

ABSTRAKSI

DANY AGUS. 2014. “GAMBARAN *STRESSOR*, *STRESS* DAN *COPINGSTRESS* PRIA DEWASA MUDA YANG MENGHADAPI PUTUS CINTA (STUDI KASUS PADA PRIA DEWASA MUDA YANG BEKERJA YANG MENGALAMI PUTUS CINTA DALAM PACARAN)” (dibimbing oleh Dra. Sulis Mariyanti, Psi, M.Si).

Individu yang memasuki masa dewasa muda dituntut untuk mencari dan menemukan pasangan hidup sekaligus membangun karir. Putus cinta dalam hubungan pacaran yang dialami pada masa ini menjadi beban berlebihan pada pria yang menjadikan hubungannya sebagai sumber utama dukungan sosial dan kelekatan emosional. Selain itu, bekerja sendiri merupakan sumber *stress* (*stressor*) yang menambah tekanan yang dialami. Untuk mengatasinya, individu melakukan *coping stress* yang dapat berupa *problem focused coping* atau *emotion focused coping*. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat sumber-sumber *stress*, reaksi *stress* dan strategi *coping* yang digunakan.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan subjek pria dewasa muda bekerja yang berusia 20-40 tahun yang mengalami putus cinta dalam berpacaran dan menghayati peristiwa tersebut sebagai suatu peristiwa yang menekan (*stressor*). Subjek dipilih dengan metode *purposive sampling*. Data diperoleh dengan wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi untuk diolah dengan membuat verbatim, koding, penemuan kata kunci dan pola, melakukan analisis antar subjek, serta dilakukan interpretasi dengan analisis teoritis.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa secara umum ketiga subjek mengalami *stress* setelah putus cinta. Tidak semua *stressor* dialami oleh subjek, kecuali *stressor* psikologis. Reaksi *stress* yang muncul pada setiap subjek berbeda-beda meski *stressornya* sama, seperti *stressor* psikologis yang memunculkan reaksi *stress* fisik. Strategi *coping* yang digunakan terdapat kemiripan. *Problem focused coping* yang digunakan adalah *planful problem solving* dan *seeking social support* (hanya digunakan oleh subjek Pertama (J)), sedangkan yang termasuk dalam *emotion focused coping*, strategi yang diambil adalah *distancing*, *escape avoidance*, *self control*, *positive reappraisal* dan *seeking social support* (hanya digunakan oleh subjek ketiga (N)).