

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut DeGenova dan Rice (dalam eL-Hakim, 2014), pacaran merupakan kegiatan yang bertujuan untuk membangun hubungan antara dua orang yang sedang bersama dan mengenal suatu rangkaian kegiatan. Pacaran merupakan hubungan *interpersonal* yang erat yang memiliki pengaruh kuat terhadap pasangan, dan tujuannya pada dasarnya dapat memenuhi kebutuhan semua pihak (eL-Hakim, 2014). Menurut Karsner (dalam Khoman, 2009), kandungan dalam berpacaran meliputi saling percaya, komunikasi (untuk menyampaikan diri), keintiman (menjaga keadaan romantis) dan meningkatkan komitmen (meningkatkan komitmen). Dalam menjalin suatu hubungan selalu ada konflik dengan anggota keluarga, pasangan, guru, dan siswa, dengan karyawan atau manajer tim, dan semua aspek kehidupan (Waters 1992). Masalah muncul ketika motivasi, tujuan, keyakinan, pendapat atau perilaku seseorang mengganggu atau bertentangan dengan orang lain (Miller, 2012).

Menurut Nisa dan Sedjo (2010), penyebab masalah tersebut mungkin: Pertama, perbedaan pendapat, misalnya pasangan selalu lebih memperhatikan, jika salah satunya tidak suka terlalu diperhatikan oleh orang lain atau menjadi seorang partner, itu akan menjadi konflik. Misalnya, kecurigaan seseorang terhadap pasangannya bisa menimbulkan masalah, dan jika curiga dalam waktu lama, hubungannya menjadi lebih rentan. Kedua, kekerasan dalam pacaran, menurut Putri (2019), kekerasan dalam pacaran memanifestasikan dirinya dalam

bentuk kekerasan emosional, kekerasan verbal, perilaku terkontrol, kekerasan fisik, dan kekerasan seksual. Ketiga, perselingkuhan, menurut Johnson (Johnson, 2005), perselingkuhan adalah pengalaman yang dirasakan, pengkhianatan yang menyakitkan atas kepercayaan dan ancaman hubungan; perilaku ini menghancurkan cinta dan perhatian pada pasangan.

Selain itu, dikutip dari artikel berjudul penyebab mahasiswi depresi didominasi masalah asmara di <https://radarsemarang.jawapos.com/> yang tayang pada Januari 2018 putus cinta juga menjadi faktor utama kasus bunuh diri di wilayah Semarang. Menurut Kasubag Humas, Polrestaes Semarang, penyebab aksi bunuh diri rata-rata diakibatkan stres atau depresi lantaran himpitan ekonomi dan persoalan asmara. Pada mahasiswi, persoalan asmara adalah salah satu pemicu aksi bunuh diri. Namun pada mahasiswi dilatarbelakangi adanya persoalan asmara (Nurchamim, Radar Semarang 2020). Pemicu masalah pacaran memang masih banyak, namun dari beberapa contoh pemicu masalah tersebut biasanya terjadi pada masa mahasiswi awal dan bisa menimbulkan masalah dalam hubungan pacaran.

Hubungan pacaran tidak selalu berjalan mulus, terkadang mahasiswi akan menemui kendala yang membuat stres akibat ditinggalkan oleh pacar. Dampak stres pada mahasiswi cenderung mengganggu proses kehidupan sehari-hari. Akar penyebab masalah yang dapat mengganggu atau bahkan mengganggu suatu hubungan adalah masalah kepribadian, perbedaan dan perasaan bosan, serta kecemburuan. Putus cinta mungkin menjadi akar penyebab masalah stres para mahasiswi. Menurut Saud (2016) salah satu resiko dalam berpacaran adalah putus. Akhir dari suatu hubungan atau perpisahan dapat dianggap sebagai pengalaman yang berharga, proses kemahasiswaan

pribadi. Yuwanto (2011) mengemukakan bahwa orang yang masih mencintai pasangannya dan kemudian mengalami putus cinta biasanya menunjukkan reaksi kehilangan, terutama di awal-awal putus. Hal ini menimbulkan pikiran negatif yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari.

Seringkali pikiran negatif dapat menyebabkan stres, kecemasan, atau depresi. Akar permasalahannya adalah sikap negatif terhadap diri sendiri, lingkungan dan permasalahan yang dihadapi pada dasarnya merupakan ancaman bagi kehidupan, sehingga individu perlu mengantisipasinya (Stallard, 2006). Wicaksana (2005) menambahkan bahwa kondisi stres dapat menyebabkan gangguan mental dan perilaku, tetapi mungkin tidak, karena tergantung pada keadaan mental dan kepribadian seseorang.

Menurut David (2004), stres adalah ketegangan, beban yang menarik orang dari segala arah, ketika menghadapi tantangan atau menantang kebutuhan atau harapan mereka sendiri untuk menghadapi atau mengatasi kemampuan hidup. Stres tidak selalu membuat orang gila, sehingga harus pergi ke rumah sakit jiwa. Karena ada banyak tingkatan stres. Oleh karena itu, selama individu tersebut masih dalam keadaan stres ringan, individu tersebut hanya akan sering memikirkannya dan berusaha untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres tersebut. Tetapi ini tidak menutup kemungkinan bahwa setiap orang sekarang mungkin berada di bawah tekanan.

Seseorang dapat menahan stress karena banyak masalah dalam hidupnya. Hanya ketika keseimbangan seseorang terganggu, mahasiswa akan merasakan tekanan. Artinya mahasiswa hanya bisa menahan tekanan ketika mahasiswa merasakan tekanan dari sumber tekanan melebihi tahanan yang harus mahasiswa hadapi. Oleh karena itu, selama mahasiswa berpikir bahwa kita

masih mampu menahan tekanan (kita percaya bahwa tekanan kurang dari kemampuan menahan tekanan), maka tekanan itu tidak nyata. Namun, jika tekanan menjadi lebih besar (dari sumber tekanan yang sama atau dari sumber tekanan lain pada saat yang sama), tekanan tersebut menjadi tekanan yang nyata, dan kita akan rugi dan merasa stres.

Untuk meningkatkan kewaspadaan, kematangan karakter dan persaingan hidup maka dibutuhkan *stressor* dalam hidup. Sehingga diperlukan strategi untuk menghadapi permasalahan tersebut dan mengatasinya dengan tepat.

Strategi kopingnya adalah bekerja keras untuk mengelola lingkungan dan mendorong upaya untuk memecahkan masalah hidup seseorang serta mencari cara untuk mengontrol atau mengurangi stres (King, 2020). Kata coping berasal dari kata *coping* yang dapat diartikan sebagai menghadapi, berkelahi atau mengatasi (Wardani, 2009).

Lazarus dan Folkman (dalam Wardani, 2009) mengemukakan bahwa ada dua bentuk strategi koping. Pertama-tama, *problem-focused coping* adalah strategi dan metode untuk menyelesaikan masalah segera, sehingga individu dapat segera menyingkirkan masalah tersebut. Kedua, *emotion-focused coping* (coping yang berfokus pada emosi) merupakan strategi untuk meredakan emosi pribadi yang disebabkan oleh penyebab stres (*stressor*) tanpa mengubah keadaan yang secara langsung menjadi pemicu stres.

Menurut Sari Rasmun (2004), *coping stress* berarti mengatasi tekanan psikologis dan stres dalam menghadapi masalah sehari-hari yang membutuhkan keterampilan individu dan dukungan lingkungan. Seolah mengurangi tekanan padanya. Adanya *coping stress* adalah untuk mengatasi sesuatu yang menekan dan melebihi batas kemampuan pribadi. Mahasiswi yang pernah mengalami

putus cinta dapat menggunakan strategi koping stres untuk meminimalkan stres saat putus. Beberapa mahasiswi memahami cara-cara mengatasi stres, namun sebagian tidak memahami cara meminimalkan stres.

Saat menjalin hubungan, pemutusan hubungan (*dissipation of the relationship*) atau putus cinta merupakan fenomena normal dalam keintiman (Duck & Rollie, 2006). Putus cinta sering kali menimbulkan perasaan terluka dan marah. Dalam hal perasaan cinta, terkadang sulit untuk berpisah secara damai, bahkan seringkali menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan, perasaan marah, perasaan terluka akibat tekanan.

Namun pada kenyataannya tidak semua mahasiswi mampu berpikir rasional dan memiliki pertimbangan yang matang serta pemikiran yang jernih dalam menghadapi suatu masalah dan mengendalikan emosi. Seringkali masalah-masalah yang muncul dalam hidupnya dirasa terlalu berat, seperti halnya putus cinta, cukup banyak mahasiswi yang tidak dapat berpikir jernih sehingga terjadi tindakan-tindakan negatif hingga membahayakan.

Berdasarkan fenomena putus cinta yang dialami oleh mahasiswi, peneliti memiliki sebuah pertanyaan terkait *coping stress* pada mahasiswi yang mengalami putus cinta, yaitu “apa usaha anda untuk menyelesaikan permasalahan putus cinta agar tidak stres?”. Peneliti melakukan wawancara memilih mahasiswi karena masyarakat pada umumnya menyatakan bahwa wanita lebih mahasiswi dan lebih matang secara emosional dibandingkan laki-laki sedangkan menurut beberapa teori yang telah diuraikan bahwa laki-laki memiliki emosi yang stabil yang dapat dikatakan mempunyai kematangan emosi lebih baik dari wanita. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *coping stress* pada mahasiswi yang mengalami putus cinta.

Dari perspektif emosi, perilaku dan kognisi, putus cinta membuat mahasiswi perempuan memiliki berbagai pengaruh dan reaksi dalam kehidupannya. Setelah putus, seseorang akan merasakan emosi negatif, seperti berkurangnya cinta dan kesedihan (Sbarra & Emery, 2005), rasa sakit, frustrasi, marah, benci, depresi, kesepian (Sprecher (1998)), Mengurangi kepuasan diri mereka dengan gejala stres pasca trauma dalam hidup (Michael., 2020).

Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian lainnya adalah penelitian ini membahas tentang *coping stress* pada mahasiswi yang pernah mengalami putus cinta. Peneliti memilih mahasiswi karena menurut Billings dan Moos (dalam Pramadi, 2003) perempuan lebih berorientasi pada emosi walaupun laki-laki lebih memperhatikan masalah, laki-laki dan perempuan juga berbeda dalam aspek kognitif, psikomotor dan emosional. Kondisi psikologis mahasiswi juga memperkuat penelitian ini. Hubungan pacaran tidak selalu baik, ada masalah dalam hubungan. Setiap mahasiswi yang mengalami putus cinta setelah itu mengalami stress dan akan diselesaikan dengan *coping stress* dalam pendekatan *emotion focused coping* dan *problem focused coping*.

Menurut Lazarus dan Folkman (1985) mengatakan bahwa *Emotion Focused Coping* adalah bentuk strategi untuk meredakan emosi individu yang muncul akibat pengaruh dari sumber permasalahan atau kondisi yang menimbulkan pengaruh negatif, tanpa harus mengubah kondisi yang menjadi sumber permasalahan individu secara langsung. *Problem Focused Coping* merupakan suatu cara penyelesaian masalah secara langsung yang disertai tindakan dimana hal tersebut dilakukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber *stress*.

Oleh karena itu berdasarkan latar belakang diatas menunjukkan adanya berbagai permasalahan pada mahasiswi yang mengalami putus cinta. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti ingin meneliti “bagaimanakah coping stress pada mahasiswi yang mengalami putus cinta?”.

1.2 Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *coping stress* pada mahasiswi yang putus cinta.

1.3 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat secara teoritis dan praktis:

1.4 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya topik *Coping Stress* pada Mahasiswi yang Mengalami Putus Cinta.

1.5 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan membantu bagi mahasiswi yang mengalami putus cinta untuk mengetahui bagaimana menghadapi stress setelah mengalami putus cinta.