

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian dan Intensitas Tema

Pada penelitian ini berfokus pada *coping stress* pada mahasiswi yang mengalami putus cinta. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan melakukan wawancara sehingga peneliti mendapatkan hasil yakni bagaimana *coping stress* pada mahasiswi yang mengalami putus cinta dan bagaimana pendekatan *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Peneliti menggunakan 3 subjek yakni seorang mahasiswi yang tinggal di Semarang. Subjek pertama adalah JT (23 tahun) yang mengalami putus cinta dan stres selama 1 bulan. Subjek JT ini memiliki masalah bahwa dirinya mengalami stres ketika putus cinta karena diputus cintanya dengan alasan pacar JT memilih sahabatnya daripada hubungan percintaannya, subjek menggunakan pendekatan *problem focused coping*. Pendekatan tersebut membantu subjek dalam menyelesaikan permasalahannya.

Subjek kedua adalah IV (24 tahun) adalah seorang mahasiswi di Semarang. Subjek IV memiliki masalah putus cinta dan stres selama 1 bulan. Subjek memiliki permasalahan pada putus cinta yaitu diputus cintanya oleh pacarnya dan IV mencurigai bahwa berselingkuh dengan wanita lain. Subjek menyadari bahwa dirinya sudah tidak bisa bersama lagi dengan pacarnya dan sudah bisa menerima bahwa hubungannya harus berakhir. Subjek menggunakan pendekatan *emotional focused coping* dalam meredakan emosi dengan menulis diary untuk mencurahkan isi hatinya akibat putus cinta.

Subjek ketiga yakni WA (22 tahun) adalah seorang mahasiswi di Semarang. Masalah yang muncul pada subjek ketiga ini adalah mengalami putus

cinta dan stres selama 1 bulan, WA diselingkuhi oleh pacarnya pada saat sedang menonton bioskop. Subjek menggunakan pendekatan *emotional focused coping* dalam meredakan emosi dengan cara beribadah dan menonton drama korea.

Berikut adalah tabel permasalahan yang dialami oleh ketiga subjek

Tabel 5.1 Permasalahan Seluruh Subjek

NO	SUBJEK	PERMASALAHAN
1.	Subjek 1	Mengalami putus cinta dengan jangka waktu 1 bulan dan merasa stres. Karena penyebab putus cintanya yaitu diputus lewat sosial media dengan alasan pacar lebih memilih sahabatnya daripada hubungan percintaannya.
2.	Subjek 2	Mengalami putus cinta dengan jangka waktu 1 bulan dan merasa stres. Karena penyebab putus cintanya yaitu diputus lewat sosial media dengan alasan tidak terbuka dan bosan.
3.	Subjek 3	Mengalami putus cinta dengan jangka waktu 1 bulan dan merasa stres. Karena penyebab putus cintanya yaitu karena pacar subjek selingkuh pada saat subjek memergoki pacarnya selingkuh dengan wanita lain.

Berdasarkan informasi yang diberikan subjek kepada peneliti, ketiga subjek sama-sama memiliki permasalahan putus cinta dan jangka waktu stres selama 1 bulan dan memiliki pendekatan yang berbeda dalam menyelesaikan permasalahannya. Ketiga subjek juga mengatakan bahwa dirinya sudah menerima bahwa sudah tidak bersama dengan pacarnya, lebih memilih untuk fokus kepada dirinya sendiri dan orang lain yang sayang kepadanya.

Tema	JT	IV	WA	Keterangan
Controlles	++			sama-sama mengalami putus cinta
Instrumental Action	++			<ul style="list-style-type: none"> • Subjek JT menyelesaikan masalah secara langsung dengan mengerti pacarnya dan menahan cemburu walaupun berat namun agar tetap berhati-hati dalam bertindak, JT memilih untuk melakukan hal tersebut. • Subjek IV menyelesaikan masalah secara langsung dengan menghampiri pacarnya dan meminta penjelasan namun tidak direspon oleh pacarnya. • Subjek WA menyelesaikan masalah secara langsung dengan menghampiri pacarnya lalu menampar dan memutuskan hubungannya.
Negotiation	+++			Subjek menyelesaikan masalah dengan usaha yaitu bertemu dengan orang tua masing-masing, pacar dan sahabatnya lalu mengobrol untuk mencari solusi yang terbaik.
Distancing	++			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.
Self-Control	+++			Subjek memilih untuk menulis buku diary di kamar serta mencurahkan semua perasaannya agar melegakan apa yang sedang dirasakan dan difikirkan selama ini.
Accepting Responsibility	++			<ul style="list-style-type: none"> • Subjek JT memikirkan jalan keluarnya dengan tidak menyalahkan pacarnya, namun intropeksi diri dan memperbaiki komunikasi. • Subjek IV memikirkan jalan keluarnya dengan menerima kondisi dan fokus dengan diri sendiri. • Subjek WA memikirkan jalan keluarnya dengan membiarkan pacarnya, karena subjek yakin bahwa pacarnya akan datang kepadanya suatu saat nanti.
Escape avoidance	+++			Subjek merasa stres selama 1 bulan, subjek mengurung diri hingga menjambak rambutnya sendiri sambil menangis karena merasakan sakit hati akibat diputus cintanya oleh pacarnya.
Positive Reappraisal	++			Subjek berfikir suatu saat nanti akan ada orang yang terbaik akan datang padanya. Karena

				menurutnya, kalau pasti akan ada orang yang terbaik untuknya suatu saat nanti.
--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------

Tabel 5.1 Intensitas Tema antar Kasus Seluruh Subjek

5.2 Pembahasan

Seorang mahasiswi yang mengalami putus cinta pastinya memiliki pokok permasalahan masing-masing dalam setiap perjalanannya, terutama *coping stress* pada mahasiswi yang mengalami putus cinta. Beberapa hal yang terkait dalam citra diri adalah sebagai berikut :

1. Controlles

Subjek JT, IV dan WA sama-sama mengalami putus cinta. Ketiga subjek menyadari bahwa dirinya adalah mengalami stres selama 1 bulan. Stres yang dialami ketiga subjek berdampak pada orang sekitar. Ketiga subjek meminta pendapat pada orang tua dan teman-temannya sebelum melakukan sesuatu agar lebih bersikap hati-hati.

2. Instrumental Action

Subjek menyelesaikan masalah dengan usaha yaitu bertemu dengan keluarga masing-masing, pacar dan sahabatnya untuk mengobrol sehingga menemukan solusi yang terbaik.

3. Negotiation

Subjek JT menunjukkan usaha kepada orang lain yang terlibat masalah yang dihadapinya adalah dengan meminta tanggapan orang tuanya dan saling terbuka satu sama lain.

Subjek IV menunjukkan usaha kepada orang lain yang terlibat masalah yang dihadapinya adalah dengan dukungan dari teman dan keluarga dengan cara menemui pacarnya dan mengobrol dengan orang tua pacarnya.

Subjek WA menunjukkan usaha kepada orang lain yang terlibat masalah yang dihadapinya adalah dari teman dan orang tua dengan cara menasehati dan mengembalikan keputusannya kepada subjek.

4. Distancing

Subjek JT berusaha untuk mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah dengan cara fokus kepada dirinya sendiri dan orang-orang yang sayang kepadanya.

Subjek IV berusaha untuk mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah dengan cara beribadah dan menghindari keramaian agar tidak bertemu dengan orang lain.

Subjek WA berusaha untuk mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah dengan cara menghindari keramaian.

5. Self-Control

Subjek JT mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah berfikir bahwa membiarkan pacarnya dan berfikir positif lalu melakukan tujuan untuk kuliah dan fokus belajar agar cepat lulus.

Subjek IV mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah dengan menulis buku diary di kamar untuk mencurahkan isi hatinya.

Subjek WA mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah dengan menonton drama korea dan beribadah di dalam kamar.

6. *Accepting Responsibility*

Subjek JT menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya dengan tidak menyalahkan satu pihak, subjek merasa bersalah dalam putus cintanya. Subjek memutuskan untuk memperbaiki komunikasi dan memberikan kado.

Subjek IV menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya dengan menerima kondisi dan fokus kepada diri sendiri.

Subjek WA dimana individu menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya dengan adanya karma akan menghampiri pacarnya.

7. *Escape – Avoidance*

Subjek JT berperilaku menghindar atau melarikan diri dari masalah dan situasi stres dengan cara berkhayal atau berangan-angan dengan cara tidak nafsu makan selama 1 bulan.

Subjek IV berperilaku menghindar atau melarikan diri dari masalah dan situasi stres dengan cara berkhayal atau berangan-angan dengan cara mengurung diri di kamar hingga menjambak rambut sendiri sambil menangis.

Subjek WA berperilaku menghindar atau melarikan diri dari masalah dan situasi stres dengan cara berkhayal atau berangan-angan dengan cara diam di kamar, tidak nafsu makan dan kuliah berantakan.

8. *Positive Reappraisal*

Subjek JT berusaha 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 dengan menerima kalau nasibnya harus putus dengan pacarnya, fokus ke kuliah agar cepat lulus dan jika bertemu dengan laki-laki lagi akan fokus menuju pernikahan bukan pacaran.

Subjek IV dan WA berusaha 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 dengan berfikir bahwa suatu saat nanti akan ada laki-laki terbaik yang datang padanya.

5.3 Temuan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan temuan sebagai berikut :

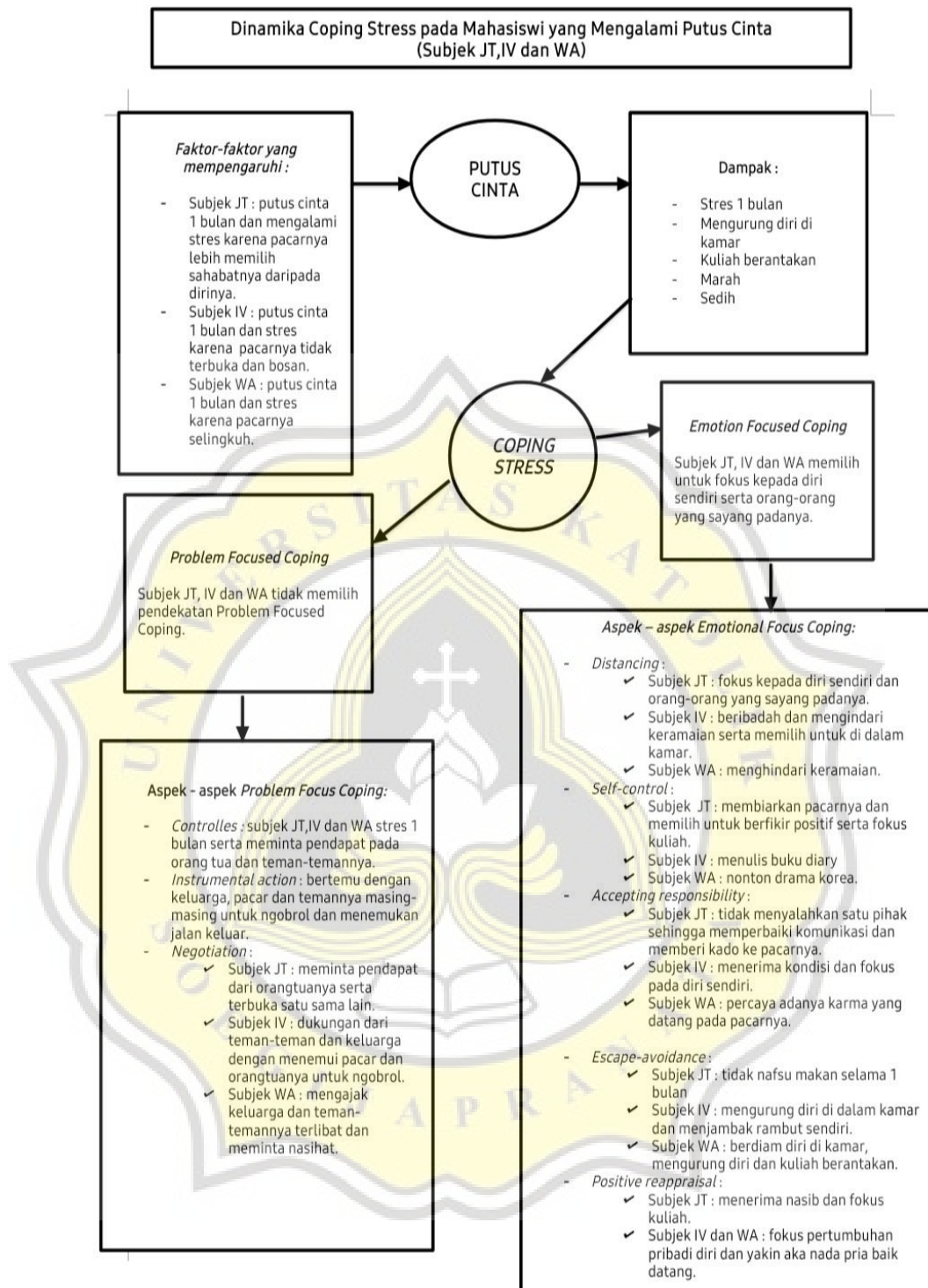
1. Saat mengalami putus cinta, mahasiswi dapat menggunakan *coping stress*.
2. Pendekatan *problem focused coping* dan *emotional focused coping* dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan.
3. Dukungan dari orang terdekat seperti keluarga juga membantu seseorang untuk mengurangi stres yang dialami.

5.4 Kelemahan Penelitian

Kelemahan dalam penelitian ini adalah penelitian ini dilakukan pada saat situasi Pandemi Covid-19 yang mana mahasiswi banyak yang isolasi mandiri serta membatasi kegiatan bertemu dengan orang lain. Terkait waktu juga memiliki kendala yakni subjek dan peneliti memiliki kesibukan masing-masing sehingga susah untuk menemukan titik waktu yang tepat. Ketidak terbukaan subjek terhadap permasalahan juga menjadi kelemahan sehingga membuat

peneliti memiliki kendala dalam proses penyusunan hasil. Ketika penyusunan hasil penelitian juga kurang maksimal dalam membagi waktu yang tepat antara proses penyusunan dan aktivitas pekerjaan peneliti. Subjek penelitian yang diwawancarai pada bab i dan bab iv atau berkaitan dengan data, memiliki subjek yang sama. Berkaitan dengan teori dalam pembahasan kasus masih minimal referensi pada penelitian.





Skema 5.1

Skema Coping Stress pada Mahasiswi yang Mengalami Putus Cinta