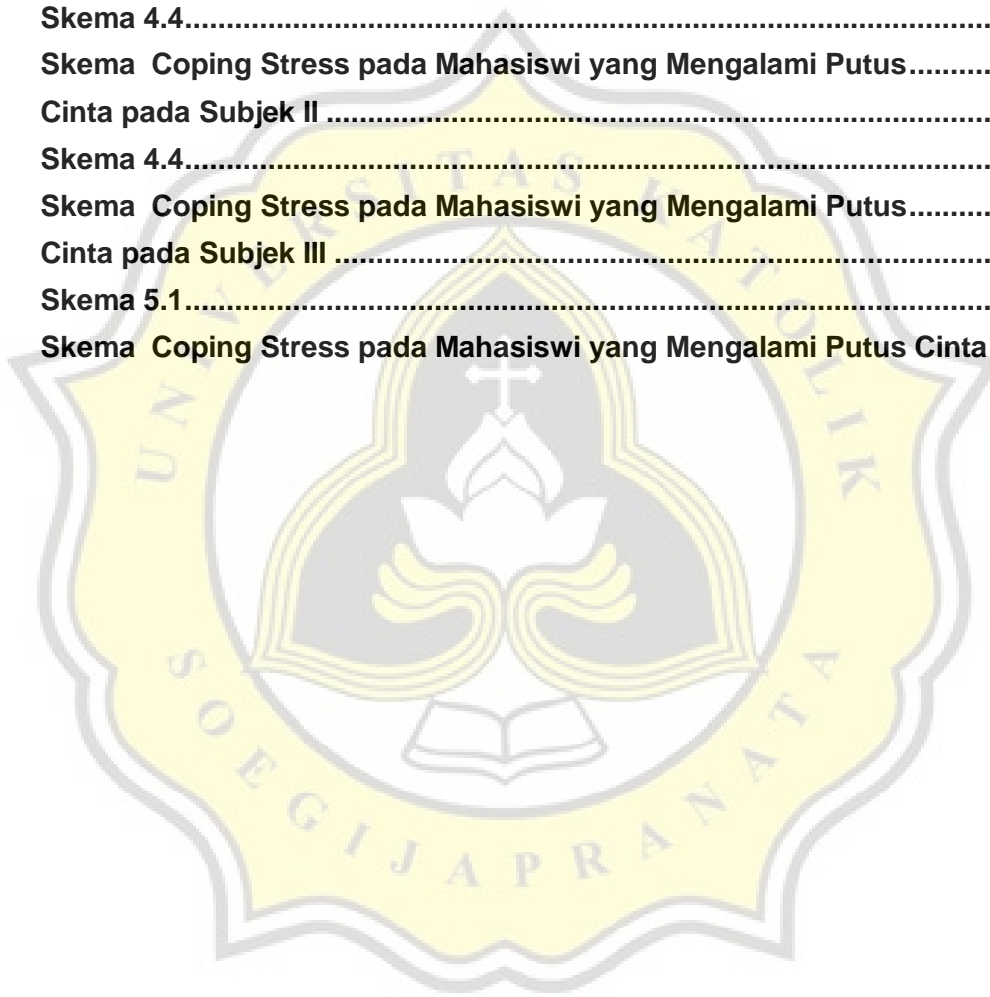
DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN COVER.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	vii
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Tujuan	7
1.3 Manfaat Penelitian	7
1.4 Manfaat Teoritis	7
1.5 Manfaat Praktis	7
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 <i>Coping Stress</i>	8
2.2 <i>Coping Stress</i> pada Mahasiswi	8
2.3 Bentuk – Bentuk <i>Coping Stress</i>	9
2.4 Faktor – Faktor yang Memengaruhi <i>Coping Stress</i>	14
2.5 Putus Cinta	16
2.5.1 Pengertian Putus Cinta pada Mahasiswi	16
2.6 Dampak Putus Cinta.....	20
2.9 <i>Coping Stress</i> pada Mahasiswi yang Mengalami Putus Cinta	21
BAB III.....	28
METODE PENELITIAN	28
3.1. Metode Penelitian	28
3.2. Tema Penelitian	28
3.3. Subjek Penelitian.....	29
1.4 Metode Pengumpulan Data.....	29

3.5	Metode Keabsahan Data	31
3.5.1.	Teknik Triangulasi	31
3.5.2.	Diskusi	32
3.5.3.	Ketekunan pengamat	32
3.6.	Metode Analisis Data.....	32
BAB IV	34
PERSIAPAN PELAKSANAAN PENELITIAN	34
4.1	Orientasi Kanchah Penelitian	34
4.2	Persiapan Penelitian.....	34
4.3	Pelaksanaan Penelitian	35
4.4	Hasil Penelitian	39
BAB V	68
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
5.1	Hasil Penelitian dan Intensitas Tema	68
5.2	Pembahasan	72
5.3	Temuan Penelitian	75
5.4	Kelemahan Penelitian.....	75
BAB VI	78
KESIMPULAN	78
6.1	Kesimpulan	78
6.2	Saran	79
6.2.1.	Bagi Mahasiswi yang Stres Setelah Mengalami Putus Cinta	79
DAFTAR PUSTAKA	80
HALAMAN PLAGIASI	121

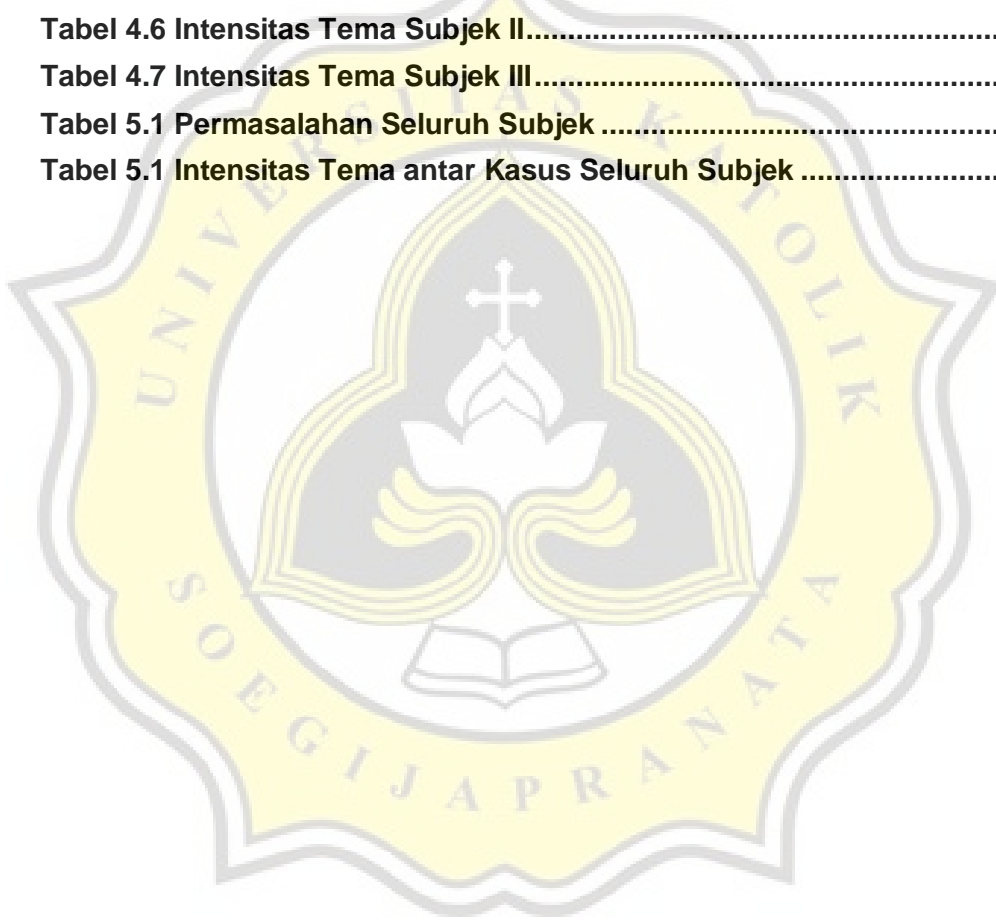
DAFTAR SKEMA

Skema 4.4.....	50
Skema Coping Stress pada Mahasiswi yang Mengalami Putus Cinta pada Subjek I	50
Skema 4.4.....	59
Skema Coping Stress pada Mahasiswi yang Mengalami Putus Cinta pada Subjek II	59
Skema 4.4.....	67
Skema Coping Stress pada Mahasiswi yang Mengalami Putus Cinta pada Subjek III	67
Skema 5.1.....	77
Skema Coping Stress pada Mahasiswi yang Mengalami Putus Cinta	77



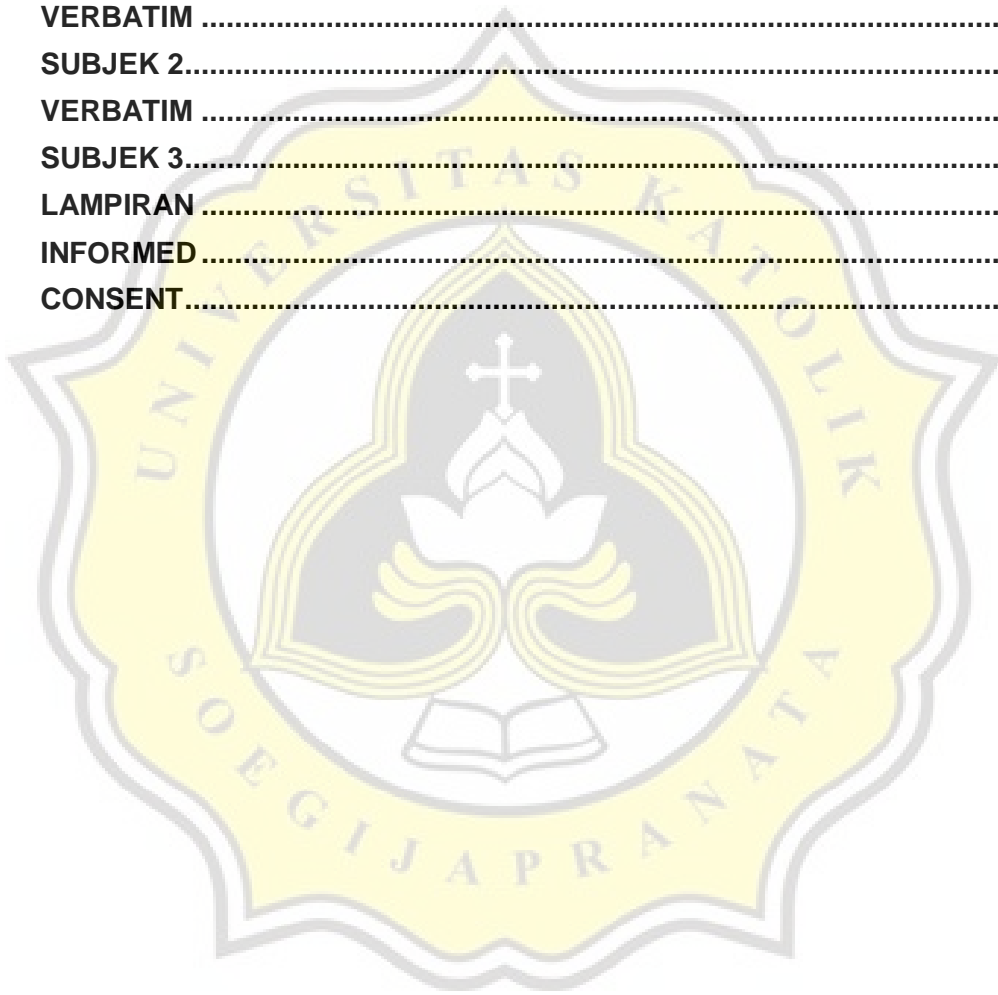
DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data Subjek.....	35
Tabel 4.2 Tahap – Tahap Pengambilan Data.....	36
Tabel 4.3 Pelaksanaan Penelitian.....	37
Tabel 4.4 Coding Analisis Data.....	38
Tabel 4.5 Intensitas Tema Subjek I.....	46
Tabel 4.6 Intensitas Tema Subjek II.....	56
Tabel 4.7 Intensitas Tema Subjek III.....	64
Tabel 5.1 Permasalahan Seluruh Subjek.....	69
Tabel 5.1 Intensitas Tema antar Kasus Seluruh Subjek.....	72



DAFTAR LAMPIRAN

VERBATIM	93
SUBJEK 1.....	93
VERBATIM	102
SUBJEK 2.....	102
VERBATIM	109
SUBJEK 3.....	109
LAMPIRAN	117
INFORMED	117
CONSENT.....	117



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *coping stress* pada mahasiswi yang mengalami putus cinta. Dari *coping stress* tersebut untuk mengetahui bagaimana usaha mahasiswi dalam menyelesaikan masalah ketika menghadapi situasi stres setelah putus cinta. Subjek penelitian yaitu tiga orang wanita yang berstatus sebagai mahasiswi. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu melalui wawancara. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada dua macam *coping stress* yaitu *Emotion Focused Coping* dan *Problem Focused Coping*. Kedua macam *coping stress* masing-masing memiliki aspek. *Emotion Focused Coping* memiliki aspek-aspek yaitu : *distancing, self-control, accepting responsibility, escape avoidance dan positive reappraisal*. *Problem Focused Coping* memiliki aspek-aspek yaitu : *controlles, instrumental action dan negotiation*. Dari beberapa aspek yang mempengaruhi *coping stress* pada mahasiswi yang mengalami putus cinta ketika usahanya dalam menyelesaikan masalah serta meredakan emosi adalah pendekatan *Emotion Focused Coping* dengan aspek *Positive Reappraisal* berupa usaha-usaha untuk menemukan makna positif dari pengalaman putus cinta dan dari situasi tersebut individu berusaha untuk menemukan suatu keyakinan baru yang difokuskan pada pertumbuhan pribadi kepada mahasiswi yang mengalami stress ketika putus cinta dengan fokus dalam memperbaiki diri dan berhati-hati dalam menjatuhkan hati dan memilih laki-laki dan aspek *Escape Avoidance* adalah subjek berperilaku menghindar atau melarikan diri dari masalah dan situasi stres dengan cara berkhayal atau berangan-angan. Ditemukan *coping stress* pada penelitian ini adalah subjek fokus untuk menyelesaikan kuliah agar cepat lulus serta mengurung diri, menangis dan tidak nafsu makan selama 1 bulan setelah mengalami putus cinta.

Kata kunci : *Coping stress*, Mahasiswi, Putus cinta.

ABSTRACT

This study aims to determine coping stress on female students who experienced a breakup. From coping with stress, it is to find out how female students are trying to solve problems when facing stressful situations after a breakup. The research subjects were three women who were students. The process of collecting data in this study is through interviews. The results obtained from this study indicate that there are two kinds of stress coping, namely Emotion Focused Coping and Problem Focused Coping. Both types of stress coping have their own aspects. Emotion Focused Coping has aspects, namely: distancing, self-control, accepting responsibility, escape avoidance and positive reappraisal. Problem Focused Coping has aspects, namely: controls, instrumental action and negotiation. Of the several aspects that affect coping with stress on female students who experience a breakup when trying to solve problems and relieve emotions, the Emotion Focused Coping approach with Positive Reappraisal aspects in the form of efforts to find the positive meaning of the breakup experience and from this situation the individual tries to find a new belief that focuses on personal growth to female students who experience stress during a breakup with a focus on improving themselves and being careful in dropping their hearts and choosing men and the Escape Avoidance aspect is the subject of behaving to avoid or run away from problems and stressful situations by way of daydreaming or wishful thinking. It was found that coping stress in this study is the focus of the subject to finish college so that he can graduate quickly and shut himself up, cry and have no appetite for 1 month after experiencing a breakup.

Keywords: *Coping with stress, Students, Breakup.*