

LAMPIRAN 1

LEMBAR PEMBERITAHUAN AWAL

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

JAKARTA

Pertama-tama saya ucapkan terima kasih atas waktu dan kesediaan yang saudara berikan. Nama saya (Dany Agus, NIM.201171085) mahasiswa psikologi di Universitas Esa Unggul. Saya sedang melakukan penelitian skripsi guna melengkapi persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana. Untuk itu, saya meminta kesediaan saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan gambaran mengenai apa yang saudara alami, identitas saudara tidak akan diungkapkan dalam penelitian ini, sehingga kejujuran dan keterbukaan saudara sangat diperlukan.

Untuk keakuratan penelitian ini, saya harapkan anda dapat menyampaikan apa adanya apa yang saudara alami dan rasakan, karena penelitian ini tidak bermaksud untuk membuka kembali luka batin lama atau membuka aib. Saya akan menggunakan alat perekam suara demi kemudahan dalam melakukan penelitian. Hasil rekaman bersifat rahasia. Apabila ada informasi yang dirasa kurang jelas, saya akan kembali mengajukan pertanyaan. Atas kesediaan saudara ikut dalam penelitian ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Hormat saya,

Menyetujui,

Dany Agus

(_____)

LAMPIRAN 2

GUIDANCE INTERVIEW

TOPIK

Stressor, stress dan *coping stress* pada pria dewasa muda yang bekerja yang menghadapi putus cinta dalam berpacaran.

TUJUAN PENELITIAN

Mengetahui *stressor, stress* dan *coping stress* yang terjadi pada pria dewasa muda yang bekerja dan mengalami putus cinta dalam berpacaran.

DAFTAR PERTANYAAN

A. Gambaran Umum Kehidupan Subjek

1. Apakah orang tua anda masih lengkap ?
2. Anda anak keberapa dari berapa bersaudara ?
3. Dengan siapa anda tinggal saat ini ?
4. Bisakah anda menceritakan sedikit bagaimana orang tua anda mendidik anda?
5. Bagaimana hubungan anda dengan ayah anda ?
6. Bagaimana hubungan anda dengan ibu anda ?
7. Bagaimana hubungan anda dengan kakak anda ?
8. Bagaimana hubungan anda dengan adik anda ?
9. Siapakah yang paling dekat dengan anda dalam keluarga ?
10. Kepada siapa biasanya anda bercerita tentang masalah – masalah yang sedang anda hadapi ?
11. Apakah anda mempunyai banyak teman ?

12. Bagaimanakah hubungan anda dengan teman-teman anda ?
13. Manakah yang lebih banyak anda punyai, teman wanita atau teman pria ?
14. Berapa kali anda berpacaran ?
15. Bisakah anda menceritakan alasan anda berpacaran ?
16. Pertimbangan-pertimbangan yang seperti apa yang membuat anda memilih seseorang untuk dijadikan pacar ?
17. Bisakah anda ceritakan sedikit mengenai tujuan anda berpacaran ?
18. Hal-hal apakah yang paling anda sukai ketika anda berpacaran ?
19. Bisakah anda menceritakan hal yang mengganggu hubungan anda ketika anda berpacaran ?
20. Apakah anda termasuk orang yang mudah untuk bergonta-ganti pacar ?
Mengapa anda merasa demikian ?
21. Hal apa yang paling sering membuat anda terbebani dalam relasi pacaran anda?
22. Ketika anda merasa tidak dapat menyelesaikan masalah yang terjadi, langkah apa yang anda lakukan ?
23. Menurut anda, dalam berpacaran , apakah lebih banyak membawa hal yang positif atau negatif ? Bisa anda sebutkan hal positif dan negatif tersebut?
Apa alasan yang melatarbelakangi pemikiran anda akan hal tersebut ?

B. *Stressor*

I. Fisik

1. Bagaimana perubahan fisik atau biologis yang terjadi pada anda setelah anda putus dengan pacar anda ?

2. Bisa anda jelaskan, bagaimana perubahan fisik tersebut berpengaruh terhadap kehidupan anda ?

II. Psikologis

1. Bagaimana beban perasaan yang terberat dan mengganggu anda setelah kejadian putus cinta yang anda alami ?
2. Bisa anda jelaskan lebih lanjut, bagaimana perasaan yang anda alami tersebut ?

III. Sosial

1. Bagaimana tanggapan keluarga anda tentang putus cinta yang anda alami?
2. Bagaimana reaksi teman-teman ketika mengetahui anda putus dengan pacar anda ?

IV. Ekonomi

1. Apakah anda mendapat bantuan materi dari pacar untuk membiayai hidup?
2. Setelah putus cinta, apakah kehidupan pekerjaan anda terganggu ?

C. *Stress*

I. Fisik

1. Bagaimana kondisi fisik anda pada saat masih berpacaran ?
2. Setelah anda putus dengan pacar dan sedang dalam kondisi “down”, apa yang anda rasakan dengan tubuh anda ?

II. Psikologis

1. Bisa anda ceritakan, bagaimana perasaan anda setelah tidak bersama lagi dengan pacar anda ?
2. Selama menjalani hubungan berpacaran, apakah anda merasa bahagia ?
3. Setelah putus cinta, beban perasaan apa yang paling mengganggu anda ?
4. Bisakah anda ceritakan, bagaimana suasana hati anda melewati hari-hari setelah putus dengan pacar anda ?

III. Sosial

1. Apakah orang tua anda sering menanyakan tentang pacar anda ?
2. Bagaimana dengan keluarga dekat anda, apakah mereka juga sering menanyakan hal tersebut ?
3. Setelah putus, bagaimana tanggapan orang tua dan keluarga dekat anda ?
4. Bagaimana tanggapan teman-teman anda pada saat mereka mengetahui bahwa hubungan anda telah berakhir ?
5. Apa yang anda rasakan terhadap tanggapan-tanggapan itu ?

IV. Ekonomi

1. Apakah anda bergantung secara ekonomi dengan pacar anda ?
2. Bagaimana kondisi pekerjaan atau karir anda setelah putus ?

D. *Coping Stress*

I. *Problem focused coping*

A. *Planful problem solving*

1. Apa yang anda lakukan ketika anda sedang berada dalam kondisi “down”?
2. Bisa anda jelaskan lebih lanjut, hal apa yang anda lakukan untuk keluar dari situasi tersebut ?

B. *Confrontive coping*

1. Setelah putus cinta, adakah perubahan tempramen yang anda rasakan ?
2. Bisa anda jelaskan, apakah yang melatarbelakangi perubahan tersebut ?
3. Apa dampak positif dan dampak negatif dari perubahan tempramen yang anda rasakan ?

C. *Seeking social support*

1. Apakah anda pernah meminta pendapat atau informasi kepada keluarga atau teman-teman tentang putus cinta yang kamu alami ?
2. Mengapa anda meminta pendapat tersebut ?
3. Setelah mendapatkan pendapat atau informasi, apa yang anda rasakan ?
4. Bagaimana kegunaan pendapat atau informasi tersebut untuk anda ?

II. *Emotion focused coping*

A. *Seeking social support*

1. Apakah anda senang berbagi cerita dan pengalaman pribadi ?
2. Bisa anda jelaskan, mengapa anda melakukan hal tersebut ?
3. Apa yang anda rasakan ketika anda bercerita mengenai masalah anda ?
4. Siapa orang yang paling anda percaya untuk berbagi atau mengungkapkan perasaan ?

B. *Distancing*

1. Pernahkah anda berusaha untuk melupakan semua apa yang telah terjadi?
2. Bisa anda jelaskan, bagaimana perasaan anda ketika itu ?
3. Bagaimana anda memandang masalah yang sedang anda hadapi ?

C. *Escape avoidance*

1. Adakah hal-hal yang anda lakukan untuk melegakan perasaan anda ?
2. Apa yang anda rasakan ketika melakukan hal tersebut ?
3. Apakah anda pernah berkhayal bahwa masalah putus cinta ini tidak pernah terjadi ?
4. Apa yang anda rasakan ketika melakukan hal itu ?

D. *Self control*

1. Apakah anda berusaha untuk mengendalikan perasaan anda ?
2. Bagaimana cara anda melakukannya ?
3. Menurut anda, hal apa yang paling mempengaruhi tindakan anda dalam mengatasi permasalahan ?

E. *Accepting responsibility*

1. Apakah anda merasa bahwa anda turut menjadi penyebab atas keretakan hubungan yang terjadi ?
2. Mengapa anda berpikir demikian ?
3. Bagaimana anda memandang masa depan ?
4. Apa yang anda lakukan untuk memperbaiki situasi ke depan ?

F. *Positive reappraisal*

1. Setelah apa yang terjadi, bagaimana anda memaknai kejadian ini ?
2. Apa hikmah yang dapat diambil dari semua yang terjadi ?
3. Apakah anda menjadi lebih rajin beribadah ?

Data Personal Subjek

Tanggal : Senin, 9 September 2013

Subjek : I

Jam : 18:30 wib

Wawancara I

DATA DIRI

Nama (Inisial) : J

Tempat / Tanggal Lahir : Jakarta, 6 Juli 1990

Jenis Kelamin : Laki-laki

Alamat (Inisial) : JKT

Agama : Budha

Anak ke : 1 dari : 3 bersaudara

Pendidikan terakhir : SMU

Tinggal bersama : Orang tua

Pekerjaan : Wirausaha

Berapa kali berpacaran : 6 kali

Lama berpacaran : 1 Tahun
(hubungan terakhir)

Hasil Wawancara Subjek I (J)
Verbatim

Koding

T : Apakah orang tua anda masih lengkap?

J : Masih.. Masih lengkap dua-duanya.

T:Anda anak keberapa dari berapa bersaudara?

J : Anak pertama dari tiga bersaudara.

T : Dengan siapa anda tinggal saat ini?

J : Sama Ortu.

T : Bisakah anda menceritakan sedikit bagaimana orang tua anda mendidik anda?

J : Didikan orang tua..emm..ada kerasnya, ada cueknya,tapi lebih..orang tua lebih nyuruh untuk diri sendiri, gak boleh ada,, maksudnya gak boleh minta bantuan orang lain, gak boleh bergantung sama orang lain. Ya..*so far* ya..baik sih.. gak ada masalah..

T : Bagaimana hubungan anda dengan ayah anda?

J : Baik baik aja..bisa dibilang deket banget..

T : Bagaimana hubungan anda dengan ibu anda?

J : Sama.. semua deket.

T : Bagaimana hubungan anda dengan kakak anda?

J : -

T : Bagaimana hubungan anda dengan adik anda?

J : Adik semua deket.. Dua-duanya deket.

T : Siapakah yang paling dekat dengan anda dalam keluarga?

J : Emmm,emm,, dede yang ke dua kali, yang kedua.

T : Kepada siapa biasanya anda bercerita tentang masalah-masalah yang sedang anda hadapi?

J : Kadang adik, kadang mama, semuanya cerita. Sama semuanya.. papa, mama, adik, semua cerita.

T : Apakah anda mempunyai banyak teman?

J : Banyak.. banyak banget.

T : Bagaimanakah hubungan anda dengan teman-teman anda?

J : Baik.. ga ada masalah sama temen-temen.

T : Manakah yang lebih banyak anda punyai, teman wanita atau teman pria?

J : Rata-rata,, pria.

T : Berapa kali anda berpacaran?

J : udah 6 kali.

T : Bisakah anda menceritakan alasan anda berpacaran?

J : ...alasanya ya ? satu ga mau sendirian, yang kedua bisa diperhatiin, yang ketiga buat penyemangat.

T : Pertimbangan-pertimbangan yang seperti apa yang membuat anda memilih seseorang untuk dijadikan pacar?

J : Pertimbangannya...apa pertimbangannya ya..ya selama kalo cocok dan nyaman ya udah..gak ngeliatin fisik. Lebih lihat karakternya dan prinsip hidupnya.

T : Bisakah anda ceritakan sedikit mengenai tujuan anda berpacaran?

J : Tujuannya ya..biar gak kesepian, biar ada temen hidup..biar ada..ada yang merhatiin,biar ada yang ngertiin,biar ada yang kemana-mana bisa ada temennya mungkin ya..

T : Hal-hal apakah yang paling anda sukai ketika anda berpacaran?

J : Pacar gua yang terakhir ini emang paling TOP deh... dulu ampir tiap hari kita ketemu.. kalo dia kuliah siang, pagi dah sarapan bareng.. kalo kuliah pagi, yah pulangnye paling..tapi pasti bareng kalo gak ada yang *urgent*.. dia suka bantuin gua rekap rekening bank, mana yang udah transfer ditandain. Abis putus yah gua stress banget, sampe terkadang lagi kerja, gua berasa ada dia di deket gua atau ngedenger suara dia..padahal orangnya gak ada.

T : Bisakah anda menceritakan hal yang mengganggu hubungan anda ketika anda berpacaran?

Stressor psikologis yaitu kehilangan dukungan.

Reaksi *stress* berupa halusinasi akan keberadaan dan suara pacarnya di dekatnya.

Stressor psikologis yaitu perasaan

J. : Hmm...kalo dipikir-pikir banyak yah.. salah satunya ketika dia lebih memilih untuk keluar dengan teman-temannya, kesel banget, ya gua jalan juga sendiri, trus..lebih memilih.. lebih ngikutin egonya

T : Apakah anda termasuk orang yang mudah untuk bergonta-ganti pacar? Mengapa anda merasa demikian?

J : Gak.. Karena sekali gua udah suka sama orang.. ya gua sama dia. Ya.. meski ada genit-genit dikit sama yang lain, tapi tetep gua sama dia..

T : Hal apa yang paling sering membuat anda terbebani dalam relasi pacaran anda?

J : Ketika berantem. Itu buat gak enak hati banget..kayak gak dihargain, kacau dah perasaan..

T : Ketika anda merasa tidak dapat menyelesaikan masalah yang terjadi, langkah apa yang anda lakukan?

J : hmm..ngadepin, ngadepin aja masalahnya. Ngomong sejujur-jujurnya tentang apa yang gua rasain dalam hati.

T : Menurut anda, dalam berpacaran, apakah lebih banyak membawa hal yang positif atau negatif? Bisa anda sebutkan hal positif dan negatif tersebut? Apa alasan yang melatarbelakangi pemikiran anda akan hal tersebut?

J : Positif. Kadang kalo lagi *down*..bisa di support.. bisa jadi penyemangat..kadang-kadang bisa buat cariin solusi kalo ketika ada masalah..kadang-kadang ya..kaya anak kecil, kadang main bercanda-bercanda juga.. jadi hidup rasanyahappy.

T : Bagaimana perubahan fisik atau biologis yang terjadi pada anda setelah anda putus dengan pacar anda?

J : Muka gak *fresh* iya..Sakit kepala.. Susah tidur dan gak nafsu makan..

T : Bisa anda jelaskan, bagaimana perubahan fisik tersebut berpengaruh terhadap kehidupan anda?

J : Gak konsen sama

dinomorduakan.

Reaksi *stress* adalah merasa kesal.

Stressor psikologis yaitu perdebatan

Reaksi *stress* merasa tidak dihargai

Coping stress mencoba menyatakan sudut pandangnya secara jujur (*planful problem solving*)

kerjaan,ehmm,,hmm..mau ngapa-ngapain juga males rasanya.

T : Bagaimana beban perasaan yang terberat dan mengganggu anda setelah kejadian putus cinta yang anda alami?

J : Gak rela. Gak rela..bisa putus. Apalagi gua kan udah pacaran berkali-kali, kadang suka gak habis pikir.. kenapa putus lagi,putus lagi.. terlepas dari salah siapa, tetap aja itu beban berat buat gua

T : Bisa anda jelaskan lebih lanjut, bagaimana perasaan yang anda alami tersebut?

J : Gak rela karena emang rutinitas tiap hari sama pacar. Tiap hari ketemu pacar, tiba-tiba dia udah gak ada lagi..tiba-tiba dia udah gak di samping gua, berasa kehilangan..banget.

T : Bagaimana tanggapan keluarga anda tentang putus cinta yang anda alami?

J : Bagaimana ya..emm,,orang tua cuma bilang: “Ya udah lah.. relain lah, berarti bukan jodoh”.

T : Bagaimana reaksi teman-teman ketika mengetahui anda putus dengan pacar anda?

J : Rata-rata si bilang.. ya udah.. mau gimana lagi.. “*life must go on*”..

T: Apakah anda mendapat bantuan materi dari pacar untuk membiayai hidup?

J : Tidak.

T : Setelah putus cinta, apakah kehidupan pekerjaan anda terganggu?

J : Otomatis terganggu banget.. jadi gak konsen.. gak maksimal deh rasanya.

T : Bagaimana keadaan fisik anda pada saat masih berpacaran?

J : Waktu pacaran baik-baik aja .

T : Setelah anda putus dengan pacar dan sedang dalam kondisi “down”, apa yang anda rasakan dengan tubuh anda?

J : Abis putus gua jadi kurang nafsu makan.. banyakan bengong dan susah banget untuk tidur...

T : Bisa anda ceritakan, bagaimana perasaan

Stressor psikologis perasaan selalu gagal dalam menjalin hubungan asmara

Reaksi *stress* mempertanyakan diri sendiri

anda setelah tidak bersama lagi dengan pacar anda?

J : Perasaannya..berasa sendiri, hampa..hampa banget.. gak ada siapa-siapa,gak ada temen yang bisa dibuat ajak becanda atau ngobrol,eghh.. gak ada temen curhat lagi, gak ada yang bisa ditelepon, di sms atau *bbm*-an.. penyesalan gak berujung karena putus lagi, tapi memang keadaannya yang seperti ini.. lumayan kacau sih yang gua rasain sampe mau tidur susah, makan juga ga enak..pikiran kemana-mana..

T : Selama menjalani hubungan berpacaran, apakah anda merasa bahagia?

J : Waktu pacaran ya bahagia..

T : Setelah putus cinta, beban perasaan apa yang paling mengganggu anda?

J : Perasaan gak rela buat lepasin dia, trus dia pergi, tinggalin gua..

T : Bisakah anda ceritakan, bagaimana suasana hati anda melewati hari-hari setelah putus dengan pacar anda?

J : berasa *hopeless*..iya berasa *hopeless*.

T : Apakah orang tua anda sering menanyakan tentang pacar anda?

J : Iya, sering nanya..

T : Bagaimana dengan keluarga dekat anda, apakah mereka juga sering menanyakan hal tersebut?

J : Iya, bertanya juga..

T : Setelah putus, bagaimana tanggapan orang tua dan keluarga dekat anda?

J : Cuma bertanya, kenapa putus..?

T : Bagaimana tanggapan teman-teman anda pada saat mereka mengetahui bahwa hubungan anda telah berakhir?

J : Ya mereka bilang mau gimana lagi, yang udah terjadi ya harus diterima..

T : Apa yang anda rasakan terhadap tanggapan-tanggapan itu?

J : Ya jadi males aja, jadi bikin tambah sakit perasaan dan gak terima dengan semua yang terjadi.. malu juga lah sama orang tua gua

Stressor psikologis yaitu perasaan tidak rela atau tidak ikhlas menerima perpisahan.

Reaksi *stress* insomnia, penurunan daya konsentrasi, kehilangan nafsu makan dan semangat hidup serta merasa hampa.

Stressor sosial mendapat pertanyaan dari orangtua mengenai hubungan asmaranya

Reaksi *stress* perasaan malu dan tidak nyaman

pacaran gak pernah “bener” istilahnya..
putus melulu.. ya masuk kuping kiri keluar
kuping kanan lah biar ga malu..

T : Apakah anda bergantung secara ekonomi
dengan pacar anda?

J : Tidak sama sekali.

T : Bagaimana kondisi pekerjaan atau karir
anda setelah putus?

J : Sebisa mungkin berjalan lancar tapi
perubahan tetep ada karena gak konsen,
sampe bos gua negur keras, kalo gua gak
bisa begini terus.

T : Apa yang anda lakukan ketika anda
sedang berada dalam kondisi “down”?

J : Sendiri dulu di kamar, merenung atau
jalan-jalan..

T : Bisa anda jelaskan lebih lanjut, hal apa
yang anda lakukan untuk keluar dari situasi
tersebut?

J : Bisa juga aktifitas..

T : Setelah putus cinta, adakah perubahan
tempramen yang anda rasakan?

J : Berasa lebih cuek.. gak mau tau urusan
orang lagi, gak peduli sama orang lagi,
berasa gua yang paling menderita.

T : Bisa anda jelaskan, apakah yang
melatarbelakangi perubahan tersebut?

J : Ya merasa karakternya beda. Yang
biasanya sering ngobrol tiba-tiba diem.. gak
semangat..

T : Apa dampak positif dan dampak negatif
dari perubahan tempramen yang anda
rasakan?

J : Dampak positifnya lebih bisa berpikir
memakai logika daripada perasaan,
negatifnya...masih..cuek.

T : Apakah anda pernah meminta pendapat
atau informasi kepada keluarga atau teman-
teman tentang putus cinta yang kamu alami?

J : Pernah.. pernah sama keduanya.. tapi rada
selektif sih memilih siapa yang dimintain
pendapat..

T : Mengapa anda meminta pendapat

Coping stress melupakan tanggapan
orangtua tentang hubungannya yang
selalu kandas (*distancing*)

Stressor ekonomi penurunan daya
konsentrasi dalam melakukan
pekerjaan

Reaksi *stress* cemas

Coping stress berusaha mencari
informasi baik solusi, masukan dan

tersebut?

J : Pikiran udah hampa.. ga tau mau gimana lagi, yah harus cari solusi, pertimbangan-pertimbangannya sama mereka.. apa harus diselesaikan apa harus balikan lagi ?

T : Setelah mendapatkan pendapat atau informasi, apa yang anda rasakan ?

J : Dipertimbangkan lagi semuanya.. emang harus , atau gak ?

T : Bagaimana kegunaan pendapat atau informasi tersebut untuk anda?

J : Hmm.. Jadi biar masalahnya bisa dipecahkan bareng-bareng dengan teman yang mengerti dengan masalah perasaan ini.. tapi gak semua teman sih.. yang gua rasa bisa nyambung aja.. malu juga kali cowok cerita-cerita masalah gini..

T : Apakah anda senang berbagi cerita dan pengalaman pribadi?

J : Seneng sih kalo bisa berbagi.

T : Bisa anda jelaskan, mengapa anda melakukan hal tersebut?

J : Buat cari pendapat aja.

T : Apa yang anda rasakan ketika anda bercerita mengenai masalah anda?

J : Ya seneng..karena bisa berbagi pengalaman kepada teman-teman, tapi kalo masalah ini gua agak ga nyaman jadinya kalo semua orang tau.. cukup orang-orang tertentu aja..

T : Siapa orang yang paling anda percaya untuk berbagi atau mengungkapkan perasaan?

J : Adik yang kedua..

T : Pernahkah anda berusaha untuk melupakan semua apa yang telah terjadi?

J : Pernah.. kalo bisa di *restart* gitu kaya komputer.. abis kalo begini terus kan repot..

T : Bisa anda jelaskan, bagaimana perasaan anda ketika itu?

J : Ya awalnya susah..susah banget..akhirnya dibiasakan tanpa dia..

T : Bagaimana anda memandang masalah

saran kepada keluarga dan teman (*problem focused coping-seeking social support*)

Coping Stress berusaha melupakan yang terjadi (*distancing*)

Coping stress melihat lebih positif

yang sedang anda hadapi?

J : Memandang masalahnya itu..ngambil positifnya aja, belajar dari pengalaman.. apa yang kurang, apa yang lebih dari suatu hubungan.. Itu juga masukan dari keluarga buat gua. Cuma memang sampai sekarang gua masih bingung kenapa gua gagal terus dalam percintaan.. gak bisa begini terus juga kan seumur hidup gue.. tapi rasanya jadi pesimis sekarang.

T : Adakah hal-hal yang anda lakukan untuk melegakan perasaan anda?

J : Ada.. kalo lagi BT pacar gua jalan ama temennya, ya gua jalan-jalan aja.. aktifitas intinya..

T : Apa yang anda rasakan ketika melakukan hal tersebut ?

J : Senang.. kaya berasa gak ada masalah, kaya gak ada beban hidup.

T : Apakah anda pernah berkhayal bahwa masalah putus cinta ini tidak pernah terjadi?

J : Gak pernah berkhayal kaya gitu sih..

T : Apa yang anda rasakan ketika melakukan hal itu?

J : Gak pernah.

T : Apakah anda berusaha untuk mengendalikan perasaan anda?

J : Iya.. sangat berusaha ngendaliin perasaan.. karena gua merasanya udah pesimis kan, tiap hubungan gak pernah berhasil.. kalo perasaan ga karuan kerjaan juga bisa hancur..

T : Bagaimana cara anda melakukannya?

J : Ya .. menyendiri dulu..

T : Menurut anda, hal apa yang paling mempengaruhi tindakan anda dalam mengatasi permasalahan ?

J : Diri sendiri.

T : Apakah anda merasa bahwa anda turut menjadi penyebab atas keretakan hubungan yang terjadi?

J : Gak tau nih.. tapi rasanya gua ga melakukan hal yang aneh-aneh..

atas masalah yang terjadi dan mencoba mengendalikan perasaan (*distancing* dan *self control*)

Coping stress melakukan aktivitas yang disukai (*escape avoidance*)

T : Mengapa anda berpikir demikian?
J : Ya..karena emang gua merasanya gua di posisi yang dikerjain selama ini..
T : Bagaimana anda memandang masa depan?
J : Jalanin aja sih.. gitu aja prinsip gua..
T : Apa yang anda lakukan untuk memperbaiki situasi ke depan?
J : Memulai hidup baru..emmm,,itu aja..
T : Setelah apa yang terjadi, bagaimana anda memaknai kejadian ini?
J : Semua indah pada waktunya.
T : Apa hikmah yang dapat diambil dari semua yang terjadi?
J : Emmm,, bisa bersikap..lebih bersikap lagi..melakukan segalanya harus dipikirin lagi..misahin antara urusan pribadi sama kerjaan..
T : Apakah anda menjadi lebih rajin beribadah?
J : hmm.. dari dulu gua tetep ibadah sih, doa sama yang di atas.. nenangin diri.. juga ngebantu gua banget untuk survive, termasuk dalam masa-masa krisis kehidupan pribadi dan pekerjaan gua..

Coping stress mengendalikan perasaan (*self control*)

Coping stress menenangkan diri dan berdoa (*self control* dan *positive reappraisal*)

Data Personal Subjek

Tanggal : Selasa, 10 September 2013

Subjek : II

Jam : 19:30 wib

Wawancara I

DATA DIRI

Nama (Inisial)	: A
Tempat / Tanggal Lahir	: Jakarta, 27 September 1978
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Alamat (Inisial)	: JKT
Agama	: Budha
Anak ke	: 1 dari : 3 bersaudara
Pendidikan terakhir	: S2
Tinggal bersama	: Orang tua
Pekerjaan	: Wirausaha
Berapa kali berpacaran	: 3 kali
Lama berpacaran (hubungan terakhir)	: 3 Bulan

Hasil Wawancara Subjek II (A)
Verbatim

Koding

T : Apakah orang tua anda masih lengkap?

J : Masih Dan..

T : Anda anak keberapa dari berapa bersaudara?

J : Pertama dari tiga bersaudara..

T : Dengan siapa anda tinggal saat ini?

J : Orang tua dan adik yang terakhir.

T : Bisakah anda menceritakan sedikit bagaimana orang tua anda mendidik anda?

J : Bisa dibilang modern, ngertiin banget sifat-sifat anak. Bukan dilepas tapi juga tidak terlalu mengikat. Mungkin juga ada hubungannya sama gua yang lama gak tinggal sama ortu karena studi di luar negeri.

T : Bagaimana hubungan anda dengan ayah anda?

J : Gak dekat banget, tapi juga ga jauh banget.. Gak seperti temen sih.. sama ada beberapa hal atau pemikiran yang menurut gua "*old fashioned*".. jadi kadang kurang bisa "*connect*", makanya gua kurang bisa banyak cerita, gua ngalah aja deh meski dalam hati kesel, namanya orang tua.

T : Bagaimana hubungan anda dengan ibu anda?

J : Lebih banyak ngobrol, lebih nyambung daripada bokap gua..tapi "*old fashioned*" nya si menurut gua sama..

T : Bagaimana hubungan anda dengan kakak anda?

J : -

T : Bagaimana hubungan anda dengan adik anda?

J : Baik-baik aja sih, kalo ketemu ya kita ngobrol .. biasa-biasa aja..kan sering kepisah negara juga, kadang-kadang gua dimana, adik gua sekolah dimana..gitu.

T : Siapakah yang paling dekat dengan anda dalam keluarga?

J : Gua paling deket sama adik gua yang ketiga, cowo juga.

T : Kepada siapa biasanya anda bercerita tentang masalah-masalah yang sedang anda hadapi?

J : Yang jelas gua jarang cerita ke keluarga, biasanya gua cerita sama pacar Dan.

T : Apakah anda mempunyai banyak teman?

J : Banyak Dan.

T : Bagaimanakah hubungan anda dengan teman-teman anda?

J : Kalo temen-temen sekolah dulu, *ring* 1 istilahnya udah mulai jauh karena sibuk masing², sekarang si gua banyak mulai cari teman-teman baru di sekitar gua.

T : Manakah yang lebih banyak anda punyai, teman wanita atau teman pria?

J : *Fifty – fifty* lah..

T : Berapa kali anda berpacaran?

J : Udah 3 kali.

T : Bisakah anda menceritakan alasan anda berpacaran?

J : Yang pasti “nyambung” sama orangnya.. gua tipe orang yang gak terlalu nyari.

T : Pertimbangan-pertimbangan yang seperti apa yang membuat anda memilih seseorang untuk dijadikan pacar?

J : “Nyambung” .., fisik, *life value*, mungkin kegiatannya sama jadi gak *boring*, ada aja yang diomongin jadinya..

T : Bisakah anda ceritakan sedikit mengenai tujuan anda berpacaran?

J : Secara garis besar ada dua sih.. *Companionship&Sex*.

T : Hal-hal apakah yang paling anda sukai ketika anda berpacaran?

J : Ada yang ditunggu-tunggu pas weekend Dan.. ada yang gua sayangin, *its like balancing our life*..

T : Bisakah anda menceritakan hal yang mengganggu hubungan anda ketika anda berpacaran?

J : Kalo terjadi perselisihan pendapat, *Stressor* psikologis perdebatan

rasanya kaya ga dihargain..ya otomatis naik darah gua.. berantem.

T : Apakah anda termasuk orang yang mudah untuk bergonta-ganti pacar? Mengapa anda merasa demikian?

J : Tidak, karena kalo sreg udah nyaman begitu aja.

T : Hal apa yang paling sering membuat anda terbebani dalam relasi pacaran anda?

J : Kalo merasa dibohongin.. itu gak enak banget!

T : Ketika anda merasa tidak dapat menyelesaikan masalah yang terjadi, langkah apa yang anda lakukan?

J : Gua akan coba ngomong sama dia, gua mau tau dulu dari kacamata dia seperti apa? Baru gua coba memahami.. ya.. intinya komunikasi..

T : Menurut anda, dalam berpacaran, apakah lebih banyak membawa hal yang positif atau negatif? Bisa anda sebutkan hal positif dan negatif tersebut? Apa alasan yang melatarbelakangi pemikiran anda akan hal tersebut?

J : Positif, karena setiap *challenge* yang timbul dari pacaran bikin gua bertumbuh hari demi hari..

T : Bagaimana perubahan fisik atau biologis yang terjadi pada anda setelah anda putus dengan pacar anda?

J : Hmm.. gak ada sih.

T : Bisa anda jelaskan, bagaimana perubahan fisik tersebut berpengaruh terhadap kehidupan anda?

J : Gak ada..

T : Bagaimana beban perasaan yang terberat dan mengganggu anda setelah kejadian putus cinta yang anda alami?

J : Ya.. gua cukup kehilangan dia, sedih juga rasanya waktu itu.. jadi gak semangat hidup..

T : Bisa anda jelaskan lebih lanjut, bagaimana perasaan yang anda alami tersebut?

dengan pacar (perbedaan pendapat)
Reaksi *stress* merasa tidak dihargai

Coping stress komunikasi untuk mengetahui sudut pandang pasangan dan mencoba memahaminya (*planful problem solving*)

Stressor psikologis perasaan kehilangan

Reaksi *stress* sedih dan kehilangan semangat

Stressor psikologis yaitu perasaan dikhianati

J : Karena gua uda sayang banget sama dia, rasanya sakit hati dibohongin.. makanya sedih rasanya. Reaksi *stress* sedih dan “sakit hati”

T : Bagaimana tanggapan keluarga anda tentang putus cinta yang anda alami?

J : Gua gak cerita.. karena seperti yang sudah gua bilang, cara pandang orang tua gua menurut gua agak unik, jadi mending gak banyak cerita dulu.

T : Bagaimana reaksi teman-teman ketika mengetahui anda putus dengan pacar anda?

J : Ya, rata-rata teman banyak yang mendukung, ngebantu perasaan gua juga sih.. rata-rata pada bilang dia emang orangnya kaya begitu.

T : Apakah anda mendapat bantuan materi dari pacar untuk membiayai hidup?

J : Gak.

T : Setelah putus cinta, apakah kehidupan pekerjaan anda terganggu?

J : Ya.. ada gak konsen nya sedikit.. tapi over all gak terlalu terganggu.

T : Bagaimana keadaan fisik anda pada saat masih berpacaran?

J :Ok.

T : Setelah anda putus dengan pacar dan sedang dalam kondisi “down”, apa yang anda rasakan dengan tubuh anda?

J : *Nothing*.

T : Bisa anda ceritakan, bagaimana perasaan anda setelah tidak bersama lagi dengan pacar anda?

J : Awalnya sedih, namun lama-lama seneng karena ternyata kan gua dibohongin sama dia, campur aduk antara sedih dan senang.

T : Selama menjalani hubungan berpacaran, apakah anda merasa bahagia?

J : Bahagia.

T : Setelah putus cinta, beban perasaan apa yang paling mengganggu anda?

J : Merasa dibohongin.

T : Bisakah anda ceritakan, bagaimana suasana hati anda melewati hari-hari setelah

putus dengan pacar anda?

J : Ya sedih.. tapi perlahan-lahan mulai bisa menerima..

T : Apakah orang tua anda sering menanyakan tentang pacar anda?

J : Gak sih.

T : Bagaimana dengan keluarga dekat anda, apakah mereka juga sering menanyakan hal tersebut?

J : Gak juga.

T : Setelah putus, bagaimana tanggapan orang tua dan keluarga dekat anda?

J : Mereka gak tau.. percuma nanti gak nyambung juga kalo diceritain, yang ada nanti gua malah tambah *stress*..

T : Bagaimana tanggapan teman-teman anda pada saat mereka mengetahui bahwa hubungan anda telah berakhir?

J : *Support* banget, terutama dengan mengkonfirmasi bahwa mantan gua itu emang sifatnya “kebaca” kurang baik.

T : Apa yang anda rasakan terhadap tanggapan-tanggapan itu?

J : Ya, seneng aja ambil positifnya.

T : Apakah anda bergantung secara ekonomi dengan pacar anda?

J : Gak.

T : Bagaimana kondisi pekerjaan atau karir anda setelah putus?

J : Gak ada masalah sih, karena gua berusaha untuk tetap profesional, memilah antara kehidupan pribadi dan pekerjaan..

T : Apa yang anda lakukan ketika anda sedang berada dalam kondisi “*down*”?

J : Kalo lagi “*down*”.. yang pasti terus melakukan aktifitas, itu sangat membantu banget.

T : Bisa anda jelaskan lebih lanjut, hal apa yang anda lakukan untuk keluar dari situasi tersebut?

J : Sibukkin diri aja, terutama bekerja.

T : Setelah putus cinta, adakah perubahan tempramen yang anda rasakan?

Coping stress melakukan kegiatan untuk melupakan kejadian menyakitkan (*escape avoidance*)

J : Tidak ada.

T : Bisa anda jelaskan, apakah yang melatarbelakangi perubahan tersebut? *Coping stress* pengendalian diri yang kuat (*self control*)

J : Tidak ada yang berubah karena gua merasa bisa memilah-milah dan mengendalikan diri gua.

T : Apa dampak positif dan dampak negatif dari perubahan tempramen yang anda rasakan?

J : Positifnya ya *stay in control*, jadi lebih bisa menata kehidupan ke depannya.

T : Apakah anda pernah meminta pendapat atau informasi kepada keluarga atau teman-teman tentang putus cinta yang kamu alami?

J : Jarang, sama teman kadang-kadang.

T : Mengapa anda meminta pendapat tersebut?

J : Sesekali ingin mendengar pendapat orang lain.

T : Setelah mendapatkan pendapat atau informasi, apa yang anda rasakan ?

J : Buat bahan pertimbangan gua..

T : Bagaimana kegunaan pendapat atau informasi tersebut untuk anda?

J : Kalo ada yang ngasih pendapat pasti gua saring lagi, memperkaya pertimbangan.

T : Apakah anda senang berbagi cerita dan pengalaman pribadi?

J : Dulu waktu sama pacar seneng, tapi sejak kejadian ini gak lagi.

T : Bisa anda jelaskan, mengapa anda melakukan hal tersebut?

J : Kalo sama pacar rasanya *comfort* banget cerita, bisa ngomong apa aja.. sedangkan sama yang lain merasa banyak batasan, gak bisa lepas..

T : Apa yang anda rasakan ketika anda bercerita mengenai masalah anda?

J : Seneng kalo sama pacar..

T : Siapa orang yang paling anda percaya untuk berbagi atau mengungkapkan perasaan?

J : *Absolutely*, pacar..

T : Pernahkah anda berusaha untuk melupakan semua apa yang telah terjadi?
J : Pernah dong..pastinya.. yang sedih-sedih harus dilupain, bisa gak bisa, itu dah harus..
T : Bisa anda jelaskan, bagaimana perasaan anda ketika itu?
J : Awalnya agak susah, tapi emang berusaha lupain supaya lega aja.
T : Bagaimana anda memandang masalah yang sedang anda hadapi?
J : Sedih udah pasti, tapi gua coba ambil sisi positifnya seperti yang tadi gua bilang setiap masalah merupakan tantangan bagi kita untuk terus bertumbuh.
T : Adakah hal-hal yang anda lakukan untuk melegakan perasaan anda?
J : *Doing activities.. any kind of activities.*
T : Apa yang anda rasakan ketika melakukan hal tersebut ?
J : *Enjoy* dan bisa melupakan yang terjadi dengan positif.
T : Apakah anda pernah berkhayal bahwa masalah putus cinta ini tidak pernah terjadi?
J : Tidak pernah.
T : Apa yang anda rasakan ketika melakukan hal itu?
J : Tidak pernah.
T : Apakah anda berusaha untuk mengendalikan perasaan anda?
J : Sangat berusaha.
T : Bagaimana cara anda melakukannya?
J : Merenung, mencoba memiliki pandangan yang positif, dan memiliki semacam “*filter*” pikiran untuk menyaring informasi dari luar.
T : Menurut anda, hal apa yang paling mempengaruhi tindakan anda dalam mengatasi permasalahan ?
J : Gua sendiri.
T : Apakah anda merasa bahwa anda turut menjadi penyebab atas keretakan hubungan yang terjadi?
J : Tidak.

Coping stress melupakan semua kejadian yang menyakitkan (*distancing*)

T : Mengapa anda berpikir demikian?

J : Karena gua yang dibohongin.

T : Bagaimana anda memandang masa depan?

J : Positif.. selalu positif dan harus positif.

T : Apa yang anda lakukan untuk memperbaiki situasi ke depan?

J : Belajar dari pengalaman supaya lebih baik lagi ke depannya..

T : Setelah apa yang terjadi, bagaimana anda memaknai kejadian ini?

J : Positif banget, ada pelajaran berharga yang membuat bertumbuh.

T : Apa hikmah yang dapat diambil dari semua yang terjadi?

J : Banyak banget.. pengalaman berharga lah intinya.

T : Apakah anda menjadi lebih rajin beribadah?

J : Wah kalo itu sih sama aja.. hahaha..

Coping stress mengambil pelajaran untuk pertumbuhan diri (*positive reappraisal*)

Data Personal Subjek

Tanggal : Jumat, 13 September 2013

Subjek : III

Jam : 18:30 wib

Wawancara I

DATA DIRI

Nama (Inisial) : N

Tempat / Tanggal Lahir : Jakarta, 22 Agustus 1985

Jenis Kelamin : Laki-laki

Alamat (Inisial) : JKT

Agama : Kristen

Anak ke : 1 dari : 0 bersaudara

Pendidikan terakhir : SMU

Tinggal bersama : Kost sendiri

Pekerjaan : Karyawan Swasta

Berapa kali berpacaran : 1 kali

Lama berpacaran : 1 Tahun
(hubungan terakhir)

T : Apakah orang tua anda masih lengkap?

J : Masih

T : Anda anak keberapa dari berapa bersaudara?

J : Anak tunggal, ayah dan ibu sudah bercerai sejak saya berusia 1 tahun, ayah menikah lagi dan memiliki 4 orang anak.

T : Dengan siapa anda tinggal saat ini?

J : Tinggal sendiri , ngekost..

T : Bisakah anda menceritakan sedikit bagaimana orang tua anda mendidik anda?

J : Sejak kecil dibesarkan sama nenek, jadi gak pernah merasakan didikan orang tua seperti apa.

T : Bagaimana hubungan anda dengan ayah anda?

J : Seperti putus hubungan, sekarang juga cuma taunya dia tinggal di daerah Tangerang.

T : Bagaimana hubungan anda dengan ibu anda?

J : Dengan ibu masih lebih dekat, namun gak bisa terlalu banyak bercerita juga.

T : Bagaimana hubungan anda dengan kakak anda?

J : Tidak punya kakak.

T : Bagaimana hubungan anda dengan adik anda?

J : Berarti adik tiri yah.. sama sekali gak dekat.

T : Siapakah yang paling dekat dengan anda dalam keluarga?

J : Dulu ya dengan kakek dan nenek, sekarang gak ada yang paling dekat.

T : Kepada siapa biasanya anda bercerita tentang masalah-masalah yang sedang anda hadapi?

J : Dulu waktu masih ada pacar ya sama dia,

sekarang paling sama temen kerja yang ngertiin dan nyambung.

T : Apakah anda mempunyai banyak teman?

J : Tidak terlalu banyak.

T : Bagaimanakah hubungan anda dengan teman-teman anda?

J : Ama temen-temen sekolah sudah jarang kumpul, apalagi sekarang sibuk masing-masing jadi gak ada yang terlalu dekat.

T : Manakah yang lebih banyak anda punyai, teman wanita atau teman pria?

J : Teman pria.

T : Berapa kali anda berpacaran?

J : 1 Kali.

T : Bisakah anda menceritakan alasan anda berpacaran?

J : Waktu itu gak terlalu tertarik sama yang namanya pacaran.. namun pas ketemu orang ini, hubungan kami makin dekat dan akhirnya kami memutuskan untuk pacaran.

T : Pertimbangan-pertimbangan yang seperti apa yang membuat anda memilih seseorang untuk dijadikan pacar?

J : Semuanya lah ya.. tapi yang pasti waktu itu gua dapet perhatian banget dari dia.. jadinya gua nyaman..deket sama dia dan akhirnya gua pacaran sama dia.

T : Bisakah anda ceritakan sedikit mengenai tujuan anda berpacaran?

J : Biar bahagia lah hidup gua.. gak sendirian lagi..

T : Hal-hal apakah yang paling anda sukai ketika anda berpacaran?

J : Berasa gak sendiri.. ada seseorang untuk berbagi mengenai apa saja.. untuk melakukan hobi bareng juga..*happy* lah pokoknya.

T : Bisakah anda menceritakan hal yang mengganggu hubungan anda ketika anda berpacaran?

J : Waktu itu sih masalah waktu dia yang kurang, namun akhirnya ketahuan kan kalo dia ternyata berbohong sama gua, *feeling* gua

Stressor psikologis perasaan curiga
Reaksi *stress* marah

uda bener banget waktu itu, marah lah gua..

T : Apakah anda termasuk orang yang mudah untuk bergonta-ganti pacar? Mengapa anda merasa demikian?

J : Tidak. Karena udah nyaman sama dia dan karena kita kan sudah komitmen satu sama lain.. saling cemburu-cemburuan juga.

T : Hal apa yang paling sering membuat anda terbebani dalam relasi pacaran anda?

J : Ya..kalo dia gak punya waktu buat gue.

T : Ketika anda merasa tidak dapat menyelesaikan masalah yang terjadi, langkah apa yang anda lakukan?

J : Semua cara dilakukan, pas gua ngerasa dia bohong sama gua, perasaan gua udah ga enak, gua udah ngerasa banget ada yang gak beres.. pertama kali yang gua lakukan ya bertanya langsung sama dia, berulang-ulang gua tanya sampe gua puas.

T : Menurut anda, dalam berpacaran, apakah lebih banyak membawa hal yang positif atau negatif? Bisa anda sebutkan hal positif dan negatif tersebut? Apa alasan yang melatarbelakangi pemikiran anda akan hal tersebut?

J : Positif waktu pacaran, tapi setelah putus sih hidup berasa negatif banget... gua merasa diri gua udah gak berharga, gak punya siapa-siapa lagi..

T : Bagaimana perubahan fisik atau biologis yang terjadi pada anda setelah anda putus dengan pacar anda?

J : Dari awalnya gua juga tertekan banget, bawaannya kan curiga mulu.. dia ada dimana? Lagi ngapain?.. gak tenang hati gua.. ya kadang gua suka teleponin atau sms dia terus, pergi juga nyariin dia, cape banget rasanya.. cape hati, cape badan.. mau tidur susah, kalo lagi tidur suka terlintas.. kadang ada suara-suara.. suara gua sendiri yang berbicara gitu gak karuan.. pikiran kali ya, bikin dada sesak juga kadang-kadang.. badan juga panas.

T : Bisa anda jelaskan, bagaimana perubahan

Coping stress bertanya langsung kepada pacarnya mengenai apa yang sebenarnya terjadi (*planful problem solving*)

Stressor fisik gelisah dan gusar mencari tahu keberadaan pacarnya.

Reaksi *stress* tidak bisa tidur, kelelahan, dada terasa sesak dan suhu badan yang meningkat dari biasanya.

fisik tersebut berpengaruh terhadap kehidupan anda?

J : Stress bangettt yang pasti. Seketika kebahagiaan yang gua rasa hilang.

T : Bagaimana beban perasaan yang terberat dan mengganggu anda setelah kejadian putus cinta yang anda alami?

J : Gak terima, kalo dia selingkuh. Karena gua sudah berasa setia banget dan toh yang ngajak komitmen kan dia..bilangnya sayang banget sama gua..sampe-sampe rasanya mengarah ke posesif meski gua juga begitu, pergaulan gua juga dibatasi.. tapi dia juga yang nyakitin gue.

Stressor psikologis perasaan dikhianati

T : Bisa anda jelaskan lebih lanjut, bagaimana perasaan yang anda alami tersebut?

Reaksi *stress* merasa sedih sekaligus dongkol

J : Bener-bener gak rela.. dongkol.. sedih.. pikiran gak menentu..

T : Bagaimana tanggapan keluarga anda tentang putus cinta yang anda alami?

J : Keluarga gak tau sih.

T : Bagaimana reaksi teman-teman ketika mengetahui anda putus dengan pacar anda?

J : Ya, justru pacar gua ketahuan selingkuh ya oleh temen gua itu.. jadi mereka yang membantu gua melewati masa-masa sulit tersebut.

T: Apakah anda mendapat bantuan materi dari pacar untuk membiayai hidup?

J : Gak tuh..

T : Setelah putus cinta, apakah kehidupan pekerjaan anda terganggu?

Stressor ekonomi menjadi tidak fokus dalam melakukan pekerjaan sehari-hari (gangguan konsentrasi kerja)

J : Dari sebelum putus juga udah keganggu banget, jadi gak produktif.. karena yang selama ini gua *full* konsentrasi ke kerjaan, jadi stress masalah beginian.. bos juga “ngeh” kayanya.

T : Bagaimana keadaan fisik anda pada saat masih berpacaran?

J :Gak ada masalah.

T : Setelah anda putus dengan pacar dan sedang dalam kondisi “down”, apa yang

anda rasakan dengan tubuh anda?

J : Dada sesak waktu itu sama badan agak anget sedikit.

T : Bisa anda ceritakan, bagaimana perasaan anda setelah tidak bersama lagi dengan pacar anda?

J : Itu yang agak aneh, karena yang jelas gua kecewa sama dia, tapi gua juga masih sayang sama dia, akhirnya ya bingung.. perasaan gak menentu jadinya.

T : Selama menjalani hubungan berpacaran, apakah anda merasa bahagia?

J : Bahagia banget Dan..

T : Setelah putus cinta, beban perasaan apa yang paling mengganggu anda?

J : Benci sama dia, tapi juga masih cinta. Bingung harus gimana ke depannya.

T : Bisakah anda ceritakan, bagaimana suasana hati anda melewati hari-hari setelah putus dengan pacar anda?

J : Wah.. boleh dibilang itu masa-masa sulit.. karena bingung banget.. merasa hilang arah..

T : Apakah orang tua anda sering menanyakan tentang pacar anda?

J : Tidak.

T : Bagaimana dengan keluarga dekat anda, apakah mereka juga sering menanyakan hal tersebut?

J : Tidak.

T : Setelah putus, bagaimana tanggapan orang tua dan keluarga dekat anda?

J : Orang tua dan keluarga gak tau.

T : Bagaimana tanggapan teman-teman anda pada saat mereka mengetahui bahwa hubungan anda telah berakhir?

J : Mereka sangat mendukung gua putus sama dia dan mereka pula yang terus menguatkan gua bahwa jangan jadikan dia lagi sebagai pacar karena gak baik dan gak akan membawa kebahagiaan nantinya.

T : Apa yang anda rasakan terhadap tanggapan-tanggapan itu?

J : Pertama ya agak gak terima juga karena

masih sayang.. tapi lama-lama dipikir ada benarnya juga.

T : Apakah anda bergantung secara ekonomi dengan pacar anda?

J : Gak.

T : Bagaimana kondisi pekerjaan atau karir anda setelah putus?

Reaksi *stress* merasa tertekan ditegur atasan

J : Gak konsen banget, raut muka berubah, redup kata temen-temen gua.. bos juga sering bertanya ada apa sih sama gua.. negur keras juga pernah karena gak konsentrasi, stress banget gua jadinya.

T : Apa yang anda lakukan ketika anda sedang berada dalam kondisi “*down*”?

J : Diem aja merenung.

T : Bisa anda jelaskan lebih lanjut, hal apa yang anda lakukan untuk keluar dari situasi tersebut?

J : Kuatin hati, doa.. gitu aja sih..

T : Setelah putus cinta, adakah perubahan tempramen yang anda rasakan?

J : Ya ada, gua jadi gak ceria lagi, terkadang dibawa sih di kerjaan.. dalam arti mungkin gua jadi agak pemarah sama anak-anak buah gua.

T : Bisa anda jelaskan, apakah yang melatarbelakangi perubahan tersebut?

J : Ya.. yang jelas karena posisi gua yang lagi bingung tersebut.

T : Apa dampak positif dan dampak negatif dari perubahan tempramen yang anda rasakan?

J : Gua si ngelihatnya negatif ya.. karena mengganggu hidup gua sih sebenarnya. Jadi banyak musuh kali ya.

T : Apakah anda pernah meminta pendapat atau informasi kepada keluarga atau teman-teman tentang putus cinta yang kamu alami?

Coping stress mencari informasi dari teman-teman (*problem focused coping-seeking social support*)

J : Ya, sama temen-temen gua itu minta infonya.

T : Mengapa anda meminta pendapat tersebut?

J : Karena kan mereka yang membantu gua

untuk tahu bahwa pacar gua selingkuh dan mereka yang gua anggap paling tau semuanya lah tentang semua yang gua alamin.

T : Setelah mendapatkan pendapat atau informasi, apa yang anda rasakan ?

J : Gua terus menggunakan semua informasi tersebut, pendapat mereka sih waktu itu terus terang agak bersebrangan dengan kondisi hati gua, namun pada akhirnya gua merasa mereka sangat membantu gua.

T : Bagaimana kegunaan pendapat atau informasi tersebut untuk anda?

J : Ngebantu yah.. buat keluar dari situasi sulit itu.

T : Apakah anda senang berbagi cerita dan pengalaman pribadi?

J : Dulu sama pacar selalu begitu, tapi sama yang lain gak terlalu sih..

T : Bisa anda jelaskan, mengapa anda melakukan hal tersebut?

J : Karena kalo sama pacar rasanya bisa ngomong apa aja.. deket aja gitu.. gimana sih rasanya cerita sama orang yang udah deket banget sama kita.. enak banget kan pastinya.

T : Apa yang anda rasakan ketika anda bercerita mengenai masalah anda?

J : Seneng aja, tapi waktu itu ya.. waktu masih sama dia.

T : Siapa orang yang paling anda percaya untuk berbagi atau mengungkapkan perasaan?

J : Pacar.

T : Pernahkah anda berusaha untuk melupakan semua apa yang telah terjadi?

J : Biasa kalo lagi gak konsen di kerjaan gua mencoba melupakan sejenak, gua pikir kalo diinget terus juga gak ada gunanya.. yang ada bisa dipecah gua dari kerjaan.

T : Bisa anda jelaskan, bagaimana perasaan anda ketika itu?

J : Ya... karena sedih terus menerus, coba lupain aja..

Coping stress mencoba melupakan hal-hal yang menyakitkan yang ia alami (*distancing*)

T : Bagaimana anda memandang masalah yang sedang anda hadapi?

J : Ya, untuk ke depannya jadi punya pengalaman lah ya..

T : Adakah hal-hal yang anda lakukan untuk melegakan perasaan anda?

J : Waktu itu, telepon temen. Cerita.. karena dia suka kasih masukan dan dorongan, itu sih sangat melegakan gua banget waktu itu.

T : Apa yang anda rasakan ketika melakukan hal tersebut ?

J : Merasa lebih positif aja.

T : Apakah anda pernah berkhayal bahwa masalah putus cinta ini tidak pernah terjadi?

J : Gak pernah.

T : Apa yang anda rasakan ketika melakukan hal itu?

J : Gak pernah.

T : Apakah anda berusaha untuk mengendalikan perasaan anda?

J : Banget.

T : Bagaimana cara anda melakukannya?

J : Berpikir yah.. melihat semuanya, kenapa ini bisa terjadi.. apa yang harus dilakukan ke depannya..

T : Menurut anda, hal apa yang paling mempengaruhi tindakan anda dalam mengatasi permasalahan ?

J : Selain gua sendiri , ya..ada andil dari masukan temen-temen gue.

T : Apakah anda merasa bahwa anda turut menjadi penyebab atas keretakan hubungan yang terjadi?

J : Waktu itu gua akuin emang gua jadi agak tempramen sama pacar gua, tapi rasanya itu karena dia duluan yang memang udah salah, selingkuh, dan feeling gua kan bener.. jadi sebenarnya emang dari dia akar masalahnya.

T : Mengapa anda berpikir demikian?

J : Karena waktu terakhir-terakhir itu gua agak emosian orangnya, tapi ya gak tau juga sih.. gua emosi karena gua merasa dia agak berubah, waktunya jadi jarang.. ya mungkin

Coping stress mencari dukungan emosional dari teman untuk melewati masa-masa sulit (*emotion focused coping-seeking social support*)

karena dia udah selingkuh juga.. ya jadi semacam rantai kali yah.. sebenarnya segala sesuatunya nyambung.. tapi gua tetep merasa gua ada salahnya juga kayaknya karena waktu itu gua jadi kasar banget sama dia..

T : Bagaimana anda memandang masa depan?

J : Yang sudah terjadi ya biarkan jadi pengalaman, ke depannya tentu harus lebih baik.

T : Apa yang anda lakukan untuk memperbaiki situasi ke depan?

J : Mencoba membangun karir.

T : Setelah apa yang terjadi, bagaimana anda memaknai kejadian ini?

J : Buat pelajaran aja ke depannya.

T : Apa hikmah yang dapat diambil dari semua yang terjadi?

J : Jadi ada pengalaman pacaran.. sebelumnya kan gak tau gimana pacaran.. tapi sekarang lagi males sih pacaran lagi.

T : Apakah anda menjadi lebih rajin beribadah?

J : Ya waktu itu kalo lagi stress banget, gua berdoa supaya lebih tenang.. biasanya malem kalo gak bisa tidur,pikiran kemana-mana.

Coping stress mencoba menenangkan diri dengan berdoa (positive reappraisal)

LEMBAR ISIAN

DATA DIRI

Data Subyek

1. Nama (Inisial) :
2. Tempat / Tanggal Lahir :
3. Jenis kelamin :
4. Alamat (Inisial) :
5. Agama :
6. Anak ke : dari :
7. Pendidikan terakhir :
 - () SD
 - () SLTP
 - () SMU/SMK
 - () Diploma
 - () Strata-1 (S1)
 - () Strata-2 (S2)
 - () Strata-3 (S3)
8. Tinggal bersama : () Ayah

() Ibu

() Kakak

() Adik

() Kakek & Nenek

() lain-lain sebutkan :

9. Pekerjaan :

10. Berapa kali berpacaran :

11. Lama berpacaran (hubungan terakhir) :

