

Pengaruh Strategi Koping terhadap *Adaptational Outcomes* pada

Remaja setelah Putus Cinta

SKRIPSI



Disusun Oleh:

KAVINDHI PRADANA FIRMANSYAH

111611133178

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2022

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

Pengaruh Strategi Koping terhadap *Adaptational Outcomes* pada

Remaja setelah Putus Cinta

SKRIPSI

Disusun Oleh:

KAVINDHI PRADANA FIRMANSYAH

111611133178

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2022

**LEMBAR PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang telah saya susun merupakan hasil dari karya tulis saya sendiri. Adapun beberapa bagian dalam skripsi yang saya peroleh dari hasil karya orang lain, telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas serta sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila ditemukan plagiarisme dalam skripsi saya, maka saya bersedia menerima sanksi dan konsekuensi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Surabaya, 19 September 2022

Menyetujui,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow rectangular stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text "10000" and "METERAI TEMPEL". Below the stamp, the number "0051AJX630163043" is printed.

Kavindhi Pradana Firmansyah

NIM : 111611133178

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

HALAMAN PERSETUJUAN

(PENGARUH *COPING STRATEGY* TERHADAP *ADAPTATIONAL
OUTCOMES* PADA REMAJA SETELAH PUTUS CINTA)

Surabaya, 19 September 2022

Skripsi ini telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing Penulisan
Skripsi



Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog

198510142010121002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan dewan penguji pada hari Kamis, tanggal

3 November 2022 dengan susunan Dewan Penguji:

Ketua,



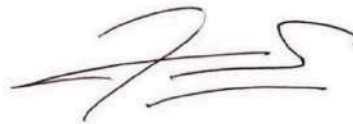
Dr. Primatia Yogi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog
NIP. 197901032006042001

Sekretaris,



Tiara Diah Sosialita, M.Psi., Psikolog
NIP. 198912112016113201

Anggota,



Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog
NIP. 198510142010121002

HALAMAN MOTTO

وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ

"Barang siapa yang bersungguh sungguh, sesungguhnya kesungguhan tersebut untuk kebaikan dirinya sendiri" (Qs. Al-Ankabut: 6)

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya dan teman-teman saya
yang selalu mendukung saya

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas berkat rahmat dan hidayahnya, penulis diberi kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Strategi Koping terhadap *Adaptational outcomes* pada Remaja setelah Putus Cinta” sebagai salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dan dukungan dari banyak pihak yang turut andil dalam proses pengerjaannya. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada.

1. Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga periode 2020-2025.
2. Dr. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog, Dimas Aryo Wicaksono, G.Cert.Ed., M.Sc., serta Endang Retno S, M.App.Psych.,Ph.D., Psikolog selaku jajaran dekanat Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
3. Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi. Terimakasih atas bimbingan, ilmu, dan arahan selama penyusunan skripsi.
4. Reza Lidia Sari, S.Psi., M.Si selaku dosen wali yang telah memberikan bantuan dan arahan selama proses perkuliahan.
5. Dr. Primatia Yogi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku ketua dewan penguji sidang skripsi yang telah membantu penulis untuk menilai naskah skripsi serta memberikan arahan untuk revisi

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

6. Tiara Diah Sosialita, M.Psi., Psikolog selaku sekretaris dewan penguji sidang skripsi yang telah membantu penulis untuk menilai naskah skripsi, memberikan notulensi serta arahan untuk revisi
7. Kedua orang tua penulis, Andhika Firmansyah dan Vivi Suswanti. Adik kandung penulis, Gladizha Kartika Firmansyah. Terima kasih telah senantiasa memberikan doa, segala bentuk dukungan, dan kasih sayang yang tulus selama proses pengerjaan skripsi hingga penulis sampai di titik ini.
8. Ganis Alviani Yubastian sebagai pacar yang selalu memberikan *support system*, doa dan segala bentuk dukungan kepada penulis.
9. Dela, Ahmad, Naufal, Rio, Zulfikar, Panji, Edho, Satria selaku teman-teman terdekat penulis yang selalu memberikan segala bentuk dukungan dan doa.
10. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuisioner

Penulis menyadari bahwa dalam pengerjaan skripsi ini masih memiliki kekurangan baik dari segi materi maupun pengerjaannya, skripsi ini masih memiliki kekurangan baik dari segi materi maupun penyajiannya, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk dijadikan referensi agar karya tulis ini bisa semakin baik lagi.

Surabaya 19 September 2022

Kevin

Daftar Isi

HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xiv
Daftar Lampiran	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I	19
PENDAHULUAN	19
1.1.1 Latar Belakang Masalah.....	19
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Batasan Masalah.....	12
1.3.1 Remaja.....	12
1.3.2 <i>Adaptational outcomes</i>	13
1.3.3 Strategi koping	14
1.4 Rumusan Masalah	14
1.5 Tujuan Penelitian	15
1.6 Manfaat Penelitian	15

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

BAB II.....	17
TINJAUAN PUSTAKA	17
2.1 Konteks dan Ruang Lingkup Penelitian.....	17
2.1.1 Remaja.....	17
2.1.2 Dinamika Remaja.....	18
2.1.3 Faktor Stres pada Remaja	19
2.1.4 Stres Akibat Putus Cinta pada Remaja	20
2.2 <i>Adaptational outcomes</i>	21
2.2.1 Dimensi <i>Adaptational outcomes</i>	22
2.3 Strategi koping	24
2.3.1 Definisi Strategi koping	24
2.3.2 Bentuk-bentuk Strategi koping	26
2.4 Keterkaitan Antara <i>Adaptational outcomes</i> dengan Strategi koping	28
2.5 Kerangka Konseptual	33
Remaja putus cinta	33
BAB III	33
METODE PENELITIAN	36
3.1 Tipe Penelitian	36
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	36
3.2.1 Variabel Terikat (Y).....	37
3.2.2 Variabel Bebas (X).....	37
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	38
3.3.1 <i>Adaptational Outcome</i>	38
3.3.2 Strategi Koping	41

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

3.4 Subjek Penelitian.....	44
3.4.1 Populasi dan Sampel	44
3.5 Teknik Pengumpulan Data	46
3.6 Validitas dan Reabilitas.....	47
3.6.1 Validitas	47
3.6.2 Reabilitas.....	49
3.7 Analisa Data	54
3.7.1 Uji Asumsi	55
3.7.2 Uji Hipotesis	55
BAB IV	56
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
4.1. Gambaran Umum obyek Penelitian	56
4.1.1 Karakteristik Berdasarkan Jenis kelamin Responden	56
4.1.2 Karakteristik Berdasarkan Usia Responden.....	57
4.1.3 Data Karakteristik Lama Berpacaran.....	57
4.2 Pelaksanaan Penelitian	58
4.2.1 Persiapan Penelitian	58
4.2.2 Persiapan Instrumen Penelitian.....	60
4.2.3 Pengambilan Data	61
4.2.4 Hambatan Penelitian	61
4.3 Deskripsi Hasil Penelitian	61
4.3.1 Deskripsi Subjek Berdasarkan Norma Kelompok	62
4.4 Pengujian Asumsi Klasik	65
4.4.1 Uji Normalitas.....	65

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

4.4.2 Uji Multikoreliniaritas.....	66
4.4.3 Uji Heteroskedastisitas.....	68
4.5 Hasil Uji Hipotesis	69
4.5.1 Analisis Regresi Berganda	69
4.5.2 Hasil Analisis Regresi Parsial	70
4.6 Pembahasan.....	72
BAB V.....	76
SIMPULAN DAN SARAN	76
5.1 Simpulan	76
5.2 Saran.....	76
Daftar Pustaka	78
Daftar Lampiran	83

Daftar Tabel

Tabel 3.1 Blueprint <i>Adaptational Outcomes</i>	38
Tabel 3.2 Blueprint Strategi Koping	41
Tabel 3.3 Validitas <i>Expert Judgement</i>	49
Tabel 3.4 Output Uji Reliabilitas Variabel <i>Adaptational Outcomes</i>	50
Tabel 3.5 <i>Scale</i> Reabilitas <i>Adaptational Outcomes</i>	50
Tabel 3.6 Output Uji Reliabilitas Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	51
Tabel 3.7 Scale Aitem Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	52
Tabel 3.8 Output Uji Reliabilitas Variabel <i>Emotional Focused Coping</i>	53
Tabel 3.9 <i>Scale</i> Aitem <i>Emotional Focused Coping</i>	53
Tabel 4.1 Jenis Kelamin Responden	56
Tabel 4.2 Usia Responden	57
Tabel 4.3 Lama Berpacaran Responden	57
Tabel 4.4 Deskripsi <i>Statistic</i> Penelitian	62
Tabel 4.5 Acuan Normative Skor Pengukuran	63
Tabel 4.6 Norma Acuan Kategori Skor <i>Adaptational Outcomes</i>	63
Tabel 4.7 Kategori Skor <i>Adaptational Outcomes</i>	63
Tabel 4.8 Norma Acuan Kategori Skor <i>Problem Focused Coping</i>	64
Tabel 4.9 Kategori Skor <i>Problem Focused Coping</i>	64
Tabel 4.10 Norma Acuan Kategori Skor <i>Emotional Focused Coping</i>	65
Tabel 4.11 Kategori Skor <i>Emotional Focused Coping</i>	65
Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas	66
Tabel 4.13 Hasil Uji Multikolinearitas	67
Tabel 4.14 Hasil Uji Heteroskedastisitas	68

Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi Berganda Strategi Koping Terhadap <i>Adaptational Outcomes</i>	69
Tabel 4.16 Koefisien Determinasi R^2 Strategi Koping Terhadap <i>Adaptational Outcomes</i>	70
Tabel 4.17 Regresi Parsial <i>Problem Focused Coping</i> Terhadap <i>Adaptational Outcomes</i>	70
Tabel 4.18 Koefisien Determinasi R^2 <i>Problem Focused Coping</i> Terhadap <i>Adaptational Outcomes</i>	71
Tabel 4.19 Regresi Parsial <i>Emotional Focused Coping</i> Terhadap <i>Adaptational Outcomes</i>	71
Tabel 4.20 Koefisien Determinasi R^2 <i>Emotional Focused Coping</i> Terhadap <i>Adaptational Outcomes</i>	72

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Aitem Kuisioner Strategi Koping dan <i>Adaptational Outcomes</i>	83
Lampiran 2 Kuisioner Strategi Koping	94
Lampiran 3 Kuisioner <i>Adaptational outcomes</i>	96
Lampiran 4 Ratter Alat ukur Strategi Koping dan <i>Adaptational outcomes</i>	101
Lampiran 5 perubahan pertanyaan kuisioner setelah ratter Strategi Koping	143
Lampiran 6 perubahan pertanyaan kuisioner setelah ratter <i>Adaptational outcomes</i>	146
Lampiran 7 Data Mentah Strategi Koping	151
Lampiran 8 Data Mentah <i>Adaptational outcomes</i>	153
Lampiran 9 Hasil Uji SPSS	156

ABSTRAK

Kavindhi Pradana Firmansyah, 111611133178, Pengaruh Strategi koping terhadap Adaptational Outcomes pada Remaja setelah Putus Cinta, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2022

Emosi pada masa remaja cenderung tidak stabil yang membuat remaja cenderung putus cinta saat menjalani hubungan, sedangkan 80% remaja di Indonesia sudah pernah berpasangan atau berpacaran dan emosi yang masih belum stabil tersebut membuat hubungan terkadang tidak berjalan baik hingga putus cinta, sedangkan putus cinta dapat menyebabkan remaja mengalami stres hingga bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh strategi koping terhadap *adaptational outcomes* remaja,

Metode penelitian yang digunakan merupakan kuantitatif eksplanatori dan menggunakan *purposive sampling* dalam menentukan target penelitian yaitu remaja akhir pada usia 17-21 tahun yang telah mengalami putus cinta, lalu peneliti mengumpulkan data menggunakan *google form* yang disebarluaskan melalui survey online dan mendapatkan 117 responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Uji yang digunakan adalah uji hipotesis menggunakan regresi berganda untuk menghitung pengaruh secara bersamaan dan regresi parsial untuk menguji satu per satu pengaruh antar variabel.

Hasil dalam penelitian ini mendapatkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara strategi koping terhadap *adaptational outcomes*, terutama *problem focused coping* yang mempunyai pengaruh lebih besar yaitu 12,3% terhadap *adaptational outcomes* remaja yang putus cinta sedangkan *emotional focused coping* memiliki pengaruh yang signifikan namun lebih kecil yaitu 3%, pengaruhnya dibandingkan *problem focused coping* dalam penelitian ini. Artinya remaja yang mengalami putus cinta lebih banyak menggunakan *problem focused coping* sebagai strategi koping untuk mengatasi masalah yang dialami saat putus cinta.

Kata Kunci: *Adaptational outcomes*, Remaja, Strategi koping, Putus Cinta, Stres

ABSTRACT

Kavindhi Pradana Firmansyah, 111611133178, The Effect of Coping Strategy on Adaptational Outcomes in Adolescents After a Breakup, Thesis, Faculty of Psychology Universitas Airlangga, 2022

Emotions during adolescence tend to be unstable which makes teenagers tend to break up when in a relationship, while 80% of teenagers in Indonesia have been in a pair or dating and these unstable emotions make relationships sometimes don't go well until they break up, while a breakup can cause teenagers experience stress to suicide. This study aims to determine whether there is an effect of coping strategies on adolescent adaptational outcomes,

The research method used is explanatory quantitative and uses purposive sampling in determining the research target, namely late adolescents at the age of 17-21 years who have experienced a breakup, then researchers collect data using google forms which are distributed through online surveys and get 117 respondents according to the criteria. study. The hypothesis testing using multiple regression to calculate the effect simultaneously and partial regression to test the influence one by one between variables.

The results in this study found that there was a significant effect between coping strategies on adaptational outcomes, especially problem focused coping which had a greater influence, namely 12.3% on the adaptational outcomes of adolescents who broke up, while emotional focused coping had a significant but smaller effect, namely 3%, the effect is compared to problem focused coping in this study. This means that adolescents who experience a breakup use more problem focused coping as a coping strategy to overcome the problems experienced during a breakup.

Keywords: *Adaptational outcomes, Adolescent, Breakup, Coping Strategy, Stress*