

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Cinta merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang bersifat alamiah dan menjadi kekuatan manusia yang mendorong penciptaan dan kreasi. Cinta dapat memasuki diri manusia karena pada dasarnya setiap orang ingin mencintai dan merasa dicintai. Fromm (dalam Berscheid & Regan, 2005) mengemukakan bahwa cinta merupakan hasrat dasar yang menyatukan manusia satu dengan yang lain untuk menjadi lebih baik. Sudah merupakan fitrah bagi setiap manusia yang beranjak dewasa untuk menjalin hubungan intim yang akrab (*intimate relationship*) dengan seorang kekasih, yang ditandai dengan ketertarikan dan kedekatan satu sama lain dan hubungan emosi yang mendalam.

Pada umumnya, hubungan intim ini mulai dikembangkan oleh individu yang memasuki masa dewasa muda. Erikson (dalam Santrock, 2003) mengemukakan bahwa pada masa dewasa muda, individu mulai menciptakan suatu identitas yang stabil dan sukses yang merupakan syarat dari terbentuknya keintiman. Erickson (dalam Simon & Barrett, 2010) juga menyatakan bahwa membangun dan memelihara hubungan dengan pasangan romantis merupakan aktivitas pengembangan diri pada dewasa muda untuk kesehatan mental menuju kematangan secara sosial di masyarakat.

Havighurst (dalam Dariyo, 2003) mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan dewasa muda adalah individu yang berada pada rentang usia 20 – 40

tahun dimana pada masa tersebut individu dituntut untuk mencari dan menemukan calon pasangan hidup dan membina kehidupan rumah tangga. Pada masa ini individu mulai menjalin hubungan cinta seiring dengan tugas perkembangannya. Hubungan intim yang dikembangkan pada masa ini mempersiapkan individu untuk melangkah ke jenjang berikutnya.

Masa dewasa muda juga saat-saat dimana orang tua dan keluarga sangat mengharapkan anaknya dapat menemukan pasangan hidup dan segera menikah. Orang tua berharap anaknya mampu menjalin hubungan cinta yang dapat memberikan kehangatan, kegembiraan, dukungan dan harapan. Teman-teman sebaya individu pada masa ini juga banyak yang sudah mulai berpasangan, bahkan ada yang sudah menikah, hal ini secara tidak langsung akan menimbulkan dorongan sosial bagi individu pada masa tersebut untuk fokus membina hubungannya sampai ke jenjang pernikahan dan memiliki keturunan. Namun dalam menjalani suatu hubungan tidaklah selalu berjalan dengan “mulus“, terkadang muncul konflik dengan berbagai sebab yang apabila tidak dapat diatasi maka tidak jarang hubungan harus berakhir (Rice, 1990).

Akhir cinta yang menyakitkan adalah ketika salah satu pihak ingin mengakhiri hubungan namun pihak yang lain ingin mempertahankan. Dampak dari berakhirnya hubungan cinta akan muncul perubahan dalam kehidupan yang memicu perasaan kehilangan. Putusnya hubungan cinta seperti ini dapat menjadi pengalaman traumatis. Erikson (dalam Santrock, 2003) mengemukakan bahwa dewasa muda yang gagal dalam mengembangkan hubungan intim yang akrab akan merasa terisolir dan dapat melukai kepribadian. Ketidakmampuan tersebut

dapat membuat individu menolak, tidak memperdulikan, atau menyerang orang-orang yang membuat dirinya tertekan. Cepat atau lambat individu akan melakukan introspeksi untuk mencari kesalahan dalam diri mereka atas kegagalan hubungan yang terjadi, dan proses introspeksi ini dapat memicu depresi serta berkontribusi pada munculnya rasa tidak dapat percaya kepada orang lain. Selain itu, hancurnya hubungan cinta dapat menjadi sumber *stress* (*stressor*) karena baik pria maupun wanita dewasa muda yang menjalin cinta menjadikan hubungannya sebagai sumber kebahagiaan dan pengembangan diri ternyata berakhir dengan perasaan tertekan.

Vaus, Ericsson & Ciarlo (dalam Brannon, 2005) mengemukakan bahwa wanita cenderung mendapatkan sumber kelekatan emosional dari persahabatannya, yang memberikan keuntungan dalam membentuk jaringan yang menyediakan dukungan sosial, sedangkan persahabatan pada pria lebih fokus kepada aktivitas yang menyediakan sumber daya yang bersifat material namun rendah kelekatan emosional yang merupakan komponen penting dalam dukungan sosial. Dengan kata lain, pria dewasa muda mengandalkan pasangan romantis untuk mendapatkan kelekatan emosional dan dukungan sosial bila dibandingkan dengan wanita yang mendapatkannya dari keluarga dan teman-teman (Simon & Barrett, 2010).

Berscheid & Regan (2005) juga menyatakan bahwa pria mengalami keterpukulan emosional yang lebih berat ketika putus cinta dibandingkan wanita yang dengan cepat dapat menyalurkan kesedihannya dengan berbagi kepada keluarga maupun teman-teman. Ketika hubungan berakhir, pria kehilangan

ikatan emosional maupun dukungan sosial yang selama ini ia dapatkan dari pasangan dan hal ini akan berdampak langsung pada identitas diri dan perasaan berharga atau “*self worth*” yang berganti dengan perasaan ditolak atau “*rejected*”. Perasaan ditolak berdampak buruk pada kehidupan termasuk kehilangan produktifitas kerja dimana pada saat yang sama, pria dewasa muda dituntut untuk mulai menekuni karir sesuai minat dan bakat agar mandiri secara finansial dan berupaya mencapai prestasi puncak yang juga merupakan salah satu tugas perkembangan pria pada masa dewasa muda.

Bekerja juga merupakan sumber *stress* (*stressor*) karena tekanan-tekanan yang muncul dari pekerjaan (Avery & Baker, 1986). Brenner, Rutter & Garnezy, Rutter & Schopler (dalam Santrock, 2003) mengemukakan bahwa ada lebih dari satu *stress* yang muncul dalam suatu masa di kehidupan, dimana ketika beberapa *stress* digabung, maka efeknya akan berlipat ganda. Apabila pria yang sedang menjajaki karir di pekerjaannya dan mengalami buruknya hubungan dengan kekasih sehingga hubungan harus diakhiri dengan perpisahan maka hal ini dapat menambah beban dan memperburuk *stress* yang dialami.

Berikut di bawah ini contoh kasus yang dialami oleh pria dewasa muda yang putus cinta:

“ *MD seorang pemuda berusia 22 tahun, seorang warga desa Sumberjati, kecamatan Kademangan, kabupaten Blitar, diketahui bunuh diri di rumahnya karena putus cinta dengan menggunakan selendang yang diikatkan di dekat jendela. Polisi menyita sejumlah barang, namun juga menyita sebuah surat yang ditulis oleh korban yang berisi ungkapan kekecewaan korban, karena kekasih hatinya telah pergi. Di dalam surat itu tertulis jelas jika korban tidak bisa hidup tanpa kekasih yang namanya Ariani, warga Tulungagung. Keluarga MD terutama ibunya sangat terpukul dan tidak percaya, namun keluarga mencoba untuk ikhlas (<http://www.antarajatim.com>)*”

Selain itu contoh kasus lain:

“Gue seneng banget bisa pacaran lagi, ibarat kata ngelupain yang pertama. Seneng banget..lebih semangat aja udah ada yang baru. Orangnya pinter dan menarik, nah pas putus, ancur banget.. guesayang banget sama dia, di pikiran gue cm ada dia. Impian gue dia jadi bini gue.. gak nyangka dia bisa selingkuh. Gue ngerasa gak punya salah apa-apa sama dia. Rasanya kepala sakit banget, badan juga lemes melulu bawaannya..ga nafsu makan.. galau, gak tau mesti berbuat apa, waktu tidur juga jadi gak menentu, kerjaan berantakan sampe-sampe hampir aja gua mau diberhentiin, mikirnya dia melulu, bengong..dalam hati:apa ada yang salah..? apa yang salah sama diri gue? ketemu temen juga jadi males dan.. tar ditanya-tanya masalah gue, emang si maksud mereka baik mau ngibur gue tapi bukan apa-apa, makin gue cerita makin kerasa sakit hati. Mending gue sendiri dulu... banyakin doa ajah” (Sumber: wawancara pribadi, 11-06-2013 usia pekerja 23 tahun).

Contoh kasus selanjutnya:

“ Seorang pemuda berprofesi sebagai sopir angkot yang bernama L usia 26 tahun menjadi kalap dan mengamuk dengan menusuk payudara E sebanyak empat kali menggunakan obeng. Menurut pengakuan E kepada petugas Polsektro Ciracas, penusukan itu terjadi lantaran dia memutuskan hubungan cintanya dengan L yang sudah dijalin selama kurang lebih empat bulan. Diakui E, keputusannya untuk memutuskan tali cintanya dengan L karena tidak direstui oleh orang tua” (<http://www.suaramerdeka.com>).

Dalam kasus lainnya, ada seorang pemuda yang mengalami putus cinta namun mampu bangkit dari keterpurukan:

“ Wah kalo cerita dulu pas gua putus, pikiran tuh jadi gak konsen.. sebenarnya sih merasa kehilangan banget, ibaratnya biasanya ada yang ditunggu pas ‘weekend’, sekarang gak ada.., pas putus gua kaget banget sih, kaget dan gak bisa terima kenyataan kalo ternyata gua dibohongin sama dia. Pada saat itu ya gua jadi pemikir..Ga semangat rasanya.Sedih..Ya tapi mau gimana lagi nasi udah jadi bubur, gua berusaha menerima segala sesuatunya dan mengambil hikmah dari semuanya, pelan-pelan gua bisa lah lupain dia... ketemu orang lain lagi dan pacaran lagi, kalo kerjaan si ga masalah karena gua bisa professional“ (Sumber:wawancara pribadi, 12-06-2013 usia pekerja 34 tahun).

Contoh kasus terakhir :

“ Waktu itu pertama kalinya gua punya pacar, sebelumnya gua gak pernah deket sama siapa-siapa, agak lucu juga kalo diinget, akhirnya gua jatuh cinta.. hehehe..ada seneng, ada saatnya berantem sampai akhirnya hubungan kita kandas, gak tau salah siapa, waktu kejadian putus itu ya gua gak terima keadaannya, rasanya gak rela ngelepasin dia tapi juga kadang-kadang benci sama dia, perasaan campur aduk banget, dalam hati rasanya sesak kaya ada yang mengganjal namun gua gak bisa hilangin, saat itu temen sih yang banyak kasih masukan-masukan, sampai akhirnya kita putus dan sampai sekarang sudah tidak pernah bertemu lagi. Saat ini gua masih jomblo dan agak males untuk pacaran lagi” (Sumber:wawancara pribadi,14-06-2013 usia pekerja 28 tahun).

Pada kasus pertama, seorang pemuda MD mengalami putus cinta. Putus cinta merupakan beban berat bagi MD. Kejadian itu membuat ia sangat sedih dan terpukul dan tidak dapat hidup tanpa kehadiran kekasihnya. MD akhirnya mengambil tindakan yang sangat ekstrem dengan tindakan bunuh diri.

Sementara pada kasus kedua, seorang pemuda pekerja yang telah mengalami berpacaran beberapa kali kembali harus mengalami putus cinta. Kejadian itu membuat pemuda tersebut mengalami gangguan fisik seperti sakit kepala, kelelahan, tidak nafsu makan dan mengalami gangguan tidur. Selain itu, ia juga cukup sering menyalahkan dirinya atas kegagalan hubungan ini dan terus menerus mencari kesalahan dalam dirinya. Untuk mengatasi beban yang dialami, ia lebih senang menyendiri dan merenung serta berdoa kepada Tuhan untuk menenangkan diri.

Pada kasus ketiga, sopir angkot bernama L, yang diputus hubungan oleh kekasihnya karena tidak direstui oleh orang tua kekasihnya. L merasa terpukul dan kesal dengan pacarnya karena diputus dan dijauhi. Perasaan yang tidak nyaman itu mendorongnya mengambil tindakan menyerang secara fisik mantan kekasihnya dengan menusukkan obeng ke payudaranya secara destruktif.

Selanjutnya, pada kasus keempat menceritakan seorang pemuda yang berkarir dan di saat yang sama mengalami putus cinta, ia merasa kehilangan dan tidak menerima bahwa pasangannya ternyata selama ini membohongi dia. Pemuda tersebut merasa dirinya berubah menjadi pemikir sejak saat itu. Ia berusaha berpikir konstruktif dengan menerima ikhlas atas kejadian ini dan kembali bangkit menemukan keceriaan dan pasangan baru.

Sedangkan, pada kasus kelima yang merupakan kasus terakhir pada penelitian ini menceritakan seorang pemuda yang juga bekerja yang mengalami putus cinta pada hubungan pacarannya yang pertama kali, kejadian ini sangat membuat dia tertekan dan efek dari putus cintanya tersebut masih membekas sampai saat ini. Pemuda tersebut menerima banyak masukan-masukan dari teman-temannya yang membantunya untuk melalui masa-masa sulit.

Dari lima kasus tersebut menggambarkan bahwa, putus cinta merupakan beban/tekanan (*stressor*) dan menimbulkan reaksi *stressy* yang berbeda-beda pada diri pria. *Stressor* dari kelima kasus tersebut adalah sama yaitu putus cinta. Walaupun ada pria yang berhasil mengatasi keterpurukannya setelah putus cinta, seperti yang diuraikan pada kisah keempat. Namun, ada juga pria yang merasa sedih dan murung terus-menerus, menyesali kegagalan hubungannya, cenderung menyalahkan diri sendiri, dan malu kepada lingkungan sekitar karena tidak bisa mempertahankan hubungan seperti yang dikisahkan pada kisah kedua dan kelima. Reaksi dari kekecewaan akibat putus cinta pun semakin beragam dan tercermin pada kasus ketiga dan kasus pertama dimana putus cinta dapat

menimbulkan perilaku yang bersifat destruktif dan merugikan seperti penyerangan terhadap orang lain maupun tindakan ekstrim seperti bunuh diri.

Hal ini mencerminkan bahwa meskipun sumber *stress* (*stressor*) nya sama yaitu putus cinta, namun penghayatan pria terhadap putus cinta berbeda-beda. Hal ini sangat bergantung kepada karakteristik masing-masing individu. Tindakan yang diambil untuk mengatasi tekanan yang timbul pun bermacam-macam. Lazarus & Folkman (dalam Sarafino, 2002) mengemukakan ada dua jenis strategi untuk menyesuaikan diri dengan tekanan (*stressor*) yang dialami, yakni *problem focused coping* yang menekankan kepada tindakan yang mampu merubah lingkungan untuk mengurangi stress atau memperbesar sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi tekanan tersebut, dalam kasus di atas, tindakan seperti berusaha memperluas pertemanan, dan mencari pacar baru merupakan usaha penyesuaian diri terhadap *stress* yang konstruktif (*problem focused coping*). Strategi yang kedua adalah *emotion focused coping* dengan fokus kepada mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan guna mengurangi emosi negatif, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. Dalam kasus di atas sebagian pria yang berusaha menenangkan diri dengan menyendiri dan berdoa kepada Tuhan yang Maha Esa, bahkan mengambil tindakan ekstrim yang destruktif seperti bunuh diri sebagai usaha *coping* yang berfokus pada keadaan emosional (*emotion focused coping*).

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah untuk melihat gambaran *stressor*, *stress* dan *coping stress* pada pria dewasa muda yang bekerja yang menghadapi kegagalan hubungan cinta.

B. Identifikasi Masalah

Seseorang yang beranjak dewasa dan memasuki usia muda mulai membangun hubungan dekat dengan orang lain. Selain memiliki jaringan pertemanan dengan orang-orang yang pada umumnya memiliki minat yang sama, individu mulai membangun kontak serius antara dua orang yang berbeda jenis kelamin yang dinamakan dengan berpacaran.

Santrock (2003) mengemukakan bahwa berpacaran memiliki tujuan untuk menyeleksi pasangan yang cocok untuk dijadikan pasangan hidup di masa mendatang. Dengan kata lain, pria dan wanita yang berkomitmen untuk terikat dalam pacaran mengharapkan banyak hal positif yang didapat dari hubungan yang dijalannya seperti perhatian, kasih sayang, teman dalam kegiatan sehari-hari atau '*companionship*' dan seseorang untuk berbagi cerita atau mencurahkan isi hati. Hal ini tentunya menjadi dorongan positif bagi individu untuk dapat terus mengembangkan dirinya dalam menghadapi tuntutan di masa dewasa muda dan mempersiapkan masa depan.

Idealnya, pasangan yang berpacaran mengharapkan hubungannya dapat memberikan kebahagiaan, kehangatan, semangat hidup dan berjalan sampai ke jenjang pernikahan. Namun dalam kenyataan, cukup banyak individu yang mengalami hubungan cinta tidak se"mulus" yang diharapkan, terkadang muncul konflik dan masalah yang menimpa hubungan tersebut. Masalah-masalah yang muncul antara lain tidak mendapat restu dari orang tua, perselingkuhan, dijodohkan dengan orang lain sehingga akhirnya hubungan itu harus berakhir di "tengah jalan".

Putus cinta tersebut menjadi beban berat bagi pria yang mengalaminya bahkan memunculkan reaksi yang berbeda-beda. Ada pria yang larut dalam kesedihan yang mendalam dan putus asa dalam menjalani kehidupan, ada yang menjadi agresif dan penuh kemarahan, ada juga yang menjadi pemurung dan tidak bersemangat dalam bekerja, bahkan ada yang terus-menerus menyalahkan dirinya atas kejadian putus cinta tersebut.

Untuk mengatasi beban berat itu, banyak usaha yang dilakukan pria tersebut antara lain dengan menyendiri untuk melakukan perenungan dan berdoa kepada Tuhan yang Maha Esa, ada yang melakukan kegiatan-kegiatan bersama teman-teman yang mendukung untuk melupakan kesedihan dan bangkit dari keterpurukan, namun ada juga pria yang berusaha mengatasi beban berat itu dengan tindakan destruktif seperti menyerang secara fisik kepada mantan kekasihnya untuk mendapatkan kelegaan secara emosional sampai kepada tindakan ekstrem seperti bunuh diri.

Dapat disimpulkan putus cinta merupakan sumber *stress* (*stressor*). Walaupun setiap pria yang mengalami buruknya hubungan dan akhirnya diputus mengalami *stress*, namun reaksi yang ditimbulkan berbeda-beda yang mengarah kepada strategi *coping* yang berbeda-beda pula. Ada pria yang mampu menemukan strategi untuk menyelesaikan beban berat atas *stressor* tersebut dengan cara yang konstruktif (*problem-focused coping*) namun ada yang hanya berusaha untuk meredakan beban tersebut secara emosional (*emotion-focused coping*) bahkan kepada tindakan destruktif. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik ingin mengetahui dan menggali : “Bagaimana gambaran *stressor* dan

stress yang dialami pria pada masa dewasa muda yang mengalami putus cinta dan *coping* apa yang ia lakukan untuk mengatasi permasalahannya ?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran secara jelas mengenai sumber *stress* (*stressor*), *stress* dan *coping stress* pada pria dewasa muda yang sedang bekerja dan menghadapi kegagalan hubungan cinta.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi penelitian selanjutnya tentang gambaran *stressor*, *stress* dan *coping stress* pria dewasa muda yang mengalami kegagalan hubungan cinta serta menambah khasanah kepustakaan tentang putus cinta atau “*breakup*” dalam bidang psikologi, khususnya di bidang psikologi perkembangan.

2. Kegunaan praktis

- a. Memberikan gambaran kepada pembaca mengenai apa saja *stressor* yang dialami pria dewasa muda akibat kegagalan hubungan cinta.
- b. Memberikan gambaran mengenai bagaimana pria dewasa muda menghadapi *stress* yang dialami akibat putus cinta serta penyelesaiannya.
- c. Memberikan informasi kepada pria dewasa muda yang mengalami kegagalan hubungan cinta akan pentingnya peranan *coping stress* yang efektif guna membantu untuk kembali produktif dan menemukan makna hidup.

- d. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi sebagai bahan masukan bagi konselor maupun psikolog yang menangani kasus putus cinta, terutama pada pria dalam masa dewasa muda.

E. Kerangka Berpikir

Santrock (2003) mengungkapkan bahwa membangun karir dan mencari pasangan hidup merupakan tema-tema penting pada masa dewasa muda. Individu pada masa ini diharapkan dapat menemukan pola karir yang tepat, menekuninya, menjadi mapan secara finansial dan lepas dari ketergantungan terhadap orangtua. Oleh karena itu, orang dewasa muda sudah mulai memasuki dunia kerja yang kompleks, dengan tugas yang sangat khusus guna mengembangkan karir. Sambil bekerja, sebagian besar individu dewasa muda juga mulai menjalin hubungan cinta atau berpacaran (Dariyo, 2003). Berpacaran merupakan aktivitas pengembangan sosio-emosional yang utama yang dipercaya memainkan peranan yang penting dalam perkembangan identitas dan kepribadian. Erikson (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2009) juga menyatakan bahwa perkembangan hubungan yang intim pada dewasa muda membantu untuk melatih kepekaan, empati, kemampuan mengkomunikasikan emosi, penyelesaian konflik, dan mempertahankan komitmen.

Padgham & Blyth, Paul & White, Roscoe, Dian & Brooks, Skipper & Nass (dalam Santrock, 2003) menyatakan beberapa fungsi dari berpacaran adalah merupakan sumber kesenangan, sumber status sosial dan keberhasilan, sebagai bagian dari proses sosialisasi, melibatkan proses belajar tentang keakraban, menyediakan situasi untuk kontak seksual apabila terdapat pilihan

seksual, kebersamaan, memberikan sumbangan untuk perkembangan identitas, dan menjadi sarana untuk memilih dan menyeleksi pasangan. Artinya masa berpacaran adalah masa dimana seseorang mengenal lebih dalam pasangannya (penjajagan). Dalam hubungan tersebut masing-masing pasangan berlatih berkomunikasi, mengembangkan pemahaman bersama, mengekspresikan afeksi satu sama lain, membuat keputusan, memecahkan masalah yang muncul dalam hubungan dan menetapkan visi bersama yang akan menentukan kecocokan mereka sebelum berlanjut ke hubungan yang lebih serius. Oleh karena itu, individu yang terlibat dalam suatu hubungan pacaran mengharapkan hubungan berpacaran tersebut dapat berjalan lancar, membawa kebahagiaan, dukungan dan harapan untuk masa depan sampai ke jenjang pernikahan.

Namun meskipun demikian, dalam kenyataannya hubungan berpacaran tidak selalu berjalan dengan “mulus”. Ada beberapa masalah yang muncul baik yang berasal dari internal maupun eksternal yang menimbulkan konflik. Masalah internal dapat berupa ketidakcocokan, ketidakmampuan berkomunikasi, dan lain lain. Masalah eksternal dapat berbentuk seperti tidak mendapat restu dari orang tua, dijodohkan dengan orang lain, dan lain lain. Masalah-masalah tersebut berpotensi menimbulkan konflik yang apabila tidak dapat diatasi, dapat menyebabkan hubungan berpacaran tersebut harus berakhir. Akhir dari hubungan berpacaran dapat berdasarkan atas kesepakatan bersama maupun salah satu pihak. Apabila salah satu pihak memutuskan hubungan tersebut maka hal tersebut dapat menjadi pengalaman yang menyakitkan dari suatu hubungan berpacaran.

Putus cinta merupakan sumber *stress* (*stressor*) yang dapat menimbulkan perasaan kehilangan dan ditolak (Berscheid & Regan, 2005). Pria yang diputus akan mengalami keterpurukan yang lebih berat dari wanita. Simon & Barrett (2010) menyatakan bahwa pria cenderung menjadikan pacarnya sebagai sumber utama keintiman, dibandingkan dengan wanita yang cenderung mendapatkannya dari keluarga dan teman-teman. Artinya, pria akan jauh lebih menderita apabila mengalami putus cinta ketika kekasihnya meninggalkan dirinya.

Selain itu pada saat yang sama, pria pada masa dewasa muda juga sedang fokus bekerja dan merintis karir. Avery & Baker (1986) mengemukakan bahwa di dalam dunia kerja ada banyak sekali sumber *stress* yang potensial (*potential stressor*). Dengan kata lain, individu dewasa muda yang bekerja sudah cukup mendapat sumber *stress* dari pekerjaannya. Apabila keadaan tersebut ditambah dengan putus cinta maka akan menambah beban bagi pria yang menjalankannya. Hal itu merupakan tekanan tersendiri (*stressor*) bagi pria dalam menghadapi beban karir sekaligus kehilangan pasangan yang dapat memunculkan *stress* tersendiri.

Stress yang timbul akan memunculkan reaksi yang berbeda-beda. Reaksi yang timbul dapat dikategorikan menjadi beberapa reaksi seperti reaksi fisik, psikologis, sosial dan ekonomi. Reaksi fisik antara lain mengalami gangguan di kepala (sakit kepala) dan mudah lelah. Reaksi psikologis yang muncul adalah perasaan ditolak atau “*rejected*”, kehilangan rasa keberhargaan diri atau “*self worth*”, menyalahkan diri sendiri maupun perasaan kesepian atau terisolasi. Reaksi sosial dapat berupa menghindar dari lingkungan sosial karena malu

dianggap tidak dapat mempertahankan hubungan yang serius dan mengurung diri sedangkan reaksi ekonomi adalah resiko kehilangan pekerjaan atau ancaman karir bagi pria yang bekerja karena dampak negatif yang ditimbulkan akibat beban putus cinta yang dialami yang menyebabkan menurunnya bahkan hilangnya produktifitas kerja.

Pria yang mengalami *stress* akan melakukan usaha untuk mengatasi atau mengurangi beban yang memberatkan yang disebut dengan *coping stress*. *Coping stress* adalah penyesuaian diri yang tepat untuk mengatasi *stress* yang dihadapi (Siswanto, 2007). Usaha atau *coping stress* pria terhadap putus cinta dalam hubungan berpacaran bisa berbeda-beda. Ada yang mengatasi beban *stress* dengan cara *problem focused coping* dan ada juga yang memilih strategi *emotion focused coping*.

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Sarafino, 2002), *problem focused coping* adalah upaya untuk mengatasi *stress* langsung pada sumber *stress*, baik dengan cara mengubah masalah yang dihadapi, mempertahankan tingkah laku maupun mengubah kondisi lingkungan. Yang termasuk dalam *problem focused coping* adalah pemecahan masalah berencana (*planful problem solving*) yaitu dengan menganalisa situasi untuk mendapatkan solusi dan mengambil tindakan langsung untuk memperbaiki masalah yang dihadapi seperti memperluas jaringan pertemanan sambil menyeleksi dan mencari pengganti dari mantan kekasihnya.

Kedua, coping konfrontif (*confrontive coping*) merupakan usaha atau tindakan yang sesuai dengan keinginan di dalam diri sendiri, dimana biasanya

melibatkan kemarahan atau pengambilan resiko untuk mengubah situasi yang menekan seperti mengungkapkan kekecewaan atau perasaan marah kepada mantan kekasihnya, termasuk kepada tindakan menyerang atau tindakan agresif.

Ketiga adalah mencari dukungan sosial (*seeking social support*) yang ditandai dengan pencarian dukungan sosial dari orang lain yang lebih bersifat pengumpulan informasi dan digunakan untuk menghadapi beban yang dialami seperti bertanya kepada teman-teman yang pernah mengalami putus cinta tentang bagaimana mereka berhasil keluar dari situasi yang menekan.

Sedangkan *emotion focused coping* adalah strategi penyesuaian diri terhadap *stress* dengan mengontrol respon emosional terhadap situasi yang menekan. Orang dapat mengontrol respon emosi ini melalui pendekatan tingkah laku maupun kognitif. Yang termasuk dalam *emotion focused coping* adalah mencari dukungan sosial (*seeking social support*), strategi ini juga dapat masuk kepada *emotion focused coping* apabila tidak bersifat mengumpulkan informasi namun sekedar berbagi cerita dan keluh kesah untuk memperoleh dukungan dari orang lain yang sifatnya emosional, seperti bercerita kepada sahabat dan keluarga tentang perasaan tertekan yang dialami setelah putus cinta.

Kedua, menjaga jarak (*distancing*) yaitu usaha kognitif untuk melepaskan diri dari situasi yang menekan atau menciptakan pandangan yang lebih positif seperti mencoba melupakan mantan kekasihnya dan berpikir bahwa kehancuran hubungan ini tidak akan membawa dampak yang lebih besar untuk kehidupannya selanjutnya.

Ketiga, menghindar (*escape-avoidance*) menggambarkan tindakan melarikan diri dari permasalahan, termasuk berkhayal tentang situasi yang dihadapi seperti berkhayal bahwa ia dan pacarnya akan kembali bersatu lagi atau justru menghindari masalah dengan minum-minuman beralkohol atau penggunaan obat-obatan terlarang.

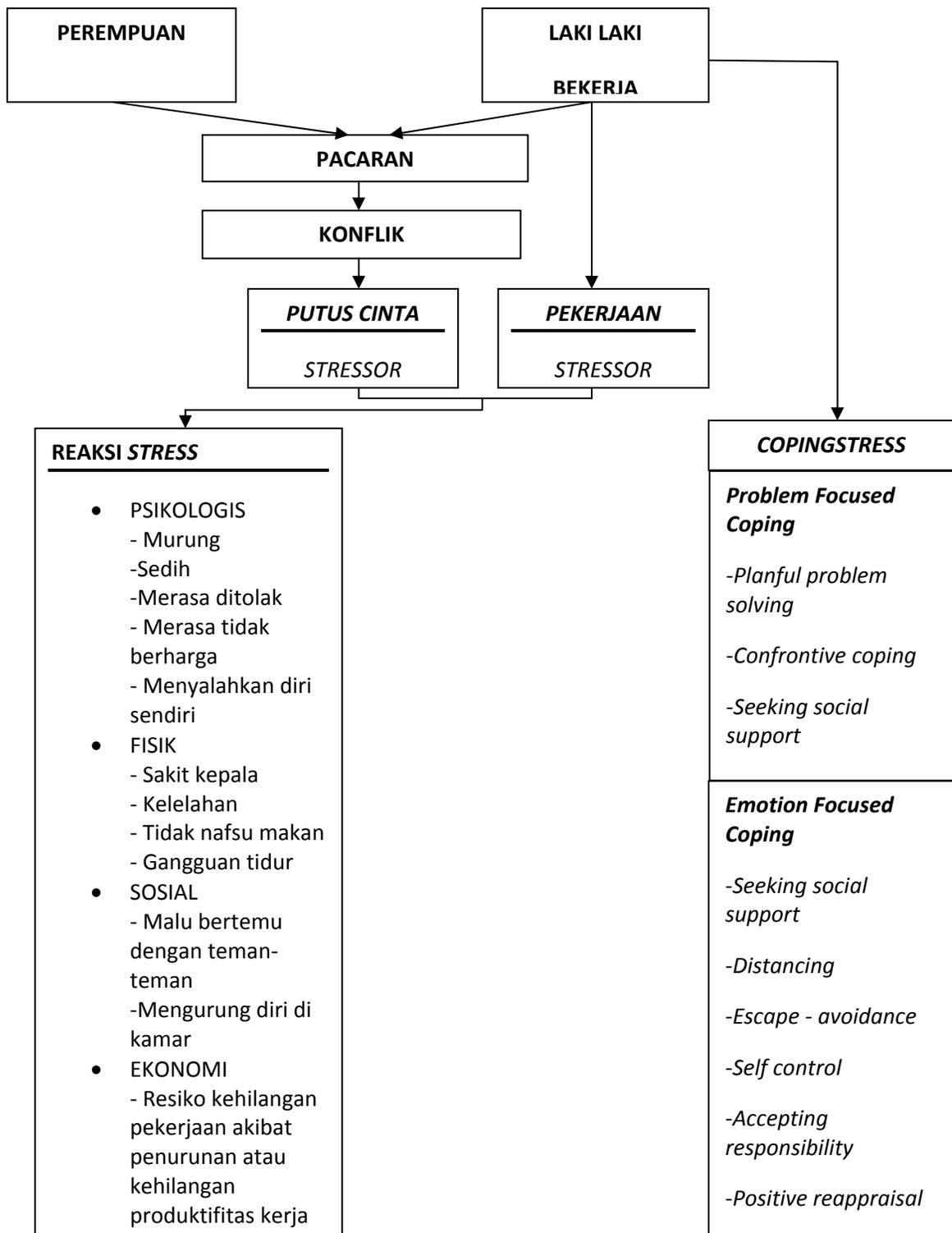
Keempat, kontrol diri (*self control*) yaitu menggambarkan usaha untuk mengatur perasaan maupun tindakan yang diambil sehubungan dengan masalahnya, seperti mencoba untuk menyembunyikan perasaannya untuk menghindari interaksi emosional dengan orang lain atau mencoba melambatkan pengambilan keputusan untuk menghindari pilihan yang tergesa-gesa.

Kelima, menerima tanggung jawab (*accepting responsibility*) yang menggambarkan kesadaran akan andil dirinya dalam permasalahan yang terjadi sambil mencoba memperbaiki segala sesuatunya agar lebih baik ke depannya seperti mengakui kontribusi kesalahan yang ia lakukan dalam kegagalan hubungan yang terjadi agar dapat menjadi pelajaran agar tidak diulangi untuk hubungan berikutnya.

Yang terakhir adalah pemaknaan kembali yang positif (*positive reappraisal*) yaitu menggambarkan pemaknaan yang positif atas permasalahan yang terjadi yang bertujuan untuk pengembangan diri, terkadang melibatkan hal-hal yang bersifat religius seperti berdoa dan mendekatkan diri kepada Tuhan yang Maha Esa.

Di satu sisi, kemampuan adaptasi dari pria dewasa muda dengan menggunakan *coping stress* bergantung pada kekuatan mentalnya sendiri,

persepsinya terhadap putus cinta,dukungan sosial dan emosional yang diterima dari keluarga maupun teman-temannya. Namun demikian, dukungan yang diterima akan sangatbermanfaat bagi keberhasilan individu menangani *stressnya*.Strategi *coping* apapun yang diambil mengarah kepada proses dimana pria yang mengalami putus cinta berusaha beradaptasi dari perubahan setelah hubungan berakhir untuk dapat menerima segala sesuatunya dengan ikhlas.



Bagan 1.1

Bagan Kerangka Berpikir