

# Sumber Stres dan Perilaku Coping Individu Dewasa Muda dalam Hubungan Pacaran

Anies Syafitri\*)

\*) Anies Syafitri adalah dosen Program Studi Psikologi  
Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi  
Universitas Negeri Malang

**Abstrak:** Penelitian deskriptif ini bertujuan untuk mengungkap gambaran peringkat sumber stres yang dialami individu dewasa muda dalam hubungan pacaran dan mengungkap bagaimana perilaku individu dewasa muda mengatasi stres (perilaku *coping*) dalam hubungan pacaran pada tiap sumber stres. Penelitian ini menggunakan *accidental sampling*, sampel berjumlah 120 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner sumber stres, dan skala perilaku *coping* adaptasi dari *COPE Scale* yang disusun oleh Carver, Scheier, dan Weintraub (1989). Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah yang paling sering dialami oleh individu dewasa muda dalam hubungan pacaran adalah putus cinta (90%), namun sumber stres yang paling banyak dirasakan adalah masalah kepribadian (94,6%). Dalam mengatasi masalah yang menjadi sumber stress dalam hubungan pacaran, individu dewasa muda cenderung melakukan perilaku *coping* yang berfokus emosi..

**Kata-kata kunci:** stres, perilaku *coping*, dewasa muda, pacaran

Hubungan pacaran dengan segala bentuk permasalahannya merupakan salah satu sumber stres tersendiri bagi individu dewasa muda (*young adulthood*), karena pada masa ini individu mulai membuat gaya hidup, karir/pekerjaan, hubungan cinta di mana saat-saat penjajagan pencarian pasangan hidup dilakukan, serta membina persahabatan. Jika individu tidak berhasil memenuhi tugas perkembangan untuk menjadi manusia dewasa yang matang secara sosial, maka akan terjadi krisis *intimacy vs isolation* (Erikson dalam Turner & Helms, 1995).

Efek stres pada diri individu kemungkinan dapat mengganggu proses aktivitas mereka dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu agar stres tidak berdampak merugikan bagi individu maka perlu diatasi atau ditanggulangi dengan melakukan *coping* (Haber & Runyon, 1984).

Menurut Baron (1994) sumber masalah atau konflik yang dapat mengganggu bahkan memutuskan hubungan pacaran adalah masalah kepribadian, adanya perbedaan, perasaan bosan, dan perasaan cemburu. Putus hubungan pacaran itu sendiri juga dapat menjadi sumber konflik yang memicu stres pada diri individu dewasa muda.

Havighurst (dikutip oleh Smolak, 1993) menyebutkan 8 tugas perkembangan pada masa dewasa muda ini, yaitu: (a) Berpacaran dan memilih pasangan hidup; (b) Belajar untuk menyesuaikan diri dan hidup secara harmonis dengan pasangannya dalam suatu pernikahan; (c) Memulai sebuah keluarga dan menerima peran baru sebagai orang tua; (d) Mengasuh dan membesarkan anak serta memenuhi kebutuhan pribadi anak-anak tersebut; (e) Belajar untuk mengatur rumah tangga, dan memikul tanggung jawab rumah tangga; (f) Memulai karir dan/atau melanjutkan pendidikan; (g) Memikul sejumlah tanggung jawab dalam masyarakat/ sebagai warganegara; (h) Mencari kelompok sosial yang tepat. Jadi salah satu pengalaman yang dialami oleh individu dewasa muda berkaitan dengan tugas perkembangannya yang penting adalah berpacaran dalam rangka memilih pasangan hidup.

Hubungan cinta dalam bentuk pacaran (*courtship*) merupakan bentuk interaksi yang lebih mendalam dan lebih mengikat daripada hanya sekedar berkencan (*dating*). Hubungan cinta ini telah melibatkan suatu perjanjian baik secara implisit maupun eksplisit – antara dua orang, bahwa mereka tidak akan berkencan dengan orang lain. Pacaran dipandang sebagai hubungan pranikah yang melibatkan perasaan dan komitmen kedua individu tersebut (Cate & Llyod serta Zinn & Eitzen dikutip oleh Turner & Helms, 1995).

Dalam hubungan pacaran tersebut individu dapat memenuhi kebutuhan *intimacy*-nya yang meliputi empati, saling mengerti dan menghargai antar pribadi, berbagi rasa/afeksi, saling percaya, dan kesetiaan dalam rangka pemilihan pasangan hidup. (Blieszner & Adams, Chelune, Robinson & Kommor; Hendrick & Hendrick; Roscoe, Kennedy, & Pope, Rook; White et al., dikutip oleh Turner & Helms, 1995).

Pasangan yang merasa puas dengan hubungannya ingin mempertahankan hubungan cinta tersebut, sampai akhirnya mereka dapat membuat keputusan yang matang untuk menikah.

Sebaliknya mereka yang mengalami ketidakpuasan dalam hubungan cinta dapat merasa kecewa terhadap pasangannya, yang dapat menimbulkan pertengkaran dan perpisahan (Baron, 1994).

## **SUMBER STRES DALAM HUBUNGAN PACARAN**

Menurut Baron (1994), ada 4 sumber masalah utama atau konflik dalam hubungan pacaran yang dapat memicu terjadinya stres pada diri individu yang bersangkutan. Pertama, masalah kepribadian, yaitu masalah-masalah yang timbul dari karakter kepribadian masing-masing pasangan yang menjalani hubungan pacaran tersebut. Dari karakteristik kepribadian itu muncul tingkah laku yang dapat menyebabkan pasangannya menjadi marah dan terganggu. Konflik yang timbul dari masalah kepribadian ini, misalnya karena watak yang tidak menyenangkan, karakteristik pemaarah/ emosi yang tidak stabil, sikap egois/ kurang pengertian (Buss dikutip oleh Baron, 1994), perilaku tidak bisa dipercaya, suka berbohong kepada pasangan (Buss dikutip oleh Sarwono, 1996).

Kedua, adanya perbedaan. Konflik yang timbul dari masalah adanya perbedaan ini antara lain: perbedaan atau ketidaksamaan yang terungkap dalam sikap, kebiasaan, nilai hidup, perbedaan agama/keyakinan (Byrne & Murnen dikutip oleh Baron, 1994); perbedaan kultural (adat istiadat budaya, suku), status sosial- ekonomi, usia, tingkat pendidikan, tingkat inteligensi (Hill, Rubin & Peplau dikutip oleh Deaux & Wrightsman, 1988).

Ketiga, perasaan bosan (*boredom*). Untuk sebagian orang, suatu hubungan jangka panjang dapat menjadi sumber stres karena hubungan tersebut menjemukan. Beberapa pasangan mudah putus karena mereka menjadi bosan satu sama lain (Hill, Rubin, Peplau, dikutip oleh Baron, 1994; Sarwono, 1996).

Keempat, perasaan cemburu (*jealousy*). Konflik yang terjadi akibat perasaan cemburu dapat disebabkan antara lain: perasaan cemburu karena pasangannya tertarik kepada seseorang yang baru (White & Mullen, dikutip oleh Baron, 1994); perasaan cemburu karena tidak percaya pada apa yang dilakukan oleh masing-masing pasangan (Johnson & Rusbult, dikutip oleh Baron, 1994). Emosi negatif yang timbul karena perasaan cemburu antara lain: curiga, penolakan, permusuhan dan marah (Smith, Kim & Parrott, dikutip oleh Baron, 1994).

Masalah atau konflik yang telah diuraikan di atas dapat menyebabkan hubungan pacaran menjadi terganggu atau terputus, dan terputusnya hubungan pacaran itu sendiri juga dapat menjadi sumber konflik yang memicu stres pada individu dewasa muda. Putus hubungan cinta dapat menimbulkan perasaan tidak tenang dan selalu menimbulkan perasaan sakit hati dan kemarahan (Rose, dikutip oleh Sarwono, 1996). Selain itu ketika melibatkan perasaan cinta, kadang sulit untuk berpisah secara damai, malahan seringkali menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan, perasaan terluka, dan perasaan marah yang intensif (Rose, dikutip oleh Baron, 1994).

Putus hubungan dengan pacar juga dapat menimbulkan perasaan kesepian (*loneliness*), dan akibat lebih lanjut dari rasa kesepian ini adalah keputusasaan (Page, dikutip oleh Sarwono, 1996). Untuk mengatasi keputusasaan itu diperlukan keterampilan sosial yang baik, yang tidak dimiliki oleh setiap orang. Mereka yang tidak mempunyai cukup keterampilan sosial (kurang bisa bergaul) biasanya melarikan diri ke khayalannya sendiri (menjadi pelamun) atau menjadi peminum alkohol atau penyalahguna obat (Revenson, dikutip oleh Sarwono, 1996).

## **COPING TERHADAP STRES**

Masalah yang dihadapi dapat menimbulkan stres, bila dirasa membebani atau menekan, sebagaimana dinyatakan oleh Haber dan Runyon (1984), bahwa stres adalah konflik, tekanan eksternal (tuntutan yang datang dari lingkungan fisik dan sosial) dan tekanan internal (tuntutan yang datang dari dalam diri), serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan .

Menurut Feldman (1989) stres adalah proses menilai suatu kejadian atau peristiwa sebagai mengancam, menantang atau membahayakan dirinya dan memberikan respon terhadap peristiwa tersebut dalam tingkatan fisiologis, emosi, kognisi dan tingkah laku. Atwater (1983) menambahkan bahwa stres merupakan suatu tuntutan yang memerlukan respon adaptif.

Hal-hal yang dilakukan individu untuk mengatasi keadaan atau situasi yang tidak menyenangkan, menantang, menekan ataupun mengancam disebut sebagai *coping* (Lazarus,

1976). Menurut Sarafino (1990) individu melakukan perilaku *coping* sebagai usaha untuk menetralkan atau mengurangi stres.

Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) membagi jenis perilaku *coping* menjadi 3 yaitu jenis perilaku *coping* yang berfokus masalah (terdiri dari 5 dimensi), jenis perilaku *coping* yang berfokus emosi (terdiri dari 5 dimensi), dan jenis perilaku *coping* yang maladaptif (terdiri dari 4 dimensi). *Problem focused coping* terdiri atas: (a) perilaku aktif mengatasi stres (*active coping*), individu secara aktif berusaha mengatasi masalah maupun mengurangi dampak yang ditimbulkan dengan melakukan langkah awal secara langsung dan bijaksana; (b) perencanaan (*planning*), individu memikirkan dan menyusun rencana strategi tindakan yang akan diambil serta menganalisis kemungkinan keberhasilan usaha dalam mengatasi masalah; (c) penekanan kegiatan lain (*suppression of competing activities*), individu mengesampingkan urusan lain, menghindari hal lain yang menyebabkan teralihnya perhatian individu dari masalah agar dapat sepenuhnya berkonsentrasi mengatasi masalah; (d) penundaan perilaku mengatasi stres (*restraint coping*), individu menahan diri dengan tidak melakukan tindakan apapun sampai ada kesempatan yang tepat untuk bertindak; (e) mencari dukungan sosial untuk bantuan (*seeking social support for instrumental reasons*), individu mencari dukungan sosial, berupa nasehat, informasi, atau bantuan yang diharapkan dapat membantunya memecahkan masalah.

*Emotion focused coping*, terdiri atas : (a) mencari dukungan sosial untuk alasan emosional (*seeking social support for emotional reasons*), individu mencari dukungan moral, simpati, pengertian dari orang lain untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional yang dirasakannya akibat masalah yang dihadapi; (b) interpretasi kembali secara positif dan pendewasaan diri (*positive reinterpretation and growth*). Individu mencoba menempatkan stres yang dialami dalam konteks yang positif dengan mengambil hikmah/sisi positif dari suatu keadaan agar lebih tenang secara emosional sehingga dapat berpikir jernih untuk mengatasi masalah; (c) penerimaan (*acceptance*), individu menerima kenyataan bahwa stresor bukan hal yang mudah untuk diubah dan merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari; (d) kembali ke agama (*turning to religion*), individu mencari pegangan pada agama saat ia menghadapi masalah dengan lebih sering berdoa atau lebih mendekatkan diri pada Tuhan dengan memperbanyak ibadah; (e) pengingkaran (*denial*), individu mengingkari adanya masalah dan bertindak seolah-olah stresor tidak ada secara nyata.

*Maladaptif Coping* mencakup: (a) *Focus and venting of emotion*, individu memusatkan diri pada pengalaman yang menekan atau pada kekecewaannya, ia terlarut dalam *distress*, dan menjadi lebih parah; (b) *Behavioral disengagement*, individu mengurangi usahanya dalam mengatasi *stresor*, atau bahkan menyerah/ menghentikan usaha untuk mencapai tujuan yang terganggu oleh stres yang dihadapi; (c) *Mental disengagement*, individu mengalihkan perhatiannya dari masalah atau stresor termasuk juga hal-hal yang berkaitan dengan masalah atau stresor. Bentuk perilaku *mental disengagement*, di antaranya adalah melamun atau berkhayal, tidur dan/ atau terpaku menonton TV sebagai cara melarikan diri dari masalah; (d) Penggunaan alkohol dan obat-obatan (*alcohol-drug disengagement*), individu berusaha mengalihkan perhatian dari masalah dengan menyalahgunakan alkohol atau obat-obatan terlarang.

## **METODE**

subyek dalam penelitian ini adalah metode *non probability sampling* di mana tidak setiap orang memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel penelitian, didasarkan oleh faktor kebetulan dan kemudahan dijumpainya subyek tersebut (Hadi, 1987). Sedangkan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling*, yaitu peneliti mengambil sampel yang tersedia (sesuai kriteria subyek) dan kebersediaan subyek untuk berpartisipasi sehingga jumlahnya mencapai batas yang diperlukan (Guilford & Fruchter, 1978).

Alat pengumpul data adalah:

1. Data Kontrol. Bagian pertama ini berisi pertanyaan-pertanyaan terstruktur mengenai data-data pribadi untuk mendapatkan gambaran umum mengenai data diri subyek penelitian yang berisi hal-hal sebagai berikut: jenis kelamin, usia, suku, agama, tempat tinggal, status pendidikan, status pekerjaan, dan data lain yang berkaitan dengan hubungan pacaran.
2. Kuesioner Sumber Stres. Pada kuesioner ini subyek diminta memberikan penilaian apakah ia mengalami dan merasakan adanya tekanan dari sumber stres dalam hubungan pacaran tersebut, mencakup masalah kepribadian, adanya perbedaan, perasaan bosan, perasaan cemburu, dan putus hubungan pacaran. Jika subyek mengalami dan merasakan tekanan dari sumber stres tersebut, ia diminta untuk memberikan penilaian terhadap

sejumlah butir dimensi perilaku mengatasi stres (*coping*) yang disebut sebagai COPE Scale dari Carver, Scheier, dan Weintraub (1989).

3. Inventori Perilaku Coping. Inventori ini merupakan adaptasi dari “COPE” scale yang dikembangkan oleh Carver, Scheier, dan Weintraub (1989). Inventori ini merupakan *self report questionnaire*, yaitu subyek menilai sendiri keadaan yang paling sesuai dengan dirinya. Inventori ini mengukur tiga dimensi *coping* (*multidimensional coping*) yang dilakukan individu saat menghadapi stres. Secara keseluruhan skala *coping* ini mencakup 14 dimensi *coping* yang berasal dari 3 jenis *coping*, yaitu *Problem Focused Coping*, *Emotion Focused Coping*, dan *Maladaptive Coping*.

Uji coba alat ukur dilaksanakan melalui proses *face validity* dengan bantuan *expert judgement*, yakni dengan tujuan untuk menemukannya dan memperbaiki berbagai kekurangan yang masih ada. Pengujian reliabilitas kuesioner ini dilakukan dengan *coefficient alpha* atau disebut juga *cronbach alpha*, karena koefisien *alpha* ini sangat fleksibel untuk uji reliabilitas alat ukur yang menggunakan jawaban berbentuk skala kontinum, termasuk juga terhadap alat ukur dengan dua alternatif jawaban.

Hasil dari uji reliabilitas didapatkan alpha berkisar antara 0,5544 sampai dengan 0,8134.

Gambaran umum subyek yang menjadi responden dalam penelitian ini didapatkan melalui teknik data kontrol, dimana digunakan rumus persentase.

Untuk melihat peringkat sumber stres yang dirasakan oleh para individu dewasa muda dalam hubungan pacaran, dilakukan cara :

1. Memisahkan subyek yang menyatakan pernah mengalami dan yang tidak pernah mengalami masalah-masalah yang merupakan potensi sumber stres. Dari keseluruhan subyek yang menyatakan mengalami masalah-masalah yang merupakan potensi sumber stres tersebut, dicari frekuensi subyek yang menyatakan bahwa masalah-masalah tersebut merupakan sumber stres bagi dirinya. Setelah itu dicari persentasenya (dilakukan pada masing-masing potensi sumber stres, yaitu masalah kepribadian, adanya perbedaan, perasaan bosan, perasaan cemburu, putus cinta).

2. Mengurutkan sumber stres berdasarkan persentase yang terbesar sampai ke yang terkecil. Semakin besar persentasenya berarti sumber stres tersebut semakin banyak dirasakan oleh individu dewasa muda yang berpacaran.

Untuk melihat gambaran profil perilaku mengatasi stres (*coping*) yang ditampilkan pada tiap sumber stres dilakukan cara :

1. Menghitung frekuensi tiap perilaku *coping* yang dipilih oleh seluruh subyek yang menyatakan bahwa masalah merupakan sumber stres baginya (dilakukan pada masing-masing sumber stres).
2. Mencari persentase tiap perilaku *coping* tersebut.
3. Mencari rata-rata persentase pada setiap dimensi perilaku *coping*.
4. Mencari rata-rata persentase pada setiap jenis perilaku *coping*.

## **HASIL**

Gambaran subyek dalam penelitian ini adalah:

1. Jumlah subyek penelitian : 120 orang
2. Jenis Kelamin: Pria 48 %; Wanita 51,7 %
3. Usia: 22-24 th 75,8 %; 24-26 th 16,7 %; 26-28 7,5 %.
4. Agama: Islam 86,7 %; Kristen/Katholik 12,5 %, Hindu 0,8 %.
5. Suku: P.Jawa 76,7 %; P.Sumatera 10,8 %; Campuran 5,0 %; P.Sulawesi 2,5 %; P. Madura 1,7 %; Maluku 1,7 %; Banjar 0,8 %; Bali 0,8 %.
6. Tempat tinggal: Jabotabek 40 %; Jatim 35,8 %; Depok 24,2 %.
7. Tingkat Pendidikan: Mhs S1 55 %; Lulus S1 28,4 %; Lulus D3 8,3 %; Lulus SMA 4,2 %; Mhs S2 3,3 %, Mhs D3 0,8 %.
8. Status Pekerjaan: Belum bekerja 53,3 %; Bekerja 46,7 %.
9. Frekuensi Berpacaran: Terbanyak 1-3 kali 69,1 %.
10. Lama Berpacaran: Terbanyak 1-12 bulan 42,5 %.
11. Tempat Curhat jika mengalami masalah: Terbanyak pada Sahabat 73,3 %.



Tabel 1. Jumlah Subyek yang Menyatakan Masalah Sebagai Sumber Stres :

Sumber Stres	Distribusi	Pernah Mengalami			
		Merasa Tertekan	Peringkat	Tidak Tertekan	Total
Masalah Kepribadian	<i>f</i>	87	I	5	92
	%	94,6		5,4	100
Adanya Perbedaan	<i>f</i>	60	V	24	84
	%	71,4		28,6	100
Perasaan Bosan	<i>f</i>	55	II	12	67
	%	82,1		17,9	100
Perasaan Cemburu	<i>f</i>	84	III	19	103
	%	81,6		18,4	100
Putus Cinta	<i>f</i>	79	IV	29	108
	%	73,1		26,9	100

Dari seluruh subyek yang menyatakan bahwa mereka pernah mengalami masalah tersebut, terlihat bahwa sumber stres yang paling banyak dirasakan adalah masalah kepribadian (94,6 %), diikuti oleh sumber stres rasa bosan (82,1 %), sumber stres rasa cemburu (81,6 %), sumber stres putus cinta (73,1 %), dan sumber stres adalah adanya perbedaan (71,4 %).

#### PEMBAHASAN

Berdasarkan sumber stresnya, masalah kepribadian merupakan sumber stres pertama yang paling banyak dirasakan oleh subyek. Hal ini dapat dijelaskan dengan pendapat Lamanna dan Riedman (dikutip oleh Pradata, 1997) yang mengemukakan bahwa proses berpacaran berlangsung seperti “*marriage market*”. Artinya individu dalam masa berpacaran berupaya untuk menampilkan dirinya dengan “kemasan” terbaik dalam rangka ingin memikat pasangan. Lebih lanjut dikatakan bahwa pada tahap jatuh cinta, individu cenderung memiliki perasaan yang

menggebu-gebu terhadap pasangannya dan ini juga mendorong mereka berusaha menampilkan diri sebaik-baiknya. Mereka lebih banyak hidup dalam fantasi-fantasi dan kurang melihat kenyataan sehari-hari. Mereka melakukan idealisasi terhadap pasangannya. Namun lama-kelamaan, seiring dengan berjalannya waktu dalam masa berpacaran, individu menemukan hal-hal yang tidak sesuai dengan harapan atau impiannya. Misalnya dalam hal kepribadian, pasangan yang pada awalnya terkesan sabar, bertingkah laku manis, dan tutur katanya lemah lembut, mulai keluar sifat aslinya yang bertolak belakang, dan ini membuat pasangannya kecewa. Di satu sisi, perasaan cinta membuat individu ingin mempertahankan pasangannya dan mungkin pada awalnya sekali dua kali memaafkan pasangannya. Namun di sisi lain, individu tersebut juga berharap bahkan menuntut pasangannya agar dapat berubah. Ketika harapannya tidak terpenuhi, individu akan semakin kecewa, lalu timbul konflik dan merasa tertekan.

Tabel 2. Kesimpulan Profil Dimensi Perilaku *Coping* Untuk Masing-Masing Sumber Stres :

Sumber Stres	Perilaku Coping		
	<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Emotion Focused Coping</i>	<i>Maladaptif Coping</i>
Masalah Kepribadian	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <i>Restraint Coping</i> 89,7 %</li> <li>◆ <i>Planning</i> 88,1 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <i>Positive Reinterpretation and Growth</i> 92,5 %</li> <li>◆ <i>Turning to Religion</i> 83,4 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <i>Focus and Venting of Emotions</i> 65,1 %</li> <li>◆ <i>Mental Disengagement</i> 57,5 %</li> </ul>
Perasaan Bosan	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <i>Planning</i> 80,9 %</li> <li>◆ <i>Seeking Social Support for Instrumental Reasons</i> 75,9 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <i>Positive Reinterpretation and Growth</i> 94,5 %</li> <li>◆ <i>Turning to Religion</i> 75,4 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <i>Focus and Venting of Emotions</i> 55,8 %</li> <li>◆ <i>Mental Disengagement</i> 55,7 %</li> </ul>
Perasaan Cemburu	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <i>Planning</i> 86,1 %</li> <li>◆ <i>Seeking Social</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <i>Positive Reinterpretation</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <i>Focus and Venting of</i></li> </ul>

	<i>Support for Instrumental Reasons 73,2 %</i>	<i>and Growth 94,9 %</i> ◆ <i>Turning to Religion 80,6 %</i>	<i>Emotions 75,3 %</i> ◆ <i>Mental Disengagement 63,9 %</i>
Putus Cinta	◆ <i>Planning 86,7 %</i> ◆ <i>Seeking Social Support for Instrumental Reasons 81 %</i>	◆ <i>Positive Reinterpretation and Growth 97,4 %</i> ◆ <i>Turning to Religion 85,4 %</i>	◆ <i>Focus and Venting of Emotions 85,2 %</i> ◆ <i>Mental Disengagement 63,2 %</i>
Adanya Perbedaan	◆ <i>Planning 85,4 %</i> ◆ <i>Seeking Social Support for Instrumental Reasons 76,7 %</i>	◆ <i>Positive Reinterpretation and Growth 96,7 %</i> ◆ <i>Acceptance 88,4 %</i>	◆ <i>Focus and Venting of Emotions 56,7 %</i> ◆ <i>Mental Disengagement 68,4 %</i>

Dari hasil penelitian tampak bahwa masalah yang paling banyak dialami oleh subyek penelitian ternyata belum tentu menjadi sumber stres yang paling banyak dirasakan oleh subyek penelitian. Misalnya putus cinta menempati urutan pertama sebagai masalah yang paling sering dialami, tetapi menempati urutan keempat sebagai sumber stres yang dirasakan oleh subyek. Begitu juga perasaan bosan berdasarkan persentasenya merupakan masalah yang paling sedikit dialami, tetapi ternyata menempati urutan kedua sebagai sumber stres. Hal ini karena suatu situasi dianggap dapat menimbulkan stress tergantung pada pandangan dan interpretasi individu terhadap situasi tersebut (Fleming, Bann, & Singer, dikutip oleh Feldman, 1989). Dengan kata lain reaksi terhadap sumber stress dapat berbeda-beda pada setiap individu tergantung dari penilaian individu tersebut, sehingga mungkin saja suatu situasi dianggap sebagai sumber stres oleh seseorang tetapi tidak untuk orang lain (Atwater, 1983).

Selanjutnya subyek tidak hanya menggunakan satu jenis perilaku *coping*, namun persentase terbesar adalah *emotion focused coping*. Besar kemungkinan hal ini disebabkan karena individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumber daya yang dimiliki tidak adekuat untuk menghadapi masalah tersebut (Folkman & Lazarus, dikutip oleh Taylor, 1995)

Dilihat dari dimensi perilaku *coping*, dari penelitian diperoleh hasil bahwa terdapat pola yang cenderung sama untuk seluruh sumber stres, di mana mula-mula subyek melakukan dimensi interpretasi kembali secara positif dan pendewasaan diri (*positive reinterpretation and growth*) dan dimensi kembali ke agama (*turning to religion*), kemudian disusul oleh perilaku *coping* yang berfokus pada masalah dengan pilihan dimensi perencanaan (*planning*) dan pencarian dukungan sosial berupa bantuan (*seeking social support for instrumental reason*). Hal ini menunjukkan bahwa dalam mengatasi suatu sumber stress subyek cenderung mengatasi emosinya terlebih dahulu, baru kemudian melakukan tindakan terhadap masalah yang menjadi sumber stres tersebut. Selain itu hasil ini mendukung pendapat Carver (dikutip oleh Carver, Scheier, & Weintraub, 1989) yang mengatakan bahwa dimensi perilaku *coping positive reinterpretation and growth, turning to religion*, dan dimensi *seeking social support for instrumental reason* sering digunakan untuk membantu individu dalam menghantar melakukan jenis perilaku *coping* yang berfokus pada masalah.

Subyek penelitian paling banyak mencurahkan keluh kesahnya kepada sahabat karena merasa lebih bebas berbagi perasaan secara jujur dan obyektif, berani menyatakan kelemahan diri tanpa takut akan adanya perasaan cemburu, curiga, ketegangan yang melingkupi hubungan romantik. Sedangkan kepada pasangan individu takut ditolak, timbul citra diri yang negatif jika bercerita tentang hal dirinya yang negatif, atau takut melukai hati pasangan (Adler, Rosenfeld, & Towne dikutip oleh Pradata, 1997).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Masalah yang paling banyak dialami oleh subyek penelitian ternyata belum tentu menjadi sumber stres yang paling banyak dirasakan oleh subyek tersebut. Dari hasil persentase penelitian terlihat bahwa putus cinta merupakan masalah yang paling sering dialami oleh individu dewasa muda, tetapi ternyata masalah kepribadian yang dianggap sebagai sumber stres terbesar oleh para individu dewasa muda dalam hubungan pacaran.

Subyek penelitian tidak hanya menggunakan satu jenis perilaku coping saja untuk mengatasi sumber stress. Namun jenis perilaku coping yang paling banyak dipilih adalah perilaku coping berfokus emosi (*emotion focused coping*).

### **Saran**

Ketika membina hubungan pacaran, sebaiknya masing-masing individu menampilkan diri apa adanya, agar pasangan tidak merasa tertipu. Tidak ada seorang pun di dunia ini yang sempurna, jadi jangan terlalu melakukan idealisasi terhadap pasangan. Jika ternyata menemukan hal yang tidak sesuai dengan harapan atau impian pasangan namun masih dalam taraf dapat ditolerir maka sebaiknya berusaha berlapang dada menerima kekurangan pasangan.

Untuk penelitian lebih lanjut, sebaiknya menggunakan metode pengambilan sampel penelitian yang lebih rinci dengan cara *proportionate stratified random sampling* sehingga diharapkan jawaban yang terkumpul lebih menggambarkan populasi secara akurat. Selain itu proses yang terjadi dalam hubungan subyek dengan pasangannya dapat tergambar lebih jelas jika kuesioner dilengkapi dengan metode wawancara untuk menggali hal-hal yang tidak terungkap, misalnya bagaimana perasaan subyek ketika mengalami masalah atau konflik yang menjadi sumber stres tersebut, alasan apa yang membuat subyek memilih jenis perilaku coping tertentu. Sebaiknya juga diteliti efektifitas perilaku coping yang dipilih subyek sehingga hasil penelitian dapat lebih bermanfaat.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Atwater, Eastwood. 1983. *Psychology of Adjustment, Personal Growth in A Changing World*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, Inc.

- Baron, Robert A. 1994. *Social Psychology: Understanding Human Interaction*. USA : Massachusetts.
- Carver, Charles S., Scheier, Michael F., & Weintraub, Jagdish K. 1989. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Deaux, Kay & Wrightsman, Lawrence S. 1988. *Social Psychology*. California: Wadsworth, Inc.
- Feldman, R.S. 1989. *Adjustment: Applying Psychology in a Complex World*. New York. Mc Graw Hill.
- Guilford, J.P., & Fruchter, B. 1978. *Fundamental Statistics in Psychology and Education*. McGraw-Hill, Singapore.
- Haber, Audrey., & Runyon, Richard P., 1984. *Psychology of Adjustment*, Homewood Illinois: The Dorsey Press.
- Hadi, Sutrisno. 1987. *Metodologi Research. (Jilid II)*. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset.
- Lazarus, Richard S. 1976. *Patterns of Adjustment*. Tokyo: Mc Graw Hill, Kogakusha Comp. Ltd.
- Pradata, Agung K. 1997. *Pengungkapan Diri Dalam Hubungan Berpacaran*. Skripsi tidak diterbitkan. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Sarafino, Edward P. 1990. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons.
- Sarwono, Sarlito W. 1996. *Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Depok.
- Smolak, Linda. 1993. *Adult Development*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Taylor, S.E. 1995. *Health Psychology*. New York: Mc Graw-Hill, Inc.
- Turner, Jeffrey S., & Helms, Donald B. 1995. *Lifespan Development*. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.