



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh Strategi Koping terhadap *Adaptational Outcomes* pada Remaja setelah Putus Cinta

KAVINDHI PRADANA FIRMANSYAH & AFIF KURNIAWAN*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh strategi koping terhadap *adaptational outcomes* remaja, Metode penelitian yang digunakan merupakan kuantitatif eksplanatori dan menggunakan *purposive sampling* dalam menentukan target penelitian, yaitu remaja akhir pada usia 17-21 tahun yang telah mengalami putus cinta, peneliti mengumpulkan data menggunakan *google form* yang disebarakan melalui survei *online* dan mendapatkan 117 responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Uji yang digunakan adalah uji hipotesis menggunakan regresi berganda untuk menghitung pengaruh secara bersamaan dan regresi parsial untuk menguji satu per satu pengaruh antar variabel. Hasil dalam penelitian ini mendapatkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara strategi koping terhadap *adaptational outcomes*, terutama *problem focused coping* yang mempunyai pengaruh lebih besar, yaitu 12,3% terhadap *adaptational outcomes* sedangkan *emotional focused coping* memiliki pengaruh yang signifikan namun lebih kecil, yaitu 3%, pengaruhnya dibandingkan *problem focused coping* dalam penelitian ini.

Kata kunci: *adaptational outcomes, putus cinta, remaja, strategi koping, stres*

ABSTRACT

The research objective is to determine the effect of coping strategies on adaptational outcomes of adolescents, The research method used is explanatory quantitative and uses purposive sampling to determine the research target, namely, late adolescents aged 17–21 years who have experienced a breakup, researchers collect data using google forms distributed through online surveys and get 117 respondents who match the research criteria. The test used is hypothesis testing using multiple regression to calculate the effect simultaneously and partial regression to test one by one the influence between variables. The results in this study showed that there is a significant influence between coping strategies on adaptational outcomes, especially problem focused coping, which has a greater influence, namely, 12.3% on adaptational outcomes while emotional focused coping has a significant but smaller influence, namely, 3%, than problem focused coping in this study.

Keywords: *adaptational outcomes, adolescent, breakup, coping strategy, stress*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2022, Vol. 2(2), 848-854

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: afif.kurniawan@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>),

sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan usia yang cukup krusial dalam masa perkembangan, tapi pada masa ini remaja mengalami banyak masalah yang berdampak pada perkembangan mereka. Salah satu masalah yang sering dialami oleh remaja yaitu putus cinta, dikutip dari portal berita Liputan 6 bahwa sebanyak 80% remaja telah berpacaran artinya resiko mereka mengalami putus cinta juga sangat tinggi karena jarang pasangan yang terjalin saat remaja bertahan hingga menikah (Al-Ansori, 2020). Sedangkan remaja merupakan usia dimana pikiran dan perasaan belum stabil dan seringkali stres ketika sedang dihadapkan dalam masalah yang menimpanya, Ketika remaja gagal dalam hubungan mereka, tidak jarang mereka mengalami stres, rasa sedih yang berkelanjutan akan membuat mereka jatuh frustrasi hingga depresi. Dampak putus cinta yang paling ekstrem bisa membuat remaja bunuh diri, dilansir dari berita nasional terdapat total empat kasus bunuh diri dalam 2022 ini karena putus cinta, contohnya remaja dari Jepara yang bunuh diri dengan cara gantung diri setelah mengalami putus cinta dengan pasangannya, begitu juga dengan remaja yang bunuh diri dengan cara melompat ke dalam sungai dan meninggal setelah putus cinta dengan pasangan. (MPI MNC Portal, 2022)

Emosi yang dialami remaja biasanya dapat mengalahkan pikirannya yang realistis terutama dalam hubungannya saat sedang berpacaran atau menjalin hubungan dengan lawan jenis. Dampak yang terjadi saat putus cinta dapat menyebabkan kurangnya gairah hidup yang berujung Perasaan sedih, depresi, sakit hati, hilangnya minat dan kesenangan, tidur terganggu seperti sulit tidur (insomnia) dan terbangun di malam hari, nafsu makan terganggu, perasaan tidak berharga, rasa bersalah, susah untuk berkonsentrasi, susah mengambil keputusan, pandangan suram dan pesimis. Isu-isu tersebut sangat mungkin terjadi pada remaja ketika sebagian besar remaja masih dalam keadaan yang labil (Astuti dkk., 2020). Putus cinta terjadi ketika hubungan romantis dengan pasangan sudah usai. Reaksi putus cinta setiap orang berbeda-beda dan umumnya mereka merasa kecewa, sedih, marah, putus asa, menyesal bahkan depresi. Lebih jauh dalam hasil penelitian (Arnett, 1999) yang meneliti kejadian-kejadian yang membuat stres para remaja dan menemukan bahwa dari sekian banyak masalah interpersonal yang dirasakan oleh remaja, putus cinta adalah hal yang dialami oleh sebagian besar remaja serta salah satu masalah terbesar yang dihadapi dalam konteks interpersonal.

Masalah yang menjadi stresor dalam penelitian ini adalah putusnya hubungan antara remaja dengan pasangannya. Kejadian ini tentu saja memiliki implikasi tersendiri bagi subjek. Efek putusnya hubungan subjek penelitian tidak hanya mempengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga efek fisik, emosional, dan perilaku, yang juga dapat disebut sebagai gejala stres. Gejala stres antara lain seperti gejala fisik: merasa lelah, susah tidur, sakit kepala, kekakuan dan ketegangan otot (terutama pada leher, bahu dan punggung bawah), jantung berdebar-debar, nyeri dada, sesak napas, gangguan lambung dan pencernaan, mual, tangan dan kaki menggigil terasa dingin, muka panas, berkeringat, sering masuk angin, haid tidak teratur. Karena gejala fisik ini dapat dikaitkan dengan penyakit fisik, sebaiknya konsultasikan dengan dokter sebelum menentukan apakah gejala fisik ini disebabkan oleh stres. Kemudian gejala psikiatri/psikologis: Penurunan konsentrasi dan memori, keragu-raguan, kebingungan, pikiran penuh atau kosong, kehilangan selera humor. Gejala emosional: kecemasan (dalam berbagai situasi), depresi, keputusasaan, lekas marah, cemas, depresi, menangis tiba-tiba, fobia, rendah diri, tidak berdaya, menarik diri dari hubungan dan menghindari aktivitas yang sebelumnya menyenangkan. Terakhir berupa gejala perilaku:

Berjalan kesana kemari, mengamuk, menggigit kuku, menggerakkan anggota tubuh atau jari, mengubah pola makan, merokok, minum-minuman keras, menangis, berteriak, menghardik, bahkan melempar benda atau memukul orang (Lolong & Sari, 2015).

Secara keseluruhan, berbagai penelitian yang tersedia menunjukkan bahwa strategi *problem focused coping* yang bertujuan untuk mengelola beberapa aspek dari situasi stres atau tekanan, dikaitkan dengan hasil yang lebih positif hanya jika usaha benar-benar bisa dipertanggung jawabkan. Sebaliknya, untuk pemicu stres yang relatif tidak dapat dikendalikan, strategi *emotional focused coping* diarahkan pada pengaturan emosi atau penilaian ulang ancaman tampaknya yang paling adaptif. Strategi terakhir adalah *confrontative coping*, tidak dapat diklasifikasikan sebagai *problem focused coping* atau *emotional focused coping* dan tidak relevan apakah situasi tersebut dapat dikendalikan atau tidak (Folkman dkk., 1986).

Sebelumnya banyak penelitian telah dilakukan untuk mendalami tentang bagaimana mekanisme strategi koping yang dialami remaja berdasarkan teori *Stress Coping Theory* (Lazarus & Folkman, 1984). Studi-studi ini menegaskan bahwa dampak putus cinta dapat menyebabkan stres hingga percobaan bunuh diri, hal tersebut dapat diubah dengan bagaimana remaja dalam mengatasi stres. Namun, bentuk koping seperti apa yang paling efektif bagi remaja pasca putus cinta masih menjadi pertanyaan sehingga penelitian ini ingin mencari tahu bentuk strategi koping mana yang paling efektif pada remaja yang putus cinta.

METODE

Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksplanatori. Metode penelitian tersebut dipilih karena peneliti ingin mengetahui pengaruh *problem focused coping* terhadap *adaptational outcomes* remaja yang telah putus cinta dan mengetahui pengaruh *problem focused coping* dan *emotional focused coping* secara bersamaan terhadap *adaptational outcomes* remaja yang telah putus cinta. Metode penelitian ini dapat menjawab tujuan penelitian tersebut karena penelitian kuantitatif eksplanatori akan menjelaskan hubungan kausal antara variabel-variabel melalui uji hipotesis, yaitu menguji hipotesis berdasarkan teori yang telah dirumuskan sebelumnya.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan *purposive*. Berikut adalah kriteria partisipan yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data:

1. Remaja berusia 17-21 Tahun (remaja akhir)
2. Pernah mengalami putus cinta.
3. Bersedia untuk mengisi kuesioner penelitian atau mengisi *inform consent*.

Peneliti mendapatkan total 117 partisipan yang sesuai dengan kriteria dan bersedia mengisi kuesioner yang dibuat oleh peneliti. Berdasarkan jenis kelamin partisipan penelitian ini mayoritas adalah perempuan, yaitu sebanyak 93 partisipan. Sedangkan partisipan laki-laki hanya 24 orang.

Dalam menguji hasil hipotesis penelitian, penulis mendapatkan 117 partisipan ($M_{usia}=19,81$; $SD_{usia}=1.29$; 79,5 persen perempuan; 45,3 persen lama pacaran kurang dari 1 tahun) yang merupakan remaja akhir yang pernah mengalami putus cinta.

Pengukuran

Penelitian ini dilakukan dengan tiga variabel, yaitu *Adaptational outcomes* (Y), *problem focused coping* (X_1) dan *emotional focused coping* (X_2). Alat ukur *adaptational outcomes* memiliki 32 item (1="sangat tidak setuju", 5="sangat setuju"), dengan koefisien reliabilitas baik ($\alpha=0.829$). Tinggi rendahnya tingkat *adaptational outcomes* yang dimiliki oleh remaja tergantung dari jawaban yang diberikannya dimana semakin setuju maka akan semakin besar *adaptational outcomes* yang dimiliki oleh partisipan. Alat ukur strategi koping memiliki 31 item (1="sangat tidak setuju", 5="sangat setuju"), dengan koefisien reliabilitas untuk *problem focused coping* baik ($\alpha=0.728$). Sedangkan koefisien reliabilitas untuk *emotional focused coping* ($\alpha=0.710$). Tinggi rendahnya tingkat strategi koping yang dimiliki oleh remaja tergantung dari jawaban yang diberikannya dimana semakin setuju maka akan semakin besar strategi koping yang dimiliki oleh responden. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Ways of Coping* oleh Senol-Durak dkk. (2011) yang diadaptasi ke Bahasa Indonesia dan peneliti membuat indikator pertanyaan secara pribadi yang didasari dari indikator *adaptational outcomes* dari Lolong & Sari (2015)

Kolmogorov-Smirnov Test digunakan untuk melakukan uji normalitas dan menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,080 pada variabel *adaptational outcomes*, *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Nilai signifikansi lebih dari 0,05 sehingga data tersebut terdistribusi normal. Pada uji linearitas dihasilkan nilai signifikansi memiliki hasil sebesar 0,10; $p < 0.05$. Hasil tersebut menunjukkan data yang bersifat linier secara signifikan antara variabel variabel *adaptational outcomes*, *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji regresi yang merupakan teknik parametrik, karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Untuk uji linieritas, hasil menunjukkan bahwa data juga linier secara signifikan. Uji regresi dilakukan dengan menggunakan program SPSS 24.0 for Windows.

HASIL PENELITIAN

Analisis Deskriptif

Hasil uji analisis deskriptif yang melibatkan partisipan sebanyak ($N=117$) menghasilkan variabel *adaptational outcomes* memiliki nilai ($M=48,90$; $SD=7,160$), variabel *problem Focused coping* memiliki nilai ($M=57,67$; $SD=7,94$) dan variabel *emotional focused coping* memiliki nilai ($M=106,15$; $SD=11,219$). Hasil norma kategorisasi data yang didapatkan pada variabel *adaptational outcomes*, 17 orang berada di kategori rendah (14,5%), kategori sedang 81 orang (69,2%), kategori tinggi 19 orang (16,2%). Kemudian pada variabel *problem focused coping* 16 orang berada di kategori rendah (13,7%), kategori sedang 80 orang (69,4%), kategori tinggi 21 orang (17,9%). Kemudian pada variabel *emotional focused coping* 15 orang berada di kategori rendah (13,5%), kategori sedang 80 orang (69,4%), kategori tinggi 22 orang (17,1%).

Analisis Regresi

Berdasarkan hasil uji regresi diketahui bahwa *problem focused coping* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *adaptational outcomes* ($r^2(117)=0,127$; $p < 0,000$) yang menandakan bahwa *problem focused coping* berpengaruh sebesar 12.7% terhadap *adaptational outcomes*, sedangkan *emotional focused coping* meskipun mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *adaptational outcomes* besaran pengaruhnya hanya ($r^2(117)=0,030$; $p < 0,000$) atau 3% terhadap *adaptational outcomes*.

DISKUSI

Tujuan penelitian adalah untuk mencari dan meneliti pengaruh antara strategi koping terhadap *adaptational outcomes* dimana strategi koping yang mempunyai dua dimensi akan dihitung secara parsial untuk mengetahui strategi koping apa yang lebih mempengaruhi *adaptational outcomes* pada konteks remaja yang putus cinta. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh *problem focused coping* lebih besar daripada *emotional focused coping* dimana *problem focused coping* berpengaruh sebesar 12.7% terhadap *adaptational outcomes* sedangkan *emotional focused coping* hanya 3% pengaruhnya terhadap *adaptational outcomes*. Remaja menggunakan *problem focused coping* untuk melakukan 1 dari 3 hal atau bahkan mengkombinasi, yaitu konfrontasi atas masalah yang dihadapi, mencari dukungan sosial untuk berusaha mendapatkan bantuan dari orang lain, serta merencanakan pemecahan dari masalah yang ada (Lazarus dkk., 1985). Terlihat dari penelitian ini bahwa banyak dari remaja memiliki *problem focused coping* sedang yang menandakan bahwa remaja dalam penelitian ini cukup baik dalam menggunakan *problem focused coping* sebagai strategi kopingnya saat putus cinta. Hal ini menandakan bahwa remaja lebih baik mengubah keadaan yang membuatnya stres daripada mengatur emosinya tanpa merubah keadaan tersebut, contoh *problem focused coping* adalah membujuk pasangan untuk kembali menjalin hubungan, atau mencari informasi atau keterampilan baru untuk berkembang, bisa juga mencari bantuan pada teman dan keluarga agar tidak sendirian dalam menghadapi masalah atau saat remaja mengalami putus cinta. Hal-hal tersebut terbukti membantu dan berpengaruh terhadap *adaptational outcomes* remaja yang mengalami putus cinta. Sedangkan *emotional focused coping* adalah bentuk tindakan mengatur emosi tanpa menyelesaikan akar masalahnya, contohnya dengan berdoa kepada tuhan, mencari ketenangan dengan bermeditasi, atau mengalihkan stres dengan berolahraga sehingga emosi yang dirasakan remaja pada saat putus cinta tidak terlalu negatif hingga mempengaruhi kehidupannya (Lazarus dkk., 1985).

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil yang diperoleh dalam penelitian Lolong & Sari (2015) yang menemukan hubungan strategi koping secara multidimensional, yaitu membagi menjadi *problem focused coping* dan *emotion focused coping* terhadap *adaptational outcomes*, ditemukan bahwa rata-rata responden penelitiannya lebih cenderung menggunakan *emotional focused coping* dalam penelitian tersebut dalam mencapai *adaptational outcomes* yang baik, para remaja ini perlu menghayati peristiwa yang terjadi dalam mengatasi stres pasca putus cinta.

Masalah putus cinta merupakan masalah yang dihadapi oleh sepasang kekasih yang harus diselesaikan bersama, keadaan dimana reponden dan mantan kekasihnya melakukan pembicaraan atau komunikasi yang mengarah kepada putus cinta, masing-masing individu akan mempersepsikan putus cinta dengan berbeda-beda dengan demikian strategi koping yang individu tersebut gunakan akan berbeda-beda juga (Lazarus dkk., 1985). Dalam menghadapi situasi putus cinta remaja menggunakan satu atau gabungan dari strategi koping untuk berhasil beradaptasi atas kejadian putus cinta, dalam penelitian yang dilakukan oleh Ariadne & Soegijapranata (2018) yang meneliti tentang strategi koping remaja putus cinta jenis-jenis koping yang mereka gunakan saat *problem focused coping* adalah mencari pacar baru, Menyusun Langkah-langkah penyelesaian masalah secara mandiri, meminta masukan pada teman dan kerabat, dan menyelesaikan masalah dengan mantan kekasih. Sedangkan, *emotional focused coping* adalah lari dari masalah, menyalahkan diri sendiri, dan mencari kebermaknaan dari kejadian putus cinta.

SIMPULAN

Hasil yang didapatkan diketahui bahwa baik *problem focused coping* maupun *emotion focused coping*

berpengaruh pada *adaptational outcomes*. Hanya saja *problem focused coping* mempunyai pengaruh yang lebih besar daripada *emotion focused coping* terhadap *adaptational outcomes* remaja yang telah putus cinta. Saran untuk penelitian selanjutnya, penelitian ini memiliki keterbatasan dimana hanya melihat satu faktor dalam pengaruh terhadap *adaptational outcomes* remaja yang sedang putus cinta. Untuk penelitian selanjutnya dapat ditambahkan variabel moderasi yang dapat mempengaruhi *adaptational outcomes* remaja yang sedang putus cinta seperti jenis kepribadian individu

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, keluarga penulis, sahabat dan orang-orang terdekat yang telah mendukung dan membantu peneliti lebih memahami proses pembelajaran, meningkatkan kapasitas pribadi, menghargai proses dan kepercayaan dirinya. Penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran dari semua pihak, tanpa terkecuali, karena menyadari bahwa karya yang disusun jauh dari kata sempurna. Penulis berharap semoga artikel ini dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama pihak yang membutuhkan.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Kavindhi Pradana Firmansyah dan Afif Kurniawan tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Al-Ansori, A. N. (2020, November 20). *Lebih dari 80 Persen Remaja Telah Berpacaran, Potensi Kekerasan Seksual pun Meningkat*. Liputan 6. <https://www.liputan6.com/health/read/4414163/lebih-dari-80-persen-remaja-telah-berpacaran-potensi-kekerasan-seksual-pun-meningkat>
- Ariadne, S., & Soegijapranata. (2018). *Pemilihan Strategi Coping Stress Prajurit Tni Ad* [Unika Soegijapranata Semarang]. <http://repository.unika.ac.id/id/eprint/17304>
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317–326. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.5.317>
- Astiti, E., Nur'aini, S., & Ipak, R. E. (2020). Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Di Universitas Muhammadiyah Jember. *Jurnal Keperawatan*, 3(3), 119–121. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and Adaptational Outcomes. The Problem of Confounded Measures. *American Psychologist*, 40(7), 770–779. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.7.770>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *McGraw-Hill*, 46–50.

- Lolong, O. F., & Sari, Y. (2015). Hubungan antara coping strategy dengan adaptional outcomes pada Mahasiswa yang mengalami stress pasca putus cinta. *Prosiding Penelitian Sivitas Akademika Unisba (Sosial Dan Humaniora)*, 543–550.
- MPI MNC Portal, T. L. (2022, August 9). *4 Kasus Bunuh Diri karena Putus Cinta, dari Gantung Diri hingga Lompat ke Sungai : Okezone Nasional*. OKENEWS. <https://nasional.okezone.com/read/2022/08/08/337/2644145/4-kasus-bunuh-diri-karena-putus-cinta-dari-gantung-diri-hingga-lompat-ke-sungai>
- Senol-Durak, E., Durak, M., & Elagöz, F. Ö. (2011). Testing the psychometric properties of the Ways of Coping Questionnaire (WCQ) in Turkish university students and community samples. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18(2), 172–185. <https://doi.org/10.1002/cpp.677>