

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan usia yang cukup krusial dalam masa perkembangan, tapi pada masa ini remaja mengalami banyak masalah yang berdampak pada perkembangan mereka. Salah satu masalah yang sering dialami oleh remaja yaitu putus cinta dikutip dari portal berita liputan 6 bahwa sebanyak 80% remaja telah berpacaran artinya resiko mereka mengalami putus cinta juga sangat tinggi karena jarang pasangan yang terjalin saat remaja bertahan hingga menikah (Ansori, 2022). Sedangkan remaja merupakan usia dimana pikiran dan perasaan belum stabil dan seringkali stres ketika sedang dihadapkan dalam masalah yang menyimpannya, saat remaja mengalami kegagalan dalam menjalin hubungan tidak jarang mereka mengalami stres karena tidak mendapatkan apa yang mereka inginkan, rasa sedih yang berkelanjutan akan membuat mereka jatuh frustrasi hingga depresi (Marlina, 2013). Dampak putus cinta yang paling ekstrem bisa membuat remaja bunuh diri dilansir dari berita nasional Okezone (2022) terdapat total 4 kasus bunuh diri dalam 2022 ini karena putus cinta, contohnya remaja dari jepara yang bunuh diri dengan cara gantung diri setelah mengalami putus cinta dengan pasangannya, begitu juga dengan dan remaja yang bunuh diri dengan cara lompat kedalam sungai dan meninggal setelah putus cinta dengan pasangan.

Emosi yang dialami remaja biasanya dapat mengalahkan pikirannya yang realistis terutama dalam hubungannya saat sedang berpacaraan atau menjalin

hubungan dengan lawan jenis. Dampak yang terjadi saat putus cinta dapat menyebabkan kurangnya gairah hidup yang burujung perasaan sedih, murung, patah hati, kehilangan minat dan kegembiraan, gangguan tidur seperti sulit tidur (insomnia) dan terbangun di malam hari, gangguan nafsu makan, merasa tidak berguna, merasa bersalah, sukar berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pandangan masa depan suram dan pesimistis. Hal-hal tersebut sangat mungkin terjadi pada remaja, dimana sebagian besar remaja masih dalam kondisi yang tidak stabil (Vieira, 2009).

Peneliti melakukan interview dengan Riliv pada 17 oktober 2022 dan menemukan kondisi yang tidak stabil ini menjadi masalah yang harus dibenahi sehingga salah satu *platfrom* untuk melakukan konseling online membuka jalan bagi masyarakat terutama remaja, konseling tersebut dibagi menjadi 3 yaitu melalui *text* atau pesan, *call*, dan *video call*. Masing-masing mempunyai *concern* yang berbeda, contohnya pada konseling melalui pesan pada bulan juni 2022 paling banyak masyarakat konseling tentang kendali emosi, agustus 2022 juga paling banyak kendali emosi, sedangkan September 2022 paling banyak konseling terkait kecemasan. Melalui telfon pada bulan juni paling banyak terkait percintaan, agustus terkait percintaan, dan September 2022 terkait kecemasan. Melalui telfon video pada bulan juni, agustus, hingga September 202 paling banyak adalah konseling terkait kecemasan. Dapat disimpulkan bahwa masyarakat terutama remaja juga konseling terkait percintaan mereka.

Yuwanto (2011) mengemukakan bahwa putus cinta terjadi ketika hubungan cinta yang telah dijalin dengan pasangannya telah berakhir. Reaksi putus cinta

setiap individu berbeda dan secara umum individu dapat merasakan kecewa, sedih, marah, putus asa, menyesal dan bahkan depresi. Lebih jauh dalam hasil penelitian Liem (2015) yang meneliti kejadian-kejadian yang membuat stres para remaja dan menemukan bahwa dari sekian banyak masalah interpersonal yang dirasakan oleh remaja, putus cinta adalah hal yang dialami oleh sebagian besar remaja serta salah satu masalah terbesar yang dihadapi dalam konteks interpersonal.

Hasil survey yang dilakukan oleh Haryadi dalam Lolong (2015) terhadap 1.329 responden yang berlangsung dari tanggal 21 Desember 2011 hingga 9 Januari 2012, diketahui bahwa sebanyak 85% responden mengaku sulit untuk menghadapi masa setelah putus cinta (merasakan kesedihan), sedangkan 15% responden lainnya justru mengaku mudah dalam menghadapi masa setelah putus cinta (tidak merasakan kesedihan). Data tersebut memperkuat pernyataan bahwa reaksi individu yang mengalami putus cinta berbeda-beda, Gejala mental atau psikis yang dirasakan oleh remaja pada awal peristiwa putus, yaitu berkurangnya konsentrasi dan daya ingat, ragu-ragu, bingung, pikiran penuh atau kosong, kehilangan rasa humor, bahkan dampak dari putus cinta dapat mengakibatkan subjek bolos dan tidak mengikuti proses Pendidikan (Lolong, 2015).

Hasil penelitian dari Aska (2022) menunjukkan bahwa individu yang mengalami putus cinta mengalami gejala depresi seperti emosi yang tidak stabil, menurunnya keinginan untuk beraktivitas, sulit untuk tidur, tidak mampu bersosialisasi, melukai dirinya sendiri, merasa gelisah dan frustrasi terhadap keadaannya serta adanya keinginan untuk bunuh diri yang dialami oleh ketiga subjek laki-lakinya. Sehingga proses remaja saat mengalami putus cinta sangat

bermacam-macam sehingga *adaptational outcomes* remaja juga dapat berjalan dengan baik atau sebaliknya yang berdampak mereka melakukan hal-hal seperti depresi hingga melukai diri.

Stresor bagi individu dinilai berbeda oleh setiap individu, dalam Lazarus & Folkman (1984) menyatakan bahwa dalam berbagai situasi stres pihak individu atau kelompok dapat menampilkan bentuk reaksi yang berbeda-beda. Bentuk reaksi yang berbeda-beda dapat disebabkan oleh faktor kognitif, yaitu proses yang mengantarai situasi stres dengan reaksi yang ditampilkan oleh individu. Dimana dalam proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal processes*), seseorang akan mengevaluasi makna dari situasi yang dihadapinya.

Dalam penelitian ini, masalah yang menjadi stresor adalah putusnya hubungan antara remaja dengan pasangannya. Kejadian ini tentu saja memiliki implikasi tersendiri bagi subjek. Efek putusnya hubungan subjek penelitian tidak hanya mempengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga efek fisik, emosional, dan perilaku, yang juga dapat disebut sebagai gejala stres. Gejala stres antara lain; Gejala fisik: merasa lelah, susah tidur, sakit kepala, kekakuan dan ketegangan otot (terutama pada leher, bahu dan punggung bawah), jantung berdebar-debar, nyeri dada, sesak napas, gangguan lambung dan pencernaan, mual, tangan dan kaki Menggigil terasa dingin, muka panas, berkeringat, sering masuk angin, haid tidak teratur. Karena gejala fisik ini dapat dikaitkan dengan penyakit fisik, sebaiknya konsultasikan dengan dokter sebelum menentukan apakah gejala fisik ini disebabkan oleh stres. Gejala psikiatri/psikologis: Penurunan konsentrasi dan memori, keragu-raguan, kebingungan, pikiran penuh atau kosong, kehilangan

selera humor. Gejala emosional: kecemasan (dalam berbagai situasi), depresi, keputusasaan, lekas marah, ketakutan, depresi, menangis tiba-tiba, fobia, harga diri rendah, merasa tidak berdaya, menarik diri dari hubungan, dan menghindari aktivitas yang dinikmati sebelumnya. Gejala perilaku: mondar-mandir, lekas marah, menggigit kuku, gerakan anggota badan atau jari, perubahan pola makan, merokok, minum, menangis, berteriak, mengumpat, bahkan melempar benda atau memukul orang (Lolong, 2015).

Remaja ketika dihadapkan pada stresor tidak lepas dari kebutuhan internal dan eksternal, yang akan menentukan apakah remaja dapat beradaptasi dengan kondisi stres tersebut atau bahkan tidak mampu mengatasi stresor tersebut. Kemampuan untuk beradaptasi dengan hasil (adaptasi yang berhasil). Hasil adaptasi (sukses adaptasi) adalah kualitas hidup, sering disebut sebagai kesehatan fisik dan mental, terkait dengan bagaimana seorang individu menilai dan mengatasi kondisi stres dalam hidupnya (Lazarus & Folkman, 1984).

Adaptional outcomes (keberhasilan beradaptasi) adalah kualitas hidup yang biasa disebut kesehatan fisik dan mental yang terkait dengan bagaimana cara seorang individu mengevaluasi dan melakukan koping ketika berada dalam kondisi stres kehidupannya (Lazarus R. S., 1985). *Adaptional outcomes* memiliki 3 fungsi, yaitu *Social Function* (cara individu untuk memenuhi berbagai peran untuk mencapai relasi interpersonal yang memuaskan), *Morale* (perasaan individu mengenai dirinya dan kondisi kehidupannya), dan *somatic health* (kesehatan fisik). Dalam penelitian ini remaja mengalami proses *adaptational outcomes* setelah putus cinta adalah dengan *cognitive appraisal* yaitu saat remaja memaknai kejadian pasca

putus cinta apakah hal tersebut menyebabkan stres berlebih atau sebaliknya yaitu remaja tidak merasa sedih dan Bahagia setelah putus cinta, namun apabila remaja mengalami stres mereka akan menilai apakah mereka mampu untuk menghadapi gangguan baik secara interpersonal, perasaan mengenai dirinya dan kondisi hidupnya, serta Kesehatan fisik yang dialami setelah putus cinta (Lazarus & Folkman, 1984).

Remaja saat mengalami stres pasti akan menggunakan satu atau gabungan dari bentuk strategi koping, baik yang berfokus pada masalah atau berfokus pada emosi, remaja yang menilai stres tinggi akhirnya mengarah pada strategi koping yang berfokus pada emosi. Remaja yang cenderung lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan, lebih mengendalikan diri, dan lebih tenang dalam mengatasi masalah, menilai persyaratan ini pada tingkat yang lebih rendah, sehingga mereka dapat mempertimbangkan dan membuat keputusan ketika mengidentifikasi dan memecahkan masalah. Pada akhirnya adalah bentuk mengatasi, yang ia gunakan untuk mengarahkan pada strategi koping yang berfokus pada masalah.

Stres dirasakan setelah remaja mengidentifikasi diri dalam *cognitive appraisal* lalu remaja perlu memilih strategi koping untuk dalam mengatasi stres dan mencegah terjadinya masalah mental yang terjadi. Lazarus & Folkman (1985) mengklasifikasikan koping menjadi dua bagian, yaitu *approach coping* dan *avoidance coping*. *Approach coping* yang juga disebut *problem Focused coping* (selanjutnya disingkat PFC) memiliki sifat analitis logis, mencari informasi, dan berusaha untuk memecahkan masalah dengan penyesuaian yang positif. *Avoidance coping* yang juga disebut *Emotional Focused coping* (selanjutnya disingkat EFC)

mempunyai ciri represi, proyeksi, mengingkari, dan berbagai cara untuk meminimalkan ancaman (Holahan, 1987). Folkman, Lazarus, Dunkel, Schetter, DeLongis, & Gruen (1986) menyebutkan satu strategi koping lagi, yaitu *confrontative coping* (selanjutnya disingkat CC). Strategi ini meliputi tindakan agresif atau tindakan pengambilan resiko. Strategi ini tidak dapat digolongkan ke dalam PFC dan EFC.

Folkman & Lazarus (1980) menyatakan bahwa koping merupakan sekumpulan pikiran dan perilaku yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi yang menekan. Koping pada dasarnya menggambarkan proses aktivitas kognitif yang disertai dengan aktivitas perilaku (Lazarus R. S., 1984). Shin dan Khu (2001) menemukan bahwa saat memasuki masa remaja, kemampuan remaja untuk mengembangkan strategi koping penting untuk berhasil mengatasi tantangan-tantangan baru dan tumbuh menjadi orang dewasa. Strategi koping yang dikembangkan selama masa remaja berkaitan erat dengan kesehatan mental (Daughters, 2009). Secara khusus, menurut Daughters et al. (2009), penggunaan berulang strategi koping yang tidak efektif selama masa remaja dapat menyebabkan gejala psikopatologis saat remaja tumbuh dewasa. Studi-studi ini menunjukkan bahwa penting untuk membantu mengembangkan strategi koping yang sehat selama masa remaja.

Secara umum berbagai penelitian yang ada menunjukkan bahwa strategi PFC, yang bertujuan mengelola beberapa aspek dalam situasi yang penuh tekanan atau stres, berhubungan dengan hasil yang lebih positif hanya jika usaha tersebut secara nyata dapat dipertanggung jawabkan. Sebaliknya untuk stresor yang relatif

tidak dapat dikontrol, strategi EFC yang berorientasi ke arah pengaturan emosi atau penilaian kembali ancaman terlihat paling adaptif. Strategi terakhir, yaitu CC, tidak dapat digolongkan ke dalam PFC atau EFC, dan bersifat maladaptif tanpa memperhatikan apakah situasi yang dihadapi dapat dikontrol atau tidak (Folkman, 1986).

Sebelumnya banyak penelitian telah dilakukan untuk mendalami tentang bagaimana mekanisme strategi koping yang dialami remaja berdasarkan teori Lazarus and Folkman (1984) *stress coping theory*. Studi-studi ini menegaskan bahwa dampak putus cinta dapat menyebabkan stres hingga percobaan bunuh diri, hal tersebut dapat diubah dengan bagaimana remaja dalam mengatasi stres. Namun, bentuk koping seperti apa yang paling efektif bagi remaja pasca putus cinta masih menjadi pertanyaan sehingga penelitian ini ingin mencari tahu bentuk strategi koping mana yang paling efektif pada remaja yang putus cinta.

1.2 Identifikasi Masalah

Cinta merupakan perasaan emosi yang dapat berdampak positif bagi individu (Papalia, 2004), perasaan cinta ini terjadi saat individu menjalin hubungan. Namun, hubungan yang dijalani oleh remaja terkadang tidak berjalan dengan baik dan menyebabkan putus cinta sehingga perasaan cinta yang awalnya dapat berdampak positif dapat menimbulkan dampak yang sebaliknya dalam situasi tersebut. Dampak negatif diantaranya stres, remaja yang baru saja mengalami putus cinta mengalami stres karena tidak bisa menerima peristiwa berakhirnya hubungan tersebut.

Stresor bagi individu dinilai berbeda oleh setiap individu, dalam Lazarus & Folkman (1984) menyatakan bahwa dalam berbagai situasi stres pihak individu atau kelompok dapat menampilkan bentuk reaksi yang berbeda-beda. Bentuk reaksi yang berbeda-beda dapat disebabkan oleh faktor kognitif, yaitu proses yang mengantarai situasi stres dengan reaksi yang ditampilkan oleh individu. Dimana dalam proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal processes*), seseorang akan mengevaluasi makna dari situasi yang dihadapinya.

Remaja mempunyai emosi yang kurang stabil pada usia mereka, sehingga saat mengalami berbagai masalah mereka cukup rentan saat mencoba untuk beradaptasi untuk keluar dari masalah yang mereka hadapi (Yuwanto, 2011). Masalah-masalah yang mengganggu keadaan mental mereka salah satunya adalah kejadian putus cinta, saat mereka mengalami putus cinta dan menpersepsikan putus cinta sebagai sumber stresor yang cukup berat lalu tidak dapat melakukan *adaptational outcomes* yang baik, dampaknya mereka akan mengalami stres, depresi, hingga percobaan bunuh diri (MPI, 2022). Sayangnya dengan keadaan mental yang kurang stabil dan masalah yang Sebagian besar mereka hadapi saat mengalami putus cinta, nyatanya 80% remaja di Indonesia pernah berpacaran sehingga penting bagi remaja untuk melakukan strategi koping yang tepat agar dapat beradaptasi dan mencapai *adaptational outcomes* yang baik (Ansori, 2022). *Adaptational outcomes* yang baik diindikasikan dengan remaja dapat merasakan perubahan yang positif atas masalah atau kejadian yang menimpa mereka (Lazarus R. S., 1984).

Lazarus & Folkman (1985) mengklasifikasikan koping menjadi dua bagian, yaitu *approach coping* dan *avoidance coping*. *Approach coping* yang juga disebut *problem focused coping* (selanjutnya disingkat PFC) memiliki sifat analitis logis, mencari informasi, dan berusaha untuk memecahkan masalah dengan penyesuaian yang positif. *Avoidance coping* yang juga disebut *emotional focused coping* (selanjutnya disingkat EFC) mempunyai ciri represi, proyeksi, mengingkari, dan berbagai cara untuk meminimalkan ancaman (Holahan, 1987). Folkman, Lazarus, Dunkel, Schetter, DeLongis, & Gruen (1986) menyebutkan satu strategi koping lagi, yaitu *confrontative coping* (selanjutnya disingkat CC). Strategi ini meliputi tindakan agresif atau tindakan pengambilan resiko. Strategi ini tidak dapat digolongkan ke dalam PFC dan EFC.

Coping strategy yang berpusat pada masalah, berorientasi pada pemecahan masalah dan strategi untuk menyelesaikannya, berarti usaha yang dilakukan ditujukan untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang menekan atau memperluas sumber daya untuk mengurangi atau mengatasi stress (Lazarus & Folkman, 1984). Memilih strategy ini, remaja menghadapi hal-hal yang menimbulkan stres dan melakukan tindakan-tindakan untuk menyelesaikan atau menghadapi stres tersebut. Hal ini berarti melakukan tindakan-tindakan untuk mengatasi stres akibat putus cinta yang menunjukkan bahwa subjek menjalankan fungsi sosialnya. Usaha-usaha yang dilakukan oleh para remaja dapat digolongkan ke dalam coping yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*) yaitu melakukan tindakan-tindakan tertentu dalam menghadapi sumber stress dan melakukan usaha penyelesaian terhadap stressor tersebut (Yulianingsih, 2012).

Remaja juga dapat melakukan koping emosional artinya dalam mengatur emosinya, remaja melakukan Tindakan-tindakan tertentu dalam menghadapi sumber stress akibat putus cinta, sehingga subjek mampu menyesuaikan emosinya terhadap sumber stress yang berasal dari luar/lingkungan (Lazarus & Folkman, 1984). Keseluruhan remaja menunjukkan hasil yang berbeda saat menghadapi stressornya tergantung dengan strategi koping yang dipilih, perbedaan ini berkaitan erat dengan faktor-faktor yang mempengaruhi coping strategy yang digunakan oleh remaja, diantaranya kesehatan dan energy, yaitu terdapat remaja yang mengalami penurunan kesehatan setelah diputuskan, remaja menjadi lemas, mengalami kesulitan tidur dan penurunan nafsu makan. Keyakinan yang positif, yaitu remaja memiliki optimisme bahwa peristiwa yang terjadi akan memberikan hikmah. Keterampilan untuk memecahkan masalah, beberapa remaja memiliki strategi tertentu dalam menghadapi stressor, misalnya dengan menghindari situasi yang akan mengingatkannya kepada mantan pasangan. Keterampilan sosial, yaitu remaja mencari informasi dan bantuan kepada orang lain yang mengalami peristiwa yang sama dalam menghadapi tuntutan stressor. Dukungan sosial, yaitu remaja mendapatkan support dari keluarga dan orang-orang terdekat setelah terjadi peristiwa putus cinta tersebut selain melakukan koping (Lolong, 2015). Remaja untuk keluar dari permasalahan putus cinta yang dihadapi, remaja perlu memiliki kemampuan *adaptational outcomes*.

Konsep *adaptational outcomes* dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1985) yang merupakan suatu proses yang mencakup suatu respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi dan

menguasai kebutuhan, ketegangan konflik, hingga frustrasi yang sedang dialami oleh remaja tersebut yang selanjutnya akan dipertimbangkan berhasil atau tidaknya adaptasi yang dilakukan oleh individu tersebut. Lebih lanjut Lazarus & Folkman (1985) *adaptational outcomes* terbagi dalam 3 aspek utama, yaitu *somatic health*, *Social Function*, dan *Morale*.

1.3 Batasan Masalah

1.3.1 Remaja Putus Cinta

Menurut WHO, remaja merupakan penduduk dengan usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menkes Nomor 25 tahun 2014 menjelaskan bahwa remaja adalah penduduk dengan usia 10-18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan bahwa remaja berada pada rentang usia 10-24 tahun dengan status yang belum menikah (Diananda, 2018).

Dalam penjelasan (Diananda, 2018) menyebutkan beberapa fase remaja yang dijelaskan sebagai berikut:

- a. Pra Remaja (11/12 tahun hingga 14 tahun) Fase ini merupakan fase remaja yang sangat pendek. Pada fase ini remaja akan sangat tertutup dengan orang tua dan orang lain disekitar. Adanya perubahan-perubahan bentuk tubuh termasuk perubahan hormonal yang menyebabkan perubahan kondisi psikologis remaja.
- b. Remaja Awal (13/14 tahun hingga 17 tahun) Fase ini merupakan fase dimana banyak perubahan yang terjadi dalam diri remaja. Pada fase ini remaja mulai mencari jati diri, dan mulai mandiri dengan keputusan yang

mereka ambil. Pemikiran remaja semakin logis, dan semakin banyak waktu untuk membicarakan keinginan dengan orang tua.

- c. Remaja lanjut (17-20 atau 21 tahun) Pada fase ini remaja ingin menonjolkan diri, mereka ingin menjadi pusat perhatian. Sudah memiliki cita-cita yang jelas, lebih bersemangat, dan sudah mulai menetapkan identitas diri dan tidak bergantung pada kondisi emosional.

Sedangkan Putus cinta didefinisikan sebagai sebuah kejadian berakhirnya suatu hubungan cinta yang telah dijalin dengan pasangannya. Yuwanto (2011) Seseorang yang masih mencintai pasangannya dan kemudian mengalami putus cinta biasanya akan menampilkan suatu reaksi kehilangan, terutama diawal putus cinta. Hal ini terjadi karena seseorang yang mengalami putus cinta masih terbayang akan hari-hari yang dilewati sebelumnya dengan pasangan mereka, dan ketika hubungan mereka kandas ditengah jalan, maka mereka harus belajar terbiasa dengan keadaan dan situasi yang baru. Tidak hanya itu, mereka juga harus terbiasa dengan status yang baru. Linda (2007) juga berpendapat bahwa putus cinta adalah ketika berakhirnya suatu hubungan yang telah dibina selama beberapa waktu tertentu, timbul lah duka dan masa berkabung.

1.3.2 *Adaptational outcomes*

Adaptational outcomes merupakan kualitas hidup yang biasa disebut kesehatan fisik dan mental yang terkait dengan bagaimana individu mengevaluasi dan melakukan koping ketika berada dalam kondisi stres dalam kehidupan (Lazarus & Folkman, 1984). Lazarus & Folkman, (1984) mengemukakan tiga hal yang

tercakup dalam *adaptational outcomes*, yaitu *Social Function*, *Morale*, dan *somatic health*.

1.3.3 Strategi koping

Koping adalah suatu tindakan untuk mengubah kognitif secara konstan dan merupakan suatu usaha tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu (Lazarus dan Folkman, 1984)

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), dalam melakukan koping, terdapat dua fungsi dari strategi yang dapat digunakan, yaitu mengatur emosi yang penuh dengan stres (penanggulangan yang difokuskan pada regulasi emosi/*emotional focused coping*) dan mengubah hubungan individu – lingkungan yang mengalami kesulitan dan yang menyebabkan timbulnya stres (penanggulangan yang dipusatkan pada pemecahan masalah/*problem focused coping*). Menurut Lazarus (1984), coping memiliki dua fungsi yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ditulis oleh peneliti, maka permasalahan tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh *problem focused coping* terhadap *adaptational outcomes* remaja yang telah putus cinta?
2. Bagaimana pengaruh *emotional focused coping* terhadap *adaptational outcomes* remaja yang telah putus cinta?

3. Bagaimana pengaruh *problem focused coping* dan *emotional focused coping* secara bersamaan terhadap *adaptational outcomes* remaja yang telah putus cinta?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Mengetahui pengaruh *problem focused coping* terhadap *adaptational outcomes* remaja yang telah putus cinta
2. Mengetahui pengaruh *emotional focused coping* terhadap *adaptational outcomes* remaja yang telah putus cinta
3. Mengetahui pengaruh *problem focused coping* dan *emotional focused coping* secara bersamaan terhadap *adaptational outcomes* remaja yang telah putus cinta

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini mempunyai manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu terutama dibidang psikologi tentang strategi koping yang efektif untuk mencapai *adaptational outcomes* remaja yang telah putus cinta

2. Manfaat Praktis

Bagi remaja yang sedang putus cinta, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran untuk memilih strategi koping yang paling cocok untuk mencapai *adaptational outcomes* yang baik agar stres yang dialami pasca putus cinta tidak membuat remaja mengalami penyakit mental dan mengganggu tumbuh kembang secara mental.