

## ***Coping Mechanism Remaja Akhir Pasca Putus Cinta***

**Rianti Natasya Sitompul, Rakhmaditya Dewi Noorrizki\***

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: rakhmaditya.dewi.fpsi@um.ac.id

Paper received: 10-12-2023; revised: 25-02-2024; accepted: 24-02-2024

### **Abstract**

The problem of adolescents' helplessness in coping with stress is a problem that can interest researchers to examine more deeply because adolescents who cannot cope tend to harm themselves, such as attempting suicide. This study aims to understand coping mechanisms after a breakup in late adolescence. The research method used in this study is a qualitative approach with descriptive analysis. The subjects of this study were five adolescents aged nineteen to twenty years who were students at the State University of Malang and had experienced or were currently experiencing a breakup. This study shows that five subjects going through a breakup or have experienced a breakup use problem-focused, emotion-focused, meaning-focused, and social coping (seeking support). Based on the results of the interviews that have been conducted, three subjects use problem-focused coping; one subject uses emotion-focused coping, and one subject uses meaning-focused and social coping, where the subject manages the meaning of the situation and seeks emotional support from friends or family.

**Keywords:** coping mechanism; teenagers; break up

### **Abstrak**

Masalah ketidakberdayaan remaja dalam mengatasi stres adalah permasalahan yang dapat menarik minat peneliti untuk menelaah lebih dalam dikarenakan remaja yang tidak bisa melakukan *coping* cenderung untuk menyakiti diri, seperti mencoba untuk bunuh diri. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk memahami *coping mechanism* setelah putus cinta pada remaja akhir. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan analisis deskriptif. Subjek penelitian ini adalah lima remaja yang berusia sembilan belas tahun hingga dua puluh tahun, merupakan mahasiswa di Universitas Negeri Malang dengan kategori pernah atau sedang mengalami putus cinta. Penelitian ini menunjukkan bahwa lima subjek yang sedang putus cinta atau sudah mengalami putus cinta menggunakan strategi *coping* berfokus pada masalah, *coping* berfokus pada emosi, *coping* berfokus pada makna, dan *coping* sosial (mencari dukungan). Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, tiga subjek menggunakan *coping* yang berfokus pada masalah, satu subjek menggunakan *coping* yang berfokus pada emosi, satu subjek menggunakan *coping* yang berfokus pada makna dan sosial, yang dimana subjek mengelola makna situasi dan mencari dukungan emosional dari teman atau keluarga.

**Kata kunci:** strategi *coping*; remaja; putus cinta

### **1. Pendahuluan**

Masa remaja adalah keadaan dimana anak-anak akan beralih ke usia dewasa. Dimasa ini, remaja sudah mulai menunjukkan ketertarikan dengan lawan jenis dan memunculkan suatu perasaan rumit yang disebut dengan cinta. Keadaan tersebut akan berubah ketika remaja putus dengan pasangannya. Perasaan sedih, cemas, kehilangan motivasi, dan keputusan akan muncul pada remaja yang hubungannya telah terputus. Keadaan inilah yang bisa menjadi salah satu faktor remaja melakukan perilaku-perilaku menyimpang dan dapat merugikan baik diri maupun orang lain, seperti tindakan bunuh diri, menggunakan obat-obat terlarang, mabuk-mabukan, dan pelampiasan amarah baik kepada benda maupun orang sekitar.

Fenomena putus cinta yang mendatangkan dampak negatif, bahwa kesehatan mental sebagian remaja cukup memprihatinkan. Data Komnas Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan dari awal 2012 hingga tengah tahun, terdapat 20 kasus bunuh diri anak dengan rentang usia 13-17 tahun. Dari kasus tersebut terdapat 8 kasus bunuh diri akibat putus cinta, 7 kasus yang disebabkan oleh faktor ekonomi, 4 kasus dari masalah keluarga dan 1 kasus yang berasal dari sekolah. Dari 20 anak yang melakukan bunuh diri, 13 anak telah meninggal dunia sedangkan 7 anak masih dapat diselamatkan. Dari data itu juga terlihat 9 anak memilih mengakhiri hidup dengan gantung diri, 8 anak menggunakan senjata tajam, 2 anak terjun dari gedung dan 1 anak menggunakan racun (Detiknews, 2012). Sejalan dengan hal tersebut, Verhallen et al. (2019) dalam studinya menunjukkan bahwa 26,8% individu yang mengalami putus cinta mengalami gejala depresi dari ringan hingga berat. Hal ini dikarenakan individu yang mengalami putus cinta cenderung mengintepretasikan keadaan tersebut dengan kehilangan tiba-tiba dan kehilangan emosi positif. Remaja yang pada awalnya membangun hubungan romantis ialah karena remaja berusaha mencari dukungan sosial terdekat untuk dirinya, sehingga ketika remaja mengalami putus cinta ia cenderung tidak mampu menghadapinya hingga berhubungan dengan berbagai kondisi depresi, kecemasan, dan stress (Price et al., 2016).

Kemampuan individu dalam menghadapi stres yang sedang dialami disebut sebagai *coping mechanism*. Menurut Algorani & Gupta (2023), *coping mechanism* diartikan sebagai pemikiran dan suatu perilaku yang dimobilisasi supaya dapat mengelola situasi stres baik faktor dari dalam diri maupun dari luar. Istilah tersebut digunakan secara khas untuk mobilisasi tindakan sadar dan sukarela, berbeda dari '*defense mechanisms*' yang merupakan respons adaptif bawah sadar atau tak sadar, yang keduanya bertujuan untuk mengurangi atau mentolerir stres. Ada empat aspek dalam *coping mechanism* individu diantaranya; *problem-focused, emotion-focused, meaning-focused, social coping (support-seeking)*. Gehl et al (2024) menjelaskan bahwa salah satu strategi yang penting untuk membantu pemulihan stress pasca putus cinta ialah dengan strategi *coping*.

Masalah ketidakberdayaan remaja dalam mengatasi stres merupakan masalah yang menarik minat peneliti untuk mengkaji lebih dalam, dikarenakan remaja yang tidak bisa melakukan *coping* cenderung untuk menyakiti diri, seperti mencoba untuk bunuh diri. Selain itu remaja juga dapat menggunakan obat-obatan terlarang dan mabuk-mabukan. Berdasarkan hal tersebut remaja yang tidak bisa mengatasi stres, memunculkan suatu pertanyaan penelitian, yaitu apa sajakah *coping mechanism* remaja akhir pasca putus cinta. Guna menjawab pertanyaan tersebut, maka dalam penelitian ini penulis memilih judul yaitu *Coping Mechanism Remaja Akhir Pasca Putus Cinta* dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami *coping mechanism* pasca putus cinta pada remaja akhir.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis deskriptif. Instrumen pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah wawancara. Dengan desain penelitian wawancara terpusat (*focused interviews*) yang dilakukan secara tatap muka. Subjek yang menjadi sasaran adalah seorang mahasiswa di Universitas Negeri Malang terkait fenomena putus cinta. Metode pengumpulan data dengan menekankan aspek yang diamati. Peneliti menggunakan analisis deskriptif data untuk mencari informasi dan menyusun informasi secara sistematis, sehingga dapat dengan mudah dipahami.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Subjek penelitian ini adalah remaja di usia antara 19 – 20 tahun dan berjenis kelamin perempuan yang telah menjalin hubungan 6 - 24 bulan. Kriteria responden, yaitu: 1. seorang mahasiswa 2. Remaja di usia antara 19-24 Tahun 3. Pernah atau sedang mengalami yang namanya putus cinta

#### 3.1. Hasil

Dalam menghadapi permasalahan putus cinta, subjek menunjukkan berbagai macam perilaku coping;

**Tabel 1. Perilaku *coping* pada subjek penelitian**

No	Inisial	Perilaku coping
1	dis KL, 113112003	Menghabiskan waktu dengan jajan dan makan, dan mencoba untuk tidak melihat <i>story</i> atau apapun terkait kenangan dengan mantan
2	ars KL, 213112003	Memutar lagu-lagu sedih, banyak berdiam diri, menghabiskan waktu sendiri, bercerita ke sahabat atau orang terdekat, berusaha berpikir bahwa keputusan tersebut merupakan sesuatu yang baik untuk mereka, dan menemukan support system seperti teman atau keluarga terdekat
3	les KL, 313112003	Berdiam diri, belajar lebih giat, memasak, merelakan kepergian pasangan, bermain bulu tangkis
4	fas KL, 413112003	Merenung dan memproses perasaan, menjaga jarak, mencari dukungan, menjaga kesehatan fisik dan mental, mengalihkan perhatian, membangun kembali kehidupan sosial, dan mengambil waktu untuk diri sendiri, mengizinkan diri untuk merasakan dan mengungkapkan emosi, menulis surat atau pesan yang tidak dikirimkan, mengalihkan perhatian ke aktivitas positif, berbicara dengan orang terpercaya, mengasah keterampilan penyelesaian masalah, dan mempraktikkan self-care secara konsisten
5	acs KL, 14112003	Menyibukkan diri seperti bermain sosial media dan membaca buku, dan berjalan-jalan

Berdasarkan gambaran data diatas dapat disimpulkan bahwa subjek pertama, ketiga, dan kelima menggunakan *coping* yang berpusat pada masalah, hal ini dikarenakan subjek menangani masalah yang membuat stres. Subjek kedua menggunakan *coping* yang terfokus pada emosi, dikarenakan subjek mencoba untuk mengalihkan fokus dari masalah, dan fokus untuk mengendalikan perasaan dan kondisi emosionalnya sendiri. Subjek keempat menggunakan *coping* yang berpusat pada makna dan sosial, yang dimana subjek mengelola makna situasi dan mencari dukungan emosional dari teman atau keluarga.

#### 3.2. Pembahasan

Ketika individu menghadapi pemicu stres, cara-cara berbeda dalam menghadapinya disebut '*coping mechanism*,' yang merupakan seperangkat sifat yang relatif stabil yang menentukan perilaku individu dalam merespons stres. Hal ini konsisten dalam berbagai kondisi dan waktu. Secara umum, cara merespon stres dapat dibagi menjadi menangani reaktif (reaksi setelah pemicu stres) dan menangani proaktif (bertujuan untuk menetralkan pemicu stres di masa depan).

Individu proaktif unggul dalam lingkungan yang stabil karena mereka lebih teratur, kaku, dan kurang bereaksi terhadap pemicu stres, sementara individu reaktif tampil lebih baik dalam lingkungan yang lebih bervariasi (Algorani & Gupta, 2023). Subjek penelitian dikatakan memiliki *coping mechanism* yang baik jika mampu mengatur stres dengan cara yang efektif. Hal ini terjadi pada lima subjek penelitian. Menurut Algorani & Gupta (2023) *coping mechanism* yang dianggap baik adalah strategi yang membantu individu mengatasi stres dan tantangan dengan cara yang sehat dan adaptif. Beberapa contoh *coping mechanism* yang dianggap baik meliputi: pencarian dukungan sosial, penyesuaian positif, pemecahan masalah, restrukturisasi kognitif, aktivitas fisik dan relaksasi, penerimaan.

Secara menyeluruh dapat diketahui *coping mechanism* pada lima subjek sebagai berikut: Subjek penelitian pertama mempunyai *coping* yang cenderung negatif, dikarenakan subjek belum mampu untuk mengontrol emosi negatifnya setelah putus cinta, melalui perilaku makan berlebihan; Subjek kedua walaupun subjek banyak berdiam diri tetapi subjek memiliki *coping* yang cukup positif, karena subjek mencoba untuk mengontrol emosinya saat putus cinta dengan cara mencari dukungan dari teman dan keluarganya; Subjek ketiga memiliki *coping* yang cenderung positif, karena subjek mampu keluar dari masalah saat putus cinta, dan melakukan aktifitas fisik yang lebih bermanfaat; Subjek keempat memiliki *coping* yang positif sebab subjek mampu untuk menerima keadaan dan mampu untuk mengatasi masalah saat putus cinta dengan cara mencari dukungan, membangun hubungan sosial dengan orang lain, dan melakukan aktifitas fisik yang positif; Subjek kelima memiliki *coping* ke arah negatif, karena subjek tidak dapat mengontrol emosi negatif saat putus cinta, dan berusaha melarikan diri dengan cara bermain sosial media secara berlebihan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *coping mechanism* seseorang itu diantaranya ada, budaya, sosial-ekonomi, kesehatan fisik, pandangan terhadap suatu masalah, dan dukungan dari orang lain baik keluarga maupun teman. Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa *coping mechanism* setelah mengalami putus cinta atau sedang mengalami putus cinta pada remaja akhir dari lima subjek, yaitu tiga subjek memiliki *coping* stres yang baik dan dua subjek lainnya mempunyai *coping* stres yang buruk.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diperoleh kesimpulan, yaitu *coping mechanism* yang dimiliki oleh lima subjek penelitian ada empat macam *coping*, yang dijelaskan sebagai berikut; 1) *Problem-focused* Salah satu strategi yang digunakan untuk mengatasi masalah dengan fokus pada solusi dan tindakan konkret. Dalam situasi di mana seseorang menghadapi masalah atau stresor, *coping mechanism problem-focused* dapat membantu individu untuk mengidentifikasi sumber masalah dan mencari solusi yang efektif. beberapa contoh *problem-focused* yaitu, melakukan perencanaan dan pemecahan masalah, menghadapi masalah secara langsung, berbicara dengan pihak terkait, atau mencari bantuan dari orang lain. 2) *Emotion-focused Coping mechanism Emotion-focused* adalah strategi yang digunakan individu untuk mengatasi atau mengelola emosi yang muncul dalam situasi tertentu. Strategi ini fokus pada pengelolaan emosi dan perasaan, bukan pada masalah atau situasi yang menyebabkan emosi tersebut. beberapa contoh *Emotion-focused* yaitu, penekanan pada ekspresi emosi, seperti menangis atau berbicara tentang perasaan. 3) *Meaning-focused coping mechanism* adalah strategi untuk menghadapi stres atau tekanan dengan fokus pada pencarian makna atau tujuan dalam situasi yang menantang. Pentingnya *coping mechanism Meaning-focused* terletak pada kemampuannya untuk memberikan rasa tujuan dan makna dalam menghadapi situasi sulit. Dengan memiliki fokus pada pencarian makna, seseorang dapat merasa lebih berdaya dan

mampu untuk mengatasi stres dengan lebih baik. 4) *Social coping (support-seeking)*, mekanisme coping ini melibatkan upaya seseorang untuk mencari dukungan dari orang lain, baik itu keluarga, teman, atau bahkan profesional seperti psikolog atau konselor.

### Daftar Rujukan

- Algorani, E. B., & Gupta, V. (2023). *Coping mechanisms*. Dalam StatPearls. StatPearls Publishing.
- Arikunto. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Coping mechanism, strategi tepat atasi stres. (2023, Maret 13). Alodokter. <https://www.alodokter.com/coping-mechanism-strategi-tepat-atasi-stres>
- Diduga frustrasi karena cinta, remaja di malang pilih akhira hidupnya usai kirim pesan untuk pacarnya—TribunNews.com. (tt.). Diambil 25 November 2023, dari <https://www.tribunnews.com/regional/2018/09/18/diduga-frustrasi-karena-cinta-remaja-di-malang-pilih-akhira-hidupnya-usai-kirim-pesan-untuk-pacarnya>
- Gehl K., Brassard A., Dugal C., Lefebvre A.A., Daigneault I., Francoeur A., Lecomte T. (2024). Attachment and breakup distress: The mediating role of coping strategies. *Emerg Adulthood*, 12(1):41-54. doi: 10.1177/21676968231209232.
- Lestari, D. W. (2013). Penerimaan diri dan strategi coping pada remaja korban perceraian orang tua. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), Article 4. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3515>
- Marlina. 2008. Memahami emosi remaja. Artikel.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: teori dan sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Mulyana, Deddy. (2008). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Pelajari coping mechanism yang baik dan buruk agar tidak salah langkah. (2022, Oktober 19). <https://www.orami.co.id/magazine/coping-mechanism>
- Price, M., Hides, L., Cockshaw, W., Staneva, A.A., & Stoyanov, S.R. (2016). Young love: Romantic concerns and associated mental health issues among adolescent help-seekers. *Behav Sci (Basel)*, 6(2), 9. doi: 10.3390/bs6020009
- Putri, K., & Kushartati, S. (2018). Strategi coping pada mantan penganut aliran sesat. *Unisia*, 37(82), 68–80. Retrieved from <https://journal.uui.ac.id/Unisia/article/view/10501>
- Sarafino, E.P. & Smith, T. W. (2008). *Health psychology: biopsychosocial interaction. Seven editions*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D, Cetakan ke-24*. Bandung: Alfabeta
- Verhallen A.M., Renken R.J., Marsman J.C., Ter Horst G.J.. Romantic relationship breakup: An experimental model to study effects of stress on depression (-like) symptoms. *PLoS One*. 2019 May 31;14(5):e0217320. doi: 10.1371/journal.pone.0217320