

## BAB IV

### PERSIAPAN PELAKSANAAN PENELITIAN

#### 4.1 Orientasi Kancah Penelitian

Sebelum melakukan penelitian lebih lanjut terlebih dahulu peneliti mencari informasi tentang mahasiswi yang sedang mengalami putus cinta hingga mengakibatkan stres. Peneliti juga mencari informasi mengenai teman dekat subjek yang diharapkan dapat membantu dalam memberikan informasi terhadap penelitian yang akan dilakukan. Peneliti mencari teman dekat subjek penelitian berdasarkan informasi dari teman – teman subjek. Dimana informan yang sudah berteman cukup lama dengan subjek, sehingga informan mengetahui tentang pengalamannya di masa lalu dan mengetahui kondisi subjek yang sedang mengalami putus cinta hingga berakibat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *coping stress* pada mahasiswi yang mengalami putus cinta. Untuk tempat berlangsungnya wawancara peneliti memilih tempat dimana subjek sering menghabiskan waktu ketika sedang mengalami stres setelah putus cinta, untuk melihat bagaimana kondisi subjek selama mengalami stres. Sehingga diharapkan penggalan data lebih mendalam dan akan lebih mudah untuk dilakukan.

#### 4.2 Persiapan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan persiapan penelitian yang meliputi :

1. Menentukan kriteria – kriteria yang harus dimiliki subjek yakni : seorang mahasiswi yang mengalami putus cinta.
2. Mencari informasi mengenai subjek berdasarkan kriteria yang telah ditentukan.
3. Membuat pedoman wawancara.

4. Menanyakan kepada subjek mengenai kesediaan untuk menjadi subjek penelitian dan memberikan *informed consent* sebagai tanda bukti.
5. Menyiapkan alat tulis dan peralatan yang digunakan dalam proses wawancara.

Peneliti juga menyiapkan *informed consent* yang bertujuan sebagai tanda persetujuan subjek atas data yang diberikan kepada peneliti. Data yang diberikan akan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk proses penelitian ini. Setelah subjek bersedia maka proses wawancara dapat dilaksanakan. Berikut data subjek yang bersedia menjadi subjek penelitian tentang “Coping Stress pada Mahasiswi yang Mengalami Putus Cinta”

**Tabel 4.1 Data Subjek**

No	Inisial	Usia
1	JT	23 Tahun
2	IV	24 Tahun
3	WA	22 Tahun

#### **4.3 Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 9 September 2021 sampai 6 Oktober 2021 dan dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara dan yang dilakukan lebih dari satu kali untuk mendapatkan data yang lebih akurat. Peneliti menggunakan alat bantu berupa handphone dalam penelitian ini selama proses wawancara berlangsung dengan subjek dan sebelum memulai wawancara peneliti meminta izin kepada subjek untuk merekam suara. Sebelum melakukan wawancara, peneliti melakukan pendekatan dengan subjek terlebih dahulu agar subjek merasa aman dan nyaman saat menjawab pertanyaan. Selain itu juga peneliti melakukan wawancara kepada teman dekat subjek untuk mendapatkan triangulasi data. Selama wawancara, peneliti juga sambil

melakukan pada subjek dengan melihat keadaan lingkungan tempat tinggal subjek, bahasa tubuh atau sikap subjek selama wawancara, interaksi subjek dengan teman dekatnya, dan bahasa tubuh subjek saat bercerita kepada peneliti.

Proses pelaksanaan penelitian dan pengambilan data terdiri dari beberapa tahapan yaitu :

**Tabel 4.2 Tahap – Tahap Pengambilan Data**

NO	Tahapan	Keterangan
1	Rapport	Peneliti melakukan pendekatan awal sebelum melakukan penelitian dengan menemani subjek di dalam kamar.
2	Wawancara dan I	Wawancara yang dilakukan untuk mengambil data subjek dan sambil wawancara peneliti melakukan dengan mengamati perilaku yang nampak saat wawancara berlangsung.
3	Wawancara dan II	Wawancara dan yang dilakukan kembali untuk melengkapi data yang sudah diperoleh.
4	Triangulasi Subjek	Peneliti mengambil data yang sudah diambil dengan mewawancarai teman dekat subjek untuk membandingkan hasil penelitian yang sudah didapat dengan menanyakan pada teman subjek.

Selanjutnya peneliti akan menjelaskan lebih rinci pelaksanaan penelitian melalui tabel jadwal pelaksanaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada ketiga subjek.

**Tabel 4.3 Pelaksanaan Penelitian**

Subjek	Tanggal	Waktu	Lokasi	Tahap Pengambilan Data
JT	09 / 09 /2021	13.00 – 14.00	Rumah Subjek	<i>Building Rapport</i> dan
	11/ 09 / 2021	16.00 – 20.00	Kamar Subjek	Wawancara I dan
	18/ 09 /2021	17.00 – 20.00	Taman Rumah Subjek	Wawancara II dan
	19 / 09 / 2021	18.00 – 20.00	Café	Triangulasi Data
IV	19 / 09 / 2021	10.00 – 12.00	Rumah Subjek	<i>Building Rapport</i> dan
	20 / 09 / 2021	16.00 – 20.00	Kamar Subjek	Wawancara I dan
	26 / 09 / 2021	17.00 – 19.00	Kamar Subjek	Wawancara II dan
	27 / 09 / 2021	18.30 – 20.00	Café	Triangulasi Data
	27 / 09 / 2021	18.00 – 20.00	Rumah Subjek	<i>Building Rapport</i> dan
	28 / 09 / 2021	15.00 – 19.00	Kamar	Wawancara I dan

WA			Subjek	
	4 / 10 / 2021	10.00- 13.00	Kamar Subjek	Wawancara II dan
	6 / 10 / 2021	18.00 – 20.00	Café	Triangulasi Data

Setelah data sudah terkumpul maka, proses selanjutnya adalah melakukan analisis data dari ketiga subjek. Proses analisis data menggunakan *coding* yang bertujuan untuk membantu peneliti menyeleksi bagian – bagian yang relevan berdasarkan hasil dari wawancara. Berikut kode untuk analisis data :

**Tabel 4.4 Coding Analisis Data**

C	<i>Controlles</i>
IA	<i>Instrumental Action</i>
N	<i>Negotiation</i>
D	<i>Distancing</i>
SC	<i>Self-Control</i>
AR	<i>Accepting Responsibility</i>
EA	<i>Escape-Avoidance</i>
PR	<i>Positive Reappraisal</i>

#### 4.4 Hasil Penelitian

##### 1. Subjek 1

###### a) Identitas Subjek I

Nama : JT  
Usia : 23 Tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat tinggal / Domisili : Semarang  
Pendidikan Sekarang : Mahasiswa

Peneliti dapat bertemu dengan subjek I di rumah subjek, karena agar lebih intens dan nyaman saat melakukan wawancara. Peneliti memilih subjek karena subjek termasuk dalam kriteria yang diinginkan peneliti.

###### b) Hasil Wawancara Subjek I

Wawancara pada pertemuan pertama yang dilaksanakan pada tanggal 11 September 2021 pukul 13.00 WIB yang bertempat di rumah subjek. Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 18 September 2021 pukul 17.00 WIB yang bertempat di rumah subjek.

Berdasarkan dari cerita subjek, subjek bertemu dengan pacarnya pada saat SMA, subjek dan pacarnya memiliki selisih usia 5 tahun. Subjek dan pacarnya menjalin hubungan yang disetujui oleh orang tua masing-masing. Subjek dan pacarnya sering menghabiskan waktu bersama dan teman-temannya pun mengenal satu sama lain. Subjek dan pacarnya sangat bahagia ketika sedang berdua, subjek dan pacarnya menghabiskan waktu bersama dengan makan dan jalan-jalan ke museum. Secara

komunikasi dan bertemu, subjek dan pacarnya sangat intens. Subjek dan pacarnya sudah menjalin hubungan selama 4 tahun dengan pacarnya dan hanya 4 kali saja bertengkar dengan pacarnya.

Pacarnya adalah sosok yang humoris, subjek dan pacarnya memiliki permasalahan pada persahabatan antara pacarnya dengan sahabat wanita dari pacarnya subjek, membuat subjek mengganggu hubungan yang sudah dijalin Sehingga menimbulkan permasalahan yang tidak terselesaikan. Subjek dan pacarnya memiliki rencana untuk bertunangan di hari jadian. Subjek merasa stres karena diputus cintanya oleh pacarnya tanpa sebab, subjek merasa tidak nafsu makan hingga menyebabkan masuk Rumah Sakit selama 1 bulan. Subjek sudah mencoba terbuka dengan pacarnya namun tidak terselesaikan dengan baik, subjek memilih untuk membiarkan dan mengerti.

Subjek meminta pendapat ke orang tuanya untuk mencari solusi permasalahan dalam hubungannya. Orang tua subjek memberikan pendapat bahwa semua keputusan ada di subjek dan pacarnya. Karena yang menjalani adalah subjek dan pacarnya, namun pacar subjek memutuskan hubungan tanpa sebab sehingga subjek merasa sangat kecewa dengan keputusan pacar subjek. Subjek mengatasi stres dengan menerima diri nasibnya dan fokus ke kuliahnya agar cepat lulus.

Aldwin dan Revenson (1987), mengemukakan tiga aspek yang berorientasi pada *problem focused coping* yaitu :

### 1. *Controlles* (kehati-hatian)

Subjek meminta pendapat kepada orang tua tentang permasalahan yang dihadapi dalam hubungan percintaannya dengan pacarnya. Permasalahan mengenai adanya ketidaknyamanan dari subjek dengan kehadiran sahabat wanita pacarnya yang intens berhubungan dengan pacarnya, membuat subjek merasa kecewa dan ingin putus. Orang tua subjek memberi pendapat untuk subjek bahwa menyerahkan keputusan kepada subjek agar memikirkan dengan matang untuk hubungannya. Agar tidak salah dalam memilih keputusan.

### 2. *Instrumental Action* (tindakan instrumental)

Subjek mencoba untuk menjelaskan langkah-langkah untuk menyelesaikan permasalahan dengan cara mengerti pacarnya dengan menahan rasa cemburu ketika sahabat wanita pacarnya menelpon tiba-tiba bahkan pacarnya merespon disaat sedang menghabiskan waktu berdua.

### 3. *Negotiation* (negosiasi)

Usaha yang ditujukan subjek kepada orang lain yang terlibat masalah yang dihadapi untuk ikut serta menyelesaikan yaitu dengan bercerita kepada orang tua bahwa subjek sudah melakukan yang terbaik untuk hubungannya serta mengurangi ego nya agar hubungannya baik-baik saja.

Menurut Lazarus & Folkman (Sarafino, 2010; Arnike 2013) aspek-aspek *emotion focused coping*, yaitu:



### 1. *Distancing*

Upaya kognitif subjek untuk melepaskan diri dari masalah dengan fokus ke diri sendiri dan orang-orang yang sayang kepadanya, serta fokus dengan kuliahnya agar cepat lulus.

### 2. *Self-Control*

Usaha subjek untuk mengatur perasaan diri sendiri dalam hubungan untuk menyelesaikan masalah dengan membiarkan perilaku dan sifat pacarnya, berpikir positif serta lebih memilih fokus belajar agar cepat lulus.

### 3. *Accepting Responsibility*

Strategi subjek menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam masalahnya yang dihadapi sementara memikirkan jalan keluarnya, dengan tidak menyalahkan pacarnya saja, subjek merasa bersalah karena faktor permasalahan hingga menyebabkan bertengkar adalah dirinya sendiri namun subjek mengatasi dengan memperbaiki komunikasi dan memberikan kado.

### 4. *Escape-avoidance*

Perilaku subjek yang menghindari dari masalah dan situasi stres dengan cara tidak nafsu makan selama 1 bulan sehingga menyebabkan dirawat di Rumah Sakit.

### 5. *Positive Reappraisal*

Usaha subjek untuk menemukan makna yang positif dari masalah yang dihadapi dari situasi tersebut dan berusaha untuk

menemukan keyakinan baru yang difokuskan pada pertumbuhan pribadi dengan cara menerima nasib dan terus memperbaiki diri serta fokus ke kuliah dan sudah tidak mau mencari pacar lagi tetapi suami.

**c) Hasil Wawancara dengan Teman I Subjek I**

Nama Inisial : FA  
Usia : 24 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat tinggal / Domisili : Semarang  
Pendidikan Sekarang : Mahasiswi

FA mengaku bahwa subjek adalah teman SMA nya, menurut FA subjek adalah orang yang baik, periang, humoris dan tidak membosankan. Menurut FA pada saat subjek dan pacarnya masih berpacaran, sangat terlihat bahagia dan saat melihat di akun sosial media masing-masing membagikan momen dimana subjek dan subjek berfoto romantis di museum. Subjek bercerita bahwa pada saat mengalami putus cinta sangat sedih, karena pacarnya memutuskan secara sepihak lewat sosial media. Menurut FA, subjek dan pacarnya akan melangsungkan lamaran pada saat hari jadi selama 4 tahun pacaran. Selama putus cinta, subjek merasa ingin menyendiri dan menangis di dalam kamar. Menurut FA, subjek menyakiti diri sendiri dengan cara tidak makan selama 1 bulan. FA merasa khawatir, sehingga sering mengunjungi rumah subjek untuk memastikan bahwa subjek baik-baik saja dan menghibur subjek agar bisa lekas kembali melakukan aktivitasnya.

**d) Hasil Wawancara dengan Teman II Subjek I**

Nama Inisial : RU

Usia : 23 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat tinggal / Domisili : Semarang

Pendidikan Sekarang : Mahasiswi

RU bercerita bahwa subjek dan pacarnya menjalin hubungan selama 4 tahun, subjek dan pacarnya adalah teman SMA. Subjek dan pacarnya menjalin hubungan sejak SMA, subjek dan pacarnya memiliki selisih selama 5 tahun lebih tua pacarnya. Selama 4 tahun berpacaran, subjek terlihat bahagia dan hampir setiap hari menghabiskan waktu bersama pacarnya. Di akun sosial media masing-masing membagikan foto romantis dan keseruan subjek dan pacarnya. Subjek dan pacarnya merencanakan lamaran pada saat hari jadi pacaran selama 4 tahun. Namun, harus gagal karena subjek dan pacarnya mengalami putus cinta. Pacarnya memutuskan secara sepihak tanpa kejelasan, itu membuat subjek merasa kecewa dan sedih. Subjek banyak menghabiskan waktunya di dalam kamar, sampai tidak nafsu makan selama 1 bulan. Usaha yang dilakukan RU adalah menemani subjek di dalam kamar, membawakan makanan kesukaan dan mengajak nonton film. Namun usahanya gagal, subjek tetap menangis dan berdiam di kamar. RU sudah menanyakan kepada pacar subjek, namun tidak direspon. Pacar subjek memblokir RU tanpa alasan, ketika menghampiri ke rumahnya pacar subjek tidak ada di rumah.

### e) Hasil Subjek I

Selama wawancara berlangsung dengan suasana yang sunyi dan sepi karena pada saat itu keluarga subjek dengan pergi. Subjek bercerita pada saat mengenang momen bahagia dengan pacarnya selama 4 tahun berpacaran, ekspresi subjek senyum-senyum dan terlihat bahagia. Apalagi ketika bercerita tentang rencana lamaran yang sudah direncanakan oleh subjek dan pacarnya, subjek sudah memiliki ekspektasi yang sangat indah dan bahagia. Namun pada saat subjek menceritakan momen bertengkar dan putus cinta subjek berkaca-kaca ketika menjawab pertanyaan, terlebih saat menjelaskan usaha yang dilakukan ketika mengalami stres setelah putus cinta. Ketika pertanyaan mengarah pada penyebab putus cintanya, intonasinya cenderung meninggi dan ketika subjek bercerita bahwa pacarnya sangat menyakiti hatinya.

### f) Analisis Subjek I

Subjek mengatakan bahwa penyebab putus hubungan dengan pacarnya tidak diketahui, karena secara tiba-tiba pacarnya memutuskan melalui sosial media. Subjek merasa kecewa, sedih dan marah. Subjek menyakiti diri sendiri dengan cara tidak makan selama 1 bulan, subjek menghabiskan waktunya di kamar. Namun, seiring berjalannya waktu subjek mulai menerima kenyataan bahwa dia harus berpisah dengan pacarnya dan rencana untuk lamarannya harus gagal karena pacarnya yang memutuskan untuk mengakhiri. Subjek sudah merelakan jika pacarnya memiliki kekasih lagi, melihat pacarnya bahagia adalah sudah melegakan hati subjek.

Subjek merasa stres setelah putus cinta karena tidak nafsu makan selama dua bulan hingga masuk Rumah Sakit. Ketika ada masalah dengan pacarnya, subjek memutuskan untuk memaafkan dan mengerti keadaan pacarnya, subjek tidak mau memperpanjang masalah. Subjek memutuskan untuk

fokus kepada dirinya dan orang-orang yang sayang dengannya dan memilih untuk fokus ke kuliahnya agar cepat lulus. Dari pendekatan *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* serta beberapa aspek dapat ditarik kesimpulan bahwa subjek JT menggunakan pendekatan *Emotion Focused Coping* dalam menyelesaikan permasalahan putus cinta.

**Tabel 4.5 Intensitas Tema Subjek I**

Tema	Intensitas	Kode	Keterangan
Controlles	++	C	Subjek meminta pendapat dan pandangan orang lain tentang masalah yang dihadapinya dengan bercerita kepada orang tuanya tentang permasalahan yang terjadi dalam hubungannya untuk meminta pendapat dan pandangan agar dapat menyelesaikan dengan cara yang terbaik.
<i>Instrumental Action</i>	++	IA	Subjek mencoba menjelaskan langkah-langkah untuk menyelesaikan masalah dengan mengerti keadaan pacarnya serta menahan rasa cemburu ketika sahabat wanita pacarnya menelfon tiba-tiba disaat subjek dan pacaranya sedang menghabiskan waktu berdua, dan pacarnya merespon sahabat wanitanya sehingga membuat subjek merasa terganggu.
<i>Negotiation</i>	+++	N	Subjek menunjukan kepada orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalah yang dihadapi untuk ikut serta

			menyelesaikannya dengan menunjukan kepada orang tua nya bahwa subjek sudah melakukan apa yang sudah diberikan nasihat oleh orang tuanya namun menurut subjek itu tidak mudah.
Distancing	++	D	Upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah untuk memfokuskan dirinya ke orang-orang yang sayang dengannya dan melupakan pacarnya karena merasa tidak penting untuk diingat.
Self-Control	+++	SC	Usaha untuk mengatur perasaan diri sendiri dalam hubungan untuk menyelesaikan masalah dengan membiarkan pacarnya dan mencoba sabar dan memilih untuk berfikir positif, memfokuskan diri belajar agar cepat lulus kuliah.
<i>Accepting Responsibility</i>	+++	AR	Strategi dimana individu menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya dengan subjek tidak menyalahkan pacarnya karena subjek merasa bersalah serta penyebab bertengkar adalah karena subjek dan pacarnya, jalan keluar yang dipilih subjek adalah dengan memperbaiki komunikasi dan memberikan kado kepada pacarnya.

<i>Escape Avoidance</i>	+++	EA	Perilaku menghindari dari masalah dan situasi stres, subjek memilih menghindari dari masalah dengan cara tidak makan selama 2 bulan karena merasa tidak nafsu makan karena merasa stres.
<i>Positive Reappraisal</i>	+++	PR	Usaha untuk menemukan makna yang positif dari masalah yang dihadapi dari situasi tersebut berusaha untuk menemukan keyakinan baru yang difokuskan pada pertumbuhan pribadi dengan mencoba menerima kalau memang nasib subjek harus seperti itu dan terus memulai fokus ke kuliah biar cepet lulus dan kerja. Sudah tidak memikirkan pacaran lagi, subjek memilih untuk fokus menikah.

Keterangan :

+ : Intensitas Rendah

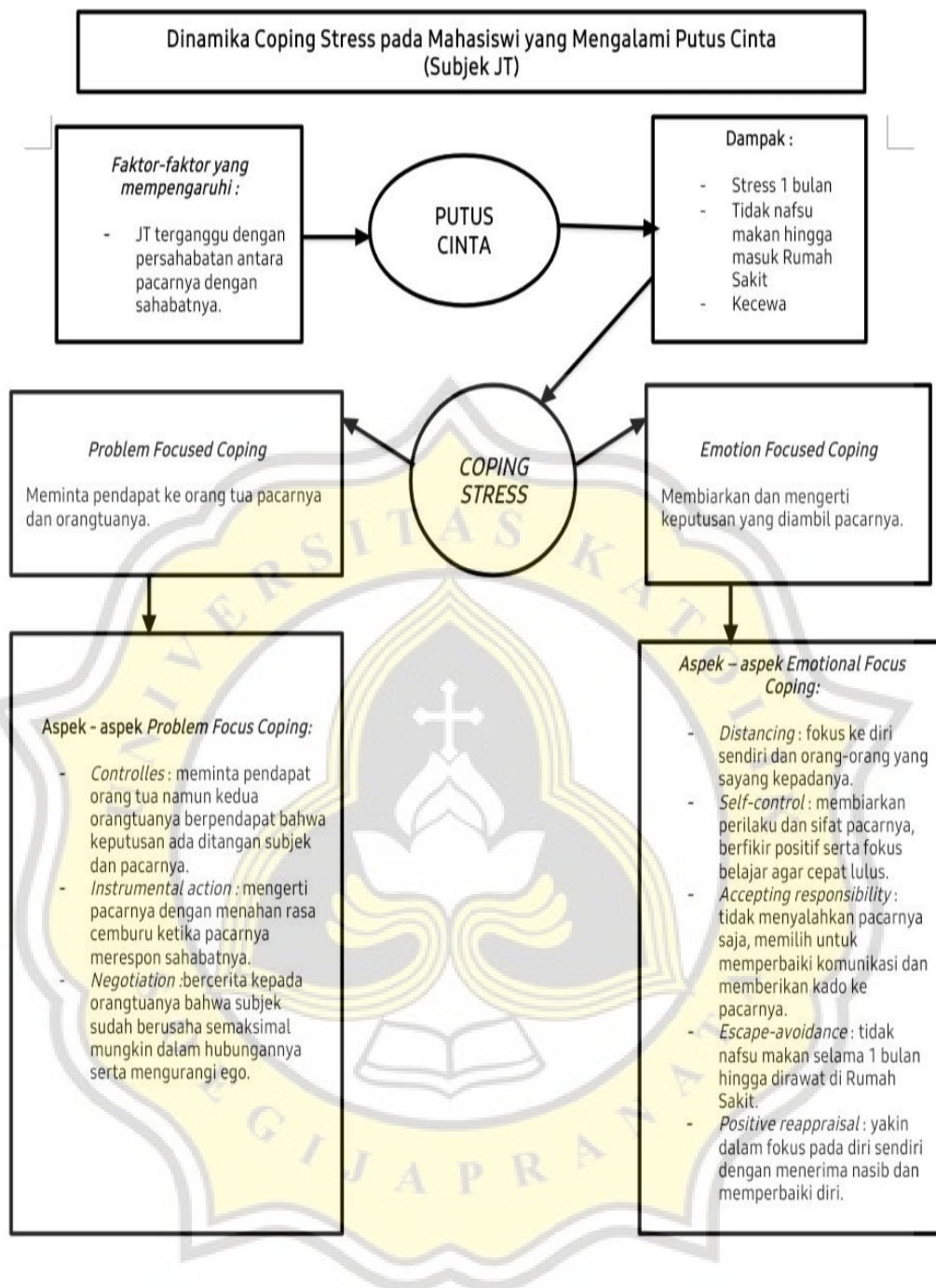
++ : Intensitas Sedang

+++ : Intensitas Tinggi

Intensitas dilihat dari seringnya subjek berkata dan ketika subjek mengekspresikan jawaban dari peneliti.







Skema 4.4

**Skema Coping Stress pada Mahasiswi yang Mengalami Putus**

**Cinta pada Subjek I**

## 2. Subjek 2

### a) Identitas Subjek II

Nama : IV  
Usia : 24 Tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat tinggal / Domisili : Semarang  
Pendidikan Sekarang : Mahasiswi

Peneliti dapat bertemu subjek di rumah subjek agar ketika wawancara dapat lebih nyaman serta terbuka dalam menceritakan informasi.

### b) Hasil Wawancara Subjek II

Wawancara pada pertemuan pertama yang dilaksanakan pada tanggal 20 September 2021 pukul 13.00 WIB yang bertempat di rumah subjek. Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 26 September 2021 pukul 17.00 WIB yang bertempat di rumah subjek.

Berdasarkan dari cerita subjek menerangkan pada peneliti bahwa subjek sudah berpacaran dengan pacarnya selama 3 tahun, putus dengan pacarnya sudah 1 bulan. Subjek berpikir bahwa dia merasa ada kemungkinan bahwa penyebab putus hubungan dengan pacarnya itu karena tidak terbuka mengenai sosial media masing-masing dan tidak pernah cerita apapun yang sedang dialami, serta subjek curiga jika pacarnya selingkuh. Reaksi subjek marah mengetahui kalau diputus cintanya oleh pacarnya, karena subjek merasa bahwa selama ini tidak ada kesalahan fatal yang dia perbuat. Subjek merasa tidak pernah menyakiti pacarnya, selama ini subjek merasa bahwa apapun yang dibutuhkan oleh pacarnya, subjek selalu ada apapun kondisinya. Subjek mengalami stres selama 1 bulan, subjek menghabiskan

waktunya di dalam kamar, subjek menjambak diri sendiri dan memilih untuk memblokir akun sosial media pacarnya.

Subjek selama 1 bulan, sering menangis karena yang ada dipikirannya hanya pacarnya dan pertanyaan yang memenuhi isi kepalanya penyebab putusnya hubungan dengan pacarnya. Namun, saat ini subjek sudah bisa menerima keadaan kalau memang harus berpisah dengan pacarnya. Subjek memilih untuk berdiam diri dikamar untuk intropeksi diri dan menulis buku diary untuk mencurahkan isi hatinya. Subjek masih mau menerima kembali jika pacarnya menginginkan untuk kembali kepadanya, jika ada niat untuk serius dan mau menikahi subjek. Karena subjek takut untuk memulai dengan orang yang baru, takut jika dikecewakan oleh pacarnya.

#### 1. *Controlles*

Subjek memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dihadapinya, bersikap kehati-hatian sebelum melakukan sesuatu. Subjek intropeksi diri untuk memperbaiki diri sehingga kedepannya jika ada laki-laki yang mendekatinya, subjek sudah sembuh dari luka akibat disakiti oleh pacarnya yang dahulu. Sehingga subjek merasa siap untuk membuka hati lagi.

#### 2. *Instrumental Action*

Tindakan subjek yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun langkah-langkah apa yang harus dilakukan. Subjek menghampiri pacarnya untuk meminta penjelasan namun tidak mendapatkan jawabannya, pacar subjek memilih untuk pergi dengan pacar barunya. Subjek sangat sedih, subjek

menginginkan untuk putus secara baik-baik, karena pertemuan awalnya pun baik-baik.

### 3. *Negotiation*

Usaha-usaha yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalah yang dihadapinya untuk ikut serta memikirkannya atau menyelesaikannya. Orang tua dan teman subjek membantu untuk menyelesaikan masalah dengan pacarnya dengan cara menemui pacar dan mengobrol dengan orang tua pacarnya.

### 4. *Distancing*

Mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif. Subjek memilih untuk beribadah dan menghindari keramaian di dalam kamar. Agar menenangkan diri dari pikiran negatif dan pengaruh dari orang sekitar serta pertanyaan-pertanyaan yang mengganggu pikirannya.

### 5. *Self-Control*

Usaha untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah. Subjek memilih untuk menulis buku diary di kamar serta mencurahkan semua perasaannya agar melegakan apa yang sedang dirasakan dan difikirkan selama ini.

### 6. *Accepting Responsibility*

Suatu strategi dimana individu menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya. Subjek sudah bisa menerima kondisinya saat ini, subjek memilih untuk fokus ke diri sendiri agar tidak terlalu memikirkan hal yang menurutnya tidak penting.

### 7. *Escape – Avoidance*

Strategi berupa perilaku menghindar atau melarikan diri dari masalah dan situasi stres dengan cara berkhayal atau berangan-angan juga dengan cara makan, minum, merokok, menggunakan obat-batan dan beraktivitas. Subjek merasa stres selama 1 bulan, subjek mengurung diri hingga menjambak rambutnya sendiri sambil menangis karena merasakan sakit hati akibat diputus cintanya oleh pacarnya.

#### 8. *Positive Reappraisal*

Strategi yang ditandai oleh usaha-usaha untuk menemukan makna yang positif dari masalah atau situasi menekan yang dihadapi dan dari situasi tersebut individu berusaha untuk menemukan suatu keyakinan baru yang difokuskan pada pertumbuhan pribadi. Subjek berpikir suatu saat nanti akan ada orang yang terbaik akan datang padanya. Karena menurutnya, kalau pasti akan ada orang yang terbaik untuknya suatu saat nanti.

#### c) Hasil Wawancara dengan Teman Subjek II

Nama Inisial : BW

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat tinggal / Domisili : Semarang

Pendidikan Sekarang : Mahasiswi

BW adalah kakak dari IV, menurut cerita BW subjek tipe adik yang pendiam, ramah dan mudah bergaul. BW tidak kenal dengan pacar subjek, hanya teman nongkrong. Pada saat nongkrong bersama subjek, pacar dan teman-teman, BW merasa bahwa pacar subjek tipe orang yang judes, pelit dan sering manfaatin subjek. BW merasa hubungannya dengan pacar subjek

baik-baik saja hanya merasa kalau pacar subjek tidak pantas untuk subjek. BW merasa senang karena akhirnya subjek putus dengan pacarnya karena tidak cocok dengannya, disatu sisi BW juga sedih karena adeknya harus merasakan sakit hati hingga mengalami stres karena pacarnya. Namun BW mengupayakan dengan menemani subjek selama merasa stres selama 1 bulan.

#### **d) Hasil Subjek II**

Selama proses wawancara berlangsung, subjek terlihat sangat sedih ketika menceritakan perjalanan kisahny dengan pacarnya. Ketika pertanyaan menuju penyebab putus cintanya dengan pacarnya, subjek langsung meneteskan air mata dan menangis.

#### **e) Analisis Subjek II**

Subjek adalah seorang mahasiswi di suatu universitas swasta di Semarang, subjek menjalin hubungan dengan pacarnya selama 3 tahun. Subjek merupakan teman SMA pacarnya, pacar subjek adalah sosok yang romantis dan setia. Subjek melakukan apapun untuk pacarnya, namun pada akhirnya pacar subjek meninggalkannya tanpa sebab dan memilih wanita lain. Ketika awal putus cinta, subjek sulit untuk menerima keadaan dan menangis setiap hari hingga merasa stres selama 1 bulan, subjek hanya menghabiskan waktu di dalam kamar sendirian. Selama mengalami stres, subjek menjambak dirinya sendiri sambil menangis karena mengingat pacarnya. Subjek pada saat itu meminta pendapat kepada orang tua dan teman-temannya untuk memberikan solusi agar permasalahannya cepat selesai. Namun pada saat ini subjek sudah bisa menerima bahwa tidak bisa bersama dengan pacarnya dan pacarnya memilih wanita lain. Subjek

berusaha untuk mengatur perasaannya dan tindakan sendiri dengan menulis buku diary di dalam kamar untuk mencurahkan isi hatinya serta beribadah agar menenangkan hatinya. Subjek selama di dalam kamar memilih untuk introspeksi diri agar memperbaiki dirinya menjadi lebih baik, subjek yakin jika suatu saat nanti akan ada laki-laki yang terbaik datang padanya. Subjek tetap mengharapkan jika suatu saat nanti pacarnya datang, subjek tetap menerima dan memaafkan kembali jika memiliki niat yang serius untuk menikah. Dari pendekatan *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* serta beberapa aspek dapat ditarik kesimpulan bahwa subjek JT menggunakan pendekatan *Emotion Focused Coping* dalam menyelesaikan permasalahan putus cinta.

**Tabel 4.6 Intensitas Tema Subjek II**

Tema	Intensitas	Kode	Keterangan
Controlles	+++	C	Individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dihadapinya, bersikap kehati-hatian sebelum melakukan sesuatu. Subjek introspeksi diri untuk memperbaiki diri agar kondisinya membaik dari luka yang sudah dilakukan oleh pacarnya yang dahulu bisa sembuh, agar disaat orang baru datang ke hidupnya sudah bisa mencintai dan membuka hati lagi.
<i>Instrumental Action</i>	+++	IA	Subjek mencoba menjelaskan langkah-

			langkah untuk menyelesaikan masalah dengan menghampiri pacarnya untuk meminta penjelasan ke pacarnya tetapi reaksi pacarnya hanya diam dan memilih pergi dengan pacar barunya.
<i>Negotiation</i>	++	N	Subjek menunjukkan kepada orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalah yang dihadapi untuk ikut serta menyelesaikannya dengan menunjukan kepada orang tua nya dan temannya untuk membantu menyelesaikan masalahnya dengan pacarnya, dengan cara menemui pacarnya dan mengobrol dengan orang tua pacarnya.
<i>Distancing</i>	+++	D	Upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah untuk beribadah dan menghindari keramaian agar tidak bertemu dengan orang lain yang mempertanyakan hubungannya.
<i>Self-Control</i>	++	SC	Usaha untuk mengatur perasaan diri sendiri dalam hubungan untuk menyelesaikan masalah dengan menulis buku diary untuk mencurahkan semua perasaannya.
<i>Accepting Responsibility</i>	++	AR	Strategi dimana individu menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya dengan subjek



			bisa menerima apapun kondisinya dan memilih untuk fokus ke diri sendiri.
<i>Escape Avoidance</i>	+++	EA	Perilaku menghindar dari masalah dan situasi stres, subjek memilih menghindar dari masalah dengan cara mengurung diri hingga menjambak rambut sendiri sambil menangis.
<i>Positive Reappraisal</i>	+++	PR	Usaha untuk menemukan makna yang positif dari masalah yang dihadapi dari situasi tersebut berusaha untuk menemukan keyakinan baru yang difokuskan pada pertumbuhan pribadi dengan keyakinan bahwa suatu saat nanti akan ada orang yang terbaik datang untuknya.

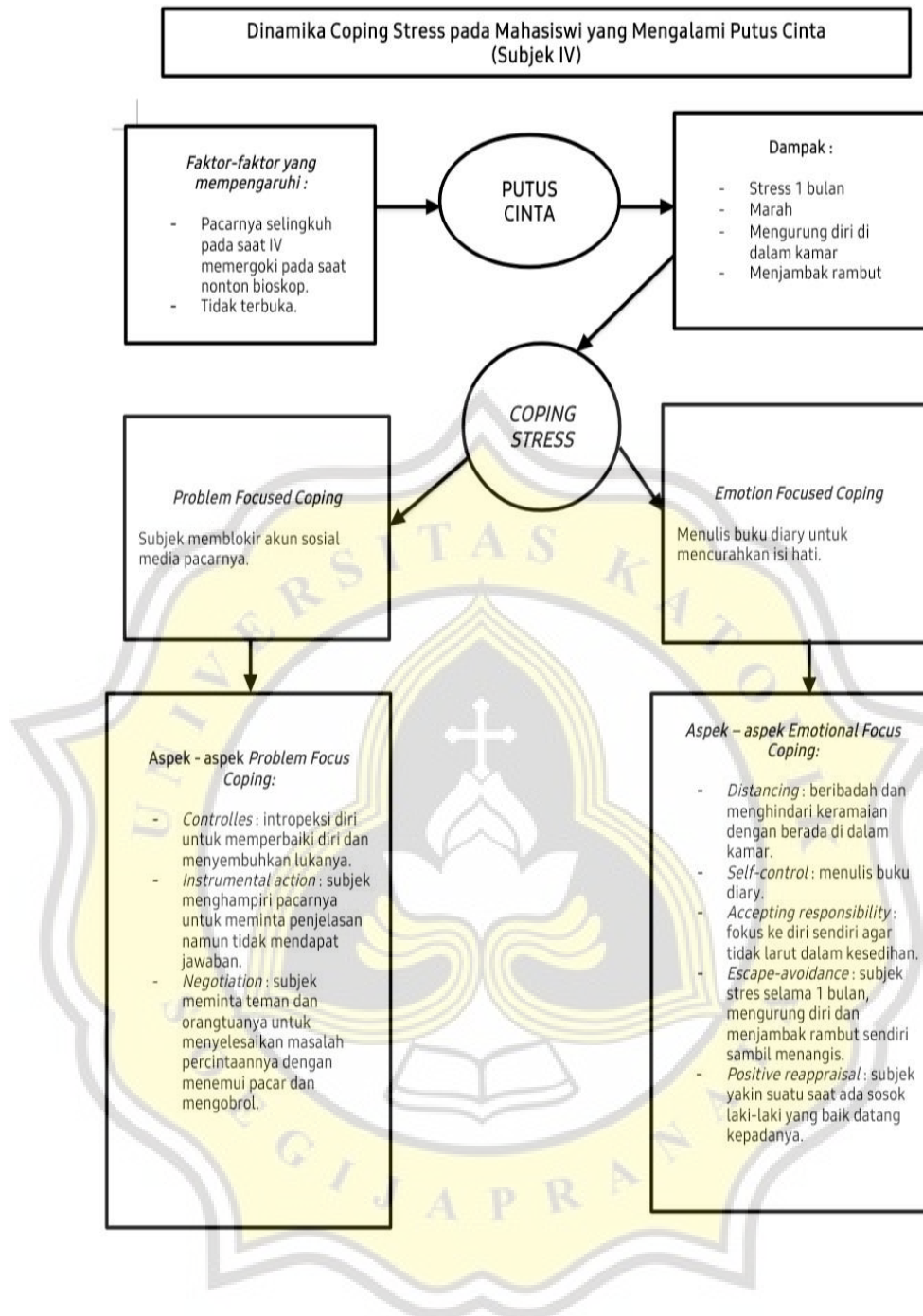
Keterangan :

+ : Intensitas Rendah

++ : Intensitas Sedang

+++ : Intensitas Tinggi

Intensitas dilihat dari seringnya subjek berkata dan ketika subjek mengekspresikan jawaban dari peneliti.



Skema 4.4

**Skema Coping Stress pada Mahasiswi yang Mengalami Putus**

**Cinta pada Subjek II**

### 3. Subjek 3

#### a) Identitas Subjek III

Nama : WA  
Usia : 22 Tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat tinggal / Domisili : Semarang  
Pendidikan Sekarang : Mahasiswi

Peneliti mengenal subjek karena teman kuliah namun beda kelas. Subjek berasal dari kota Cirebon, subjek disini tinggal bersama neneknya.

#### b) Hasil Wawancara Subjek III

Wawancara pada pertemuan pertama yang dilaksanakan pada tanggal 28 September 2021 pukul 13.00 WIB yang bertempat di rumah subjek. Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 04 Oktober 2021 pukul 17.00 WIB yang bertempat di rumah subjek. Subjek menjalin hubungan selama 5 tahun dengan pacarnya, subjek dan pacarnya mengenal pada saat SMA. Subjek dan pacarnya pada saat SMA adalah seorang ketua dan wakil OSIS. Orang tua subjek dan pacarnya memiliki hubungan yang sangat harmonis. Subjek mengatakan bahwa subjek sangat kecewa, sedih dan marah. Karena mengetahui pacarnya sedang berduaan dengan wanita lain didepannya, subjek saat itu langsung mengatakan putus ke pacarnya. Reaksi pacarnya hanya diam dan menatap mata subjek, akhirnya subjek meninggalkan pacarnya.

Subjek menceritakan kepada orang tua pacarnya, namun orang tua menyerahkan semua keputusan kepada subjek dan pacarnya agar menemukan solusi yang baik untuk keduanya. Subjek mengalami stres

selama 1 bulan, yang dialami subjek adalah hanya berdiam diri di kamar, tidak nafsu makan, kuliah juga berantakan, subjek merasa benar-benar kacau. Namun subjek memilih untuk menonton drama korea dan beribadah selama mengurung diri di dalam kamar.

#### 1. *Controlles*

Individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dihadapinya, bersikap kehati-hatian sebelum melakukan sesuatu. Subjek meminta pendapat kepada orang tua pacarnya namun orang tua menyerahkan semua keputusan kembali kepada subjek dan pacarnya agar menemukan solusi yang terbaik.

#### 2. *Instrumental Action*

Tindakan individu yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun langkah-langkah apa yang harus dilakukan. Subjek mencoba menghubungi pacarnya setelah putus, namun ditolak oleh pacarnya.

#### 3. *Negotiation*

Usaha-usaha yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalah yang dihadapinya untuk ikut serta memikirkannya atau menyelesaikannya. Subjek memiliki dukungan dari teman dan keluarga, mereka membantu untuk menyelesaikan masalahnya.

#### 4. *Distancing*

Mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif. Subjek memilih untuk menghindari keramaian dengan berada di dalam kamar.

#### 5. *Self-Control*

Usaha untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah. Subjek menonton drama korea dan beribadah.

#### 6. *Accepting Responsibility*

Suatu strategi dimana individu menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya. Subjek memilih untuk membiarkan pacarnya karena menurutnya karma akan datang kepada pacarnya.

#### 7. *Escape-avoidance*

Strategi berupa perilaku menghindar atau melarikan diri dari masalah dan situasi stres dengan cara berkhayal atau berangan-angan juga dengan cara makan, minum, merokok, menggunakan obat-obatan dan beraktivitas. Subjek mengalami stres selama 1 bulan, subjek hanya berdiam diri dikamar dan tidak nafsu makan. Kuliah juga berantakan selama kuliah subjek tidak fokus.

#### 8. *Positive Reappraisal*

Strategi yang ditandai oleh usaha-usaha untuk menemukan makna yang positif dari masalah atau situasi menekan yang dihadapi dan dari situasi tersebut individu berusaha untuk menemukan suatu keyakinan baru yang difokuskan pada pertumbuhan pribadi. Subjek yakin bahwa suatu saat nanti akan ada orang yang terbaik datang padanya.

#### **f) Hasil Wawancara dengan Teman Subjek III**

Nama Inisial : GB  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat tinggal / Domisili : Semarang  
Pendidikan Sekarang : Mahasiswi

GB adalah teman satu kelas subjek dan teman SMA dari pacar subjek. GB melihat bahwa pacar subjek adalah tipe laki-laki yang romantis dan setia, subjek menceritakan penyebab putus cintanya kepada GB. Subjek menceritakan kepada GB bahwa pacarnya sudah berselingkuh dan tertangkap basah. GB sangat marah awalnya ketika mendengar subjek bercerita, ingin menghampiri pacar subjek dan memaki-maki. Namun GB membiarkan dan fokus untuk subjek agar bisa mengurangi dan menemani disaat subjek merasa stres selama 1 bulan. GB merasa bingung atas apa yang dialami.

**g) Hasil Subjek III**

Subjek menunjukkan ekspresi sedih saat proses wawancara berlangsung. Setiap pertanyaan dijawab dengan terbata-bata dan nada bicara yang bergetar. Subjek juga menunjukkan bahwa pernyataan yang diberikan tidak ada yang ditutupi yang dapat peneliti lihat dari tatapan mata subjek yang terus menatap peneliti dan tidak terlihat berfikir.

**h) Analisis Subjek III**

Subjek adalah seorang mahasiswi di sebuah universitas swasta di Semarang. Subjek mengalami putus cinta selama 1 bulan, subjek merasa selama mengalami putus cinta hanya bersedih, menangis, marah dan kecewa. Subjek merasa bahwa dirinya sedang kacau, kuliah berantakan, nafsu makan berkurang. Subjek merasa stres akibat diselingkuhi oleh pacarnya, subjek merasa bahwa sudah setia dan melakukan apapun untuk pacarnya namun balasannya tega selingkuh dan memilih wanita lain. Subjek hanya merasa tidak berharga dan sulit untuk melupakan pacarnya. Subjek

berharap suatu saat nanti bisa bertemu kembali dengan pacarnya dan menceritakan kebenaran yang terjadi. Subjek sangat emosional pada saat menceritakan. Subjek memilih untuk menyelesaikan secara mengurangi emosional negatif, karena menurut subjek, subjek tidak mau menimbulkan konflik jika terus bersama. Jadi subjek membiarkan pacarnya memilih wanita lain.

**Tabel 4.7 Intensitas Tema Subjek III**

Tema	Intensitas	Kode	Keterangan
Controlles	+++	C	Individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dihadapinya, bersikap kehati-hatian sebelum melakukan sesuatu. Subjek meminta pendapat kepada orang tua pacar namun menyerahkan semua keputusan kepada subjek dan pacarnya untuk mencari solusi yang terbaik.
<i>Instrumental Action</i>	++	IA	Subjek mencoba menjelaskan langkah-langkah untuk menyelesaikan masalah dengan menghampiri pacarnya dan menamparnya lalu minta putus.
<i>Negotiation</i>	++	N	Subjek menunjukan kepada orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalah yang dihadapi untuk ikut serta menyelesaikannya dengan menunjukan kepada orang tua nya dan temannya untuk

			membantu menyelesaikan masalahnya dengan pacarnya, dengan cara menasehati dan mengembalikan keputusan pada subjek.
Distancing	+++	D	Upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah untuk beribadah dan menghindari keramaian agar tidak bertemu dengan orang lain yang mempertanyakan hubungannya.
Self-Control	++	SC	Usaha untuk mengatur perasaan diri sendiri dalam hubungan untuk menyelesaikan masalah dengan menonton drama korea dan beribadah.
<i>Accepting Responsibility</i>	+++	AR	Strategi dimana individu menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya dengan subjek percaya bahwa karma akan menghampiri pacarnya.
<i>Escape Avoidance</i>	+++	EA	Perilaku menghindar dari masalah dan situasi stres, subjek memilih menghindar dari masalah dengan cara mengurung diri di kamar, tidak nafsu makan, kuliah berantakan.
<i>Positive Reappraisal</i>	+++	PR	Usaha untuk menemukan makna yang positif dari masalah yang dihadapi dari situasi tersebut berusaha untuk menemukan keyakinan baru yang difokuskan pada



			pertumbuhan pribadi dengan keyakinan bahwa suatu saat nanti akan ada orang yang terbaik datang untuknya.
--	--	--	--

Keterangan :

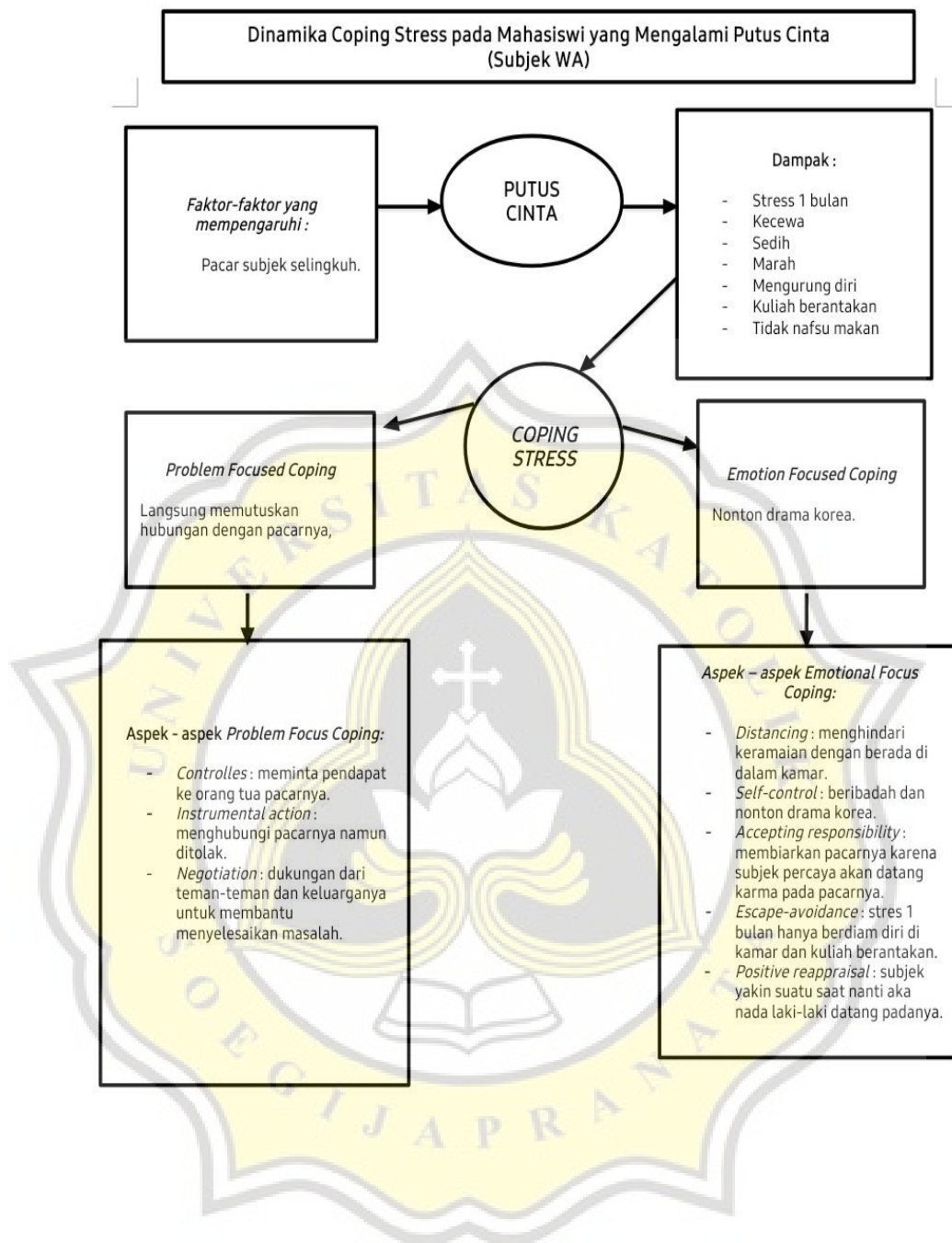
+ : Intensitas Rendah

++ : Intensitas Sedang

+++ : Intensitas Tinggi

Intensitas dilihat dari seringnya subjek berkata dan ketika subjek mengekspresikan jawaban dari peneliti.





Skema 4.4

**Skema Coping Stress pada Mahasiswi yang Mengalami Putus**

**Cinta pada Subjek III**