

**GAMBARAN STRATEGI *COPING STRESS* PADA GEN-Z PASCA PUTUS**

**CINTA**



**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Strata Satu Ilmu Psikologi

**Disusun Oleh :**

**MUHAMMAD RIZKI AUDIA'**

**NIM. 20107010141**

**PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

**2025**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Rizki Audia'

NIM : 20107010141

Prodi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Gambaran Strategi Coping Stress Pada Gen-Z Pasca Putus Cinta" adalah karya asli dari peneliti dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi manapun. Selanjutnya, skripsi ini juga bukan merupakan hasil plagiasi karya milik orang lain, adapun sumber informasi yang dikutip oleh penulis telah dicantumkan dalam teks dan daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, terimakasih.

Yogyakarta, 9 Januari 2025

Menyatakan



Muhammad Rizki Audia'  
NIM.20107010141

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## NOTA DINAS PEMBIMBING

### NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Tempat

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wa wabarakaatuh*

Setelah memeriksa, memberi arahan, masukan dan koreksi, maka saya selaku pembimbing skripsi menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Muhammad Rizki Audia'

NIM : 20107010141


Prodi : Psikologi

Judul : Gambaran Strategi Coping Stress Pada Gen-Z Pasca Putus Cinta

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai pemenuhan syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) Psikologi. Dengan ini harapan kami semoga tugas akhir atau skripsi dari saudara tersebut dapat segera dipanggil dalam sidang munaqosyah. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih. *Wassalamu'alaikum wa rahmatullahi wa barakaatuh.*

Yogyakarta, 9 Januari 2025

Pembimbing



Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi.  
NIP. 19890607 201903 1 016

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-2658/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2025

Tugas Akhir dengan judul : *Gambaran Strategi Coping Stress Pada Gen-Z Pasca Putus Cinta*

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUH. RIZKI AUDIA'  
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010141  
Telah diujikan pada : Rabu, 11 Juni 2025  
Nilai ujian Tugas Akhir : B+

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang  
Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 685947ecd2b60



Penguji I  
Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 685938808bd6f



Penguji II  
Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.  
SIGNED

Valid ID: 6855e2ba26896



Yogyakarta, 11 Juni 2025  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 685b9f19576c6

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

*Teruslah berjalan dan jangan pedulikan omongan orang. Karena kau bisa  
kehilangan momentum hingga jatuh di kubangan*

*(Muhammad Rizki Audia')*

*Jangan terburu-buru dengan urusanmu dan teruslah berusaha, karena tongkat  
besi hanya bisa lurus bila dibuat dengan tekun. (Qois Bin Zuhair dalam kitab*

*Ta'lim Muta'allim)*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah rabbil alamin, puja dan puji syukur saya haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rezeki dan rahmat-Nya yang luar biasa, sehingga proses penulisan skripsi ini diberikan kemudahan dan kelancaran dan dapat diselesaikan dengan baik. Sebagai bentuk rasa syukur dan terimakasih, saya sebagai penulis mempersembahkan ini kepada:

## **DIRI SENDIRI**

Terima kasih yang sebesar-besarnya untuk diri ini, karena sampai skripsi ini dapat diselesaikan, tentu banyak sekali rintangan dan perjuangan yang ada.

Alhamdulillah, diri ini mampu untuk tetap semangat dan kerja keras untuk menyelesaikan skripsi ini. Sekali lagi terimakasih untuk diri saya, apresiasi yang sebanyak-banyaknya saya berikan.

## **KELUARGA**

Terima kasih keluarga yang selalu ada mensupport segala kebutuhan saya dan selalu memberikan semangat dalam segala proses di kehidupan saya. Terkhusus kepada mama dan bapak yang selalu berusaha banting tulang untuk diri saya, selalu sabar menunggu proses yang sedang saya jalani, dan tidak pernah menuntut apapun. Terimakasih yang paling tulus saya ucapkan kepada orang tua dan adik saya, serta semua keluarga. Terimakasih juga saya ucapkan pada saudari Novita Dwi Ananda yang selalu support dan memberikan semangat setiap kali saya merasa lelah dalam proses pengerjaan skripsi ini.

## **ALMAMATER**

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam  
Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

**DOSEN PEMBIMBING**

Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi.

**TEMAN SEPERJUANGAN**

Terimakasih banyak sudah berproses bersama, dalam suka maupun duka.





## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada junjungan alam baginda Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan seluruh umat islam. Alhamdulillah berkat rahmat Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Strategi Coping Stress Pada Gen-Z Pasca Putus Cinta”. Karya tulis ini diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi).

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, M.A, M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
4. Bapak Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Penasehat Akademik sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi
5. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi., Psi. selaku Penguji I yang telah memberikan masukan kepada penulis agar skripsi yang disusun lebih berkualitas.



6. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc. selaku penguji II yang sudah membuat wawasan penulis semakin luas sehingga skripsi dapat ditulis lebih baik lagi.
7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan, nasihat, dan pengalaman kepada peneliti, serta seluruh staff bidan Tata Usaha yang telah membantu dalam proses penelitian ini.
8. Kepada orang tua saya Ibu Eny Marlina dan Bapak Kamarudin terimakasih atas segala dukungan, kepercayaan, nasihat serta doa yang selalu diberikan.
9. Kepada teman-teman seperjuangan, teman kampus, teman daerah, teman kos, dan seluruh teman yang ada, terimakasih telah kebersamai dalam proses menuju sukses.
10. Kepada saudari Novita Dwi Ananda, terimakasih sudah kebersamai dan mensupport penuh dari awal pengerjaan skripsi ini sampai selesai
11. Kepada seluruh partisipan penelitian, terimakasih banyak sudah meluangkan waktu dalam proses penelitian ini.

Semoga segala hal baik yang sudah diberikan akan dilipatgandakan oleh Allah SWT. Akhir kata, semoga penelitian ini juga memberikan manfaat dan keberkahan bagi perkembangan ilmu psikologi dan masyarakat luas. Hasil dari penelitian ini tentu masih jauh dari kata sempurna, sehingga penulis terbuka atas saran dan masukan yang diberikan.

## DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRACT .....	xv
INTISARI .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. <i>Literature Review</i> .....	9
B. Dasar Teori.....	21
1. Coping Stress .....	21
a. Definisi Coping Stress .....	21
b. Aspek-aspek coping stress .....	22
c. Faktor-Faktor Strategi Coping .....	25
2. Gen Z.....	26
a. Definisi Gen Z .....	26
b. Aspek Gen Z.....	27
3. Putus Cinta .....	29
a. Definisi Putus Cinta.....	29
C. Kerangka Teoritik .....	29
D. Pertanyaan Penelitian .....	31

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Metode dan Pendekatan Penelitian .....	32
B. Fokus Penelitian .....	33
C. Informan dan Setting Penelitian.....	33
D. Teknik Pengumpulan Data .....	33
E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data .....	34
F. Keabsahan Data Penelitian .....	36
<b>BAB IV .....</b>	<b>38</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
A. Orientasi Kancan dan Persiapan .....	38
B. Pelaksanaan Penelitian .....	39
C. Hasil Penelitian.....	43
<b>BAB V .....</b>	<b>78</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>78</b>
A. Kesimpulan .....	78
B. Saran .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>84</b>
<b>BIODATA PENELITI.....</b>	<b>231</b>

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teoritik .....	31
Bagan 2. Dinamika Gambaran Strategi Coping Stress Pasca Putus Cinta Informan IR.....	55
Bagan 3. Dinamika Strategi Coping Stress Pasca Putus Cinta Informan DA.....	68
Bagan 4. Gambaran Strategi Coping Stress Pada Gen-Z Pasca Putus Cinta .....	77



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pelaksanaan Penelitian .....	41
Tabel 2. Data Informan .....	41
Tabel 3. Data Significant Others .....	42
Tabel 4. Wawancara Significant Others .....	42



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent .....	84
Lampiran 2. Inform Consent Informan IR .....	86
Lampiran 3. Inform Consent Informan DA .....	87
Lampiran 4. Inform Consent Significant Other KP .....	88
Lampiran 5. Inform Consent Significant Other ND.....	89
Lampiran 6. Guideline Wawancara .....	90
Lampiran 7. Tabel Transkrip Verbatim Informan IR.....	92
Lampiran 8. Tabel Transkrip Verbatim Informan DA .....	120
Lampiran 9. Tabel Transkrip Verbatim Significant Other KP .....	150
Lampiran 10. Tabel Transkrip Verbatim Significant Other ND .....	162
Lampiran 11. Tabel Open Coding & Interpretasi Data Verbatim Informan IR...	172
Lampiran 12. Tabel Open Coding & Interpretasi Data Verbatim Informan DA.	183
Lampiran 13. Tabel Open Coding & Interpretasi Data Significant Others KP...	193
Lampiran 14. Tabel Open Coding & Interpretasi Data Significant Others ND ..	197
Lampiran 15. Tabel Kategorisasi Data Informan 1,2 dan Significant Others .....	200
Lampiran 16. Dokumentasi Informan IR .....	219
Lampiran 17. Dokumentasi Informan DA .....	224
Lampiran 18. Dokumentasi Significant Others KP.....	229
Lampiran 19. Dokumentasi Significant Others ND.....	230

  
 STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
 SUNAN KALIJAGA  
 YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Dokumentasi bersama Informan IR W2.....	219
Gambar 2. Dokumentasi bersama Informan IR W2.....	220
Gambar 3. Screenshoot status facebook Informan IR.....	221
Gambar 4. Screenshoot status facebook Informan IR.....	222
Gambar 5. Screenshoot status facebook Informan IR.....	223
Gambar 6. Dokumentasi bersama Informan DA W1 .....	224
Gambar 7. Dokumentasi bersama Informan DA W1 .....	224
Gambar 8. Screenshoot status Whatsapp mantan Informan DA .....	226
Gambar 9. Screenshoot chat Informan DA dengan mantannya .....	227
Gambar 10. Screenshoot chat Informan DA dengan mantannya .....	228
Gambar 11. Dokumentasi bersama SO KP W1.....	229
Gambar 12. Dokumentasi bersama SO ND W1.....	230
Gambar 13. Dokumentasi bersama SO ND W1.....	230





# **OVERVIEW OF STRESS COPING STRATEGIES IN GEN-Z POST**

## **BREAKUP**

Muhammad Rizki Audia'

20107010141

### **ABSTRACT**

*Stress coping strategies are strategies in psychology that an individual uses to minimize, tolerate, control or reduce the effects of stress. This stress coping strategy is very important, so that individuals can respond to stress more wisely and positively. This research aims to determine the description of stress coping strategies in Gen-Z after experiencing a breakup. There were 2 subjects in this research, the first subject was male, aged 23 years and the second subject was female, aged 24 years. Both subjects had experienced a breakup which made them feel stressed. This research uses qualitative methods with a phenomenological approach and data collection using interviews and documentation. The results of this research are a description of the coping strategies of the two informants, where they each have coping strategies for dealing with post-breakup stress. Both informants both have positive stress coping strategies, but apart from that, both also have stress coping strategies that tend to be negative, in the form of outlets that are even risky.*

**Keywords:** *Coping Stress, Gen-Z, Breakup*

# GAMBARAN STRATEGI COPING STRESS PADA GEN-Z PASCA PUTUS CINTA

Muhammad Rizki Audia'

20107010141

## INTISARI

Strategi coping stress merupakan strategi dalam psikologi yang dilakukan seorang individu untuk meminimalkan, mentolerir, menguasai atau mengurangi efek dari sebuah stress. strategi coping stress ini sangat penting, agar individu dapat merespon stress dengan lebih bijak dan positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi coping stress pada Gen-Z pasca mengalami putus cinta. Subjek penelitian ini berjumlah 2 orang, subjek pertama berjenis kelamin laki-laki dengan usia 23 tahun dan subjek kedua berjenis kelamin perempuan dengan usia 24 tahun. Kedua subjek tersebut pernah mengalami putus cinta yang membuat mereka sampai merasakan stress. penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi serta pengumpulan data menggunakan wawancara dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini adalah gambaran strategi coping oleh kedua informan, dimana mereka masing-masing memiliki strategi coping untuk menghadapi stress pasca putus cintanya. Kedua informan sama-sama memiliki strategi coping stress yang positif, namun di samping itu keduanya juga memiliki strategi coping stress yang cenderung negatif, berupa pelampiasan-pelampiasan yang bahkan berisiko.

**Kata Kunci:** Coping Stress, Gen-Z, Putus Cinta

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Generasi Z atau yang sering disebut Gen-Z, merupakan generasi dari orang-orang yang lahir pada tahun 1995-2010 (Sa'adah et al., 2022). Jika melihat dari tahun lahir, Gen Z saat ini berada pada kategori usia remaja, menurut WHO rentang usia remaja adalah 10-19 tahun (Diananda, 2018). Kemudian Menurut Makmun kategori remaja akhir adalah orang yang berada pada rentang usia 14-16 tahun hingga 18-20 tahun (Elwani & Kurniawan, 2020).

Generasi Z disebut menjadi generasi yang paling beda dari generasi sebelumnya, menurut Helsper dan Enyon (2019) generasi ini dikenal sejak usia dini sudah terpapar oleh pengaruh digital yaitu telepon genggam dan internet, oleh karena itu generasi ini juga disebut sebagai penduduk asli digital atau *Digital Native* (Supratman, 2018). Bukan tanpa alasan Gen Z dikatakan sebagai penduduk asli digital, karena generasi ini memang sangat dekat dengan berbagai macam teknologi digital yang berkembang saat ini.

Selain itu menurut McKinsey (2018) dalam studinya memaparkan banyaknya perbedaan perilaku Gen Z jika dibandingkan dengan kelompok generasi yang sebelumnya, ia mengelompokkan perilaku Gen Z ke dalam 4 komponen. Yang pertama ia menyebut Gen Z sebagai *The Undefined ID*, Gen Z dinilai lebih terbuka dalam memahami keunikan dan perbedaan dari tiap individu, ia lebih bisa menghargai kebebasan berekspresi tiap individu. Yang kedua, ia mengidentifikasi Gen Z sebagai *The Communalholic* yaitu memiliki ketertarikan untuk ikut serta dalam berbagai komunitas dan memberikan manfaat yang banyak kepada masyarakat sekitar dengan memanfaatkan kecanggihan daripada teknologi yang

ada. Kemudian yang ketiga *The Dialoguer*, generasi ini menganggap komunikasi itu sangat penting, dengan memperbanyak interaksi dengan orang lain, baik itu dengan individu ataupun kelompok yang beragam dapat menjadi salah satu jalan keluar untuk menyelesaikan konflik dan juga mendorong perubahan yang akan datang. Keempat adalah *The Realistic* yaitu kelompok generasi yang dikenal lebih realistis daripada generasi-generasi sebelumnya. Generasi ini juga analitis dalam mengambil keputusan, mereka akan memegang kendali penuh terhadap keputusan yang akan dipilih karena mereka cenderung menikmati proses belajar dan memperoleh berbagai informasi secara mandiri (Sakitri, 2021).

Gen Z pada dasarnya berada di rentang usia remaja memiliki karakteristik yang berbeda dengan fase usia lainnya. Remaja cenderung sensitif, belum bisa mengelola emosi dan juga kurang baik dalam kontrol diri, oleh karena itu seringkali terjadi perilaku pemberontakan dan ketegangan-ketegangan yang dilakukan oleh Gen Z dengan orang-orang di sekitarnya (Diananda, 2018). Oleh karena itu, remaja seringkali memiliki banyak permasalahan karena masa transisi remaja yang menyebabkan terjadinya ketidakstabilan emosi dan kognitifnya, sehingga remaja sering mengalami masalah dalam keluarga, pertemanan hingga hubungan percintaan (Elwani & Kurniawan, 2020).

Salah satu permasalahan yang sangat umum terjadi di kalangan remaja adalah masalah percintaan. Saat ini hubungan percintaan atau lebih dikenal dengan istilah pacaran sudah menjadi salah satu nilai baru bagi kehidupan pemuda dan remaja (Jailani & Nurasiah, 2020). Ada banyak permasalahan yang bisa saja timbul dalam hubungan pacaran, adapun salah satu masalah yang seringkali terjadi adalah perselingkuhan, masalah ini dapat terjadi karena kurangnya komitmen dari salah

satu bahkan kedua belah pihak yang menjalani hubungan pacaran. Selain itu kurang baiknya komunikasi dan pasangan yang kurang jujur juga menjadi masalah-masalah yang seringkali terjadi dalam hubungan pacaran (Rohimi, 2021).

Ketika hubungan sudah kurang harmonis dan jika tidak mampu bertahan maka hubungan tersebut akan berakhir pada putus cinta (Pramudianti, 2020). Namun, berdasarkan penelitian Mayang et al., (2023) menunjukkan bahwa tidak semua orang bisa mengontrol emosinya pasca putus cinta, bahkan ada beberapa orang yang tidak dapat mengontrol emosi dan merasakan kesedihan serta sakit hati yang berlarut-larut hingga berdampak pada aktifitasnya sehari-hari.

Ketika seseorang siap untuk merasakan jatuh cinta dan memutuskan untuk menjalin hubungan pacaran, penting juga untuk siap menghadapi sakit hati karena putus cinta. Karena pada realitanya banyak Gen Z yang tidak siap untuk putus cinta, sampai akhirnya memunculkan perilaku-perilaku negatif seperti stress bahkan ada yang sampai pada percobaan bunuh diri (Zhakral et al., 2023).

Pada penelitian Alsa et al. (2023) dipaparkan juga bagaimana salah satu subjeknya berada pada kondisi dirinya tidak dapat mengontrol emosi pasca putus cinta hingga stress. Ia berusaha melampiaskan rasa kecewa dan sakit hatinya pada hal-hal yang negatif bahkan sangat merugikan dirinya, ia menjaga jarak dengan lingkungan sekitarnya dan lebih memilih untuk menghabiskan lebih banyak waktu sendiri. Lebih parahnya lagi ia pernah beberapa kali melakukan hal-hal yang berisiko untuk dirinya sendiri dengan alasan sudah tidak tahan dengan pikiran yang menghantuinya, ia beberapa kali menyayat atau menyilet tangannya dengan benda tajam, sampai yang paling parah adalah ia menabrakkan dirinya ke mobil truck fuso yang sedang melintas.

Perilaku menyayat atau menyilet tangan seperti yang dilakukan oleh subjek diatas disebut dengan *self injury*, yaitu tindakan menyakiti diri sendiri yang tujuannya untuk mengatasi masalah stress dan juga melampiaskan emosi negatif dengan cara melukai dan menyakiti tubuh sendiri, perilaku tersebut juga sering dilakukan oleh remaja yang stress karena putus cinta (Malumbot et al., 2020).

Selain itu, salah satu faktor yang kerap menjadi alasan seorang melakukan bunuh diri ialah salah satunya karena masalah percintaan. Dalam penelitian Rapang et al. (2020) di dapatkan data dari Bareskrim Polresta Manado yang berupa rincian kasus bunuh diri pada tahun 2018-2019, terdapat 4 kasus bunuh diri yang pemicunya adalah masalah percintaan atau berkaitan dengan hubungan pacaran, termasuk putus cinta.

Tingginya kasus bunuh diri pada remaja juga dapat dilihat dalam penelitian yang telah dilaksanakan oleh Peneliti Pusat Riset Kesehatan Masyarakat dan Gizi, Organisasi Riset Kesehatan, BRIN. Penelitian tersebut menghasilkan data berupa 2.112 kasus bunuh diri yang telah terjadi sejak tahun 2012 sampai 2023. Yurika Fauzia Wardhani menjelaskan sebanyak 985 korban bunuh diri berasal dari kalangan remaja, atau 46,63% dari total kasus bunuh diri yang terjadi dilakukan oleh remaja. Tingginya kasus bunuh diri di kalangan remaja ini pemicu utamanya adalah masalah asmara atau percintaan seperti putus cinta (Marzuki, 2024). Oleh karena itu perlu disadari begitu pentingnya strategi coping stress pada Gen Z, agar risiko-risiko yang muncul akibat stress dapat di minimalisir.

Stress memang seringkali menyebabkan munculnya efek yang berbahaya bagi orang yang mengalaminya, seperti halnya stress yang dialami Gen Z akibat dari putus cinta (Hasanah, 2019). Stress yang berkepanjangan tentu dapat mengganggu



kesehatan mental seperti depresi dan kelelahan secara emosional sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan, stress juga dapat mempengaruhi hubungan sosial maupun kehidupan individu itu sendiri (Saras, 2023).

Oleh karena itu stress harus diatasi, terutama pada Gen Z yang notabenenya berada dalam usia remaja. Karena apabila tidak diatasi, seseorang dapat mengalami stress berat dan melakukan perilaku-perilaku yang membahayakan diri sendiri, seperti *self harm* hingga bunuh diri (Intan et al., 2022).

Dampak stress pasca putus cinta ini juga bisa dilihat berdasarkan penuturan dua orang informan yang dihasilkan dari wawancara studi pendahuluan (*preliminary study*) yang telah dilakukan oleh peneliti. Seorang informan pertama yaitu DA yang mengalami stress berat pasca putus cinta ketika berusia 19 tahun dan informan kedua yaitu SD yang mengalami stress pasca putus cinta ketika berusia 19 tahun.

*“Udah gila itu saya, sampe mau bunuh diri. Saking saya ngga bisa lepasin dia, jadi daripada saya putus lebih baik saya bunuh diri.” (Studi Pendahuluan DA, 31 Mei 2024)*

*“Saya pernah sengaja tabrakin diri ke mobil pick up dari belakang, tapi ternyata saya ngga mati. Sempat konsul ke psikiater juga, terus dikasi obat biar saya bisa tenang.” (Studi Pendahuluan DA, 31 Mei 2024)*

*“Yaa Namanya putus cinta yah pastinya bikin stress, aku sampe konsul. Tenaga udah abis tuh, stressnya, pusingnya, ngga enak di hatinya juga udah habis di proses silent treatment itu.” (Studi Pendahuluan SD, 31 Mei 2024)*

*“Waktu itu ke BLP Unisa, tapi sebelum itu konsul ke DPA dulu. Trus diarahin ke BLP. Konsul itu setelah hari ke sepuluh setelah putus, saking stressnya*



*karena dipendam terus semua, akhirnya di hari ke sepuluh malah jadi bom waktu gitu.” (Studi Pendahuluan SD, 31 Mei 2024)*

Dalam psikologi, terdapat sebuah strategi atau mekanisme untuk mengatasi stress, yang awalnya di kembangkan oleh seorang tokoh psikolog Amerika Serikat bernama Richard Lazarus, dimana upaya dalam mengatasi stress ini disebut dengan strategi coping (Agusta Putra & Nuradina, 2023). Coping stress adalah strategi dalam psikologi atau perilaku yang dilakukan seseorang untuk meminimalkan, mentolerir, menguasai atau mengurangi efek dari sebuah stress. Mekanisme coping stress memiliki tujuan untuk mengatasi tuntutan dan juga keadaan yang dirasa membebani, menekan dan melebihi kapasitas yang dimiliki oleh individu itu sendiri (Rizky Nur Rachmah et al., 2019).

Rustini et al., (2021) mengutip penjelasan dari Richard Lazarus bahwasanya coping ialah usaha yang dilakukan individu, yang orientasinya dalam bentuk tindakan serta intrapsikis untuk mengendalikan, mengurangi, menguasai hingga memperkecil pengaruh-pengaruh dari lingkungan, kemudian tuntutan internal dan juga konflik-konflik yang dianggap sudah melampaui kemampuan daripada seorang individu itu sendiri.

Strategi coping stress ini sangat penting, karena dengan adanya strategi coping setidaknya membuat individu dapat menentukan langkah apa yang dapat dilakukan untuk merespon stress yang dirasakan. Setiap individu pasti akan menemukan dan memiliki strateginya masing-masing dalam merespon stress, sehingga tekanan yang dirasakan akan berusaha direspon secara lebih bijak dan positif. Pentingnya strategi coping sebagaimana dalam penelitian Lestari (2021)

dijelaskan bahwasanya seorang individu akan mampu mengatasi berbagai macam tekanan, sehingga dapat mengurangi risiko-risiko yang dapat membahayakan atau mengancam diri seorang individu tersebut.

Oleh karena itu strategi coping juga sangat dibutuhkan oleh Generasi Z saat ini, karena seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya, ada banyak masalah yang dihadapi oleh generasi Z saat ini. Ketika Gen Z sudah memilih strategi coping yang efektif, tekanan-tekanan atau stress yang dirasakan daripada masalah yang dihadapi dapat ditoleransi dan diminimalisir, sehingga akan dapat menciptakan perasaan yang lebih aman pada diri Gen Z (Putri & Yuline, 2021).

Ketika seorang Gen Z yang mengalami masalah akibat putus cinta menerapkan strategi coping stress, ia akan mampu mengatasi dan mentoleransi stress yang dirasakan. Seperti yang dipaparkan dalam penelitian Wangge dan Sarwono (2024) menunjukkan bahwa dua subjek dalam penelitian tersebut merespon stress pasca putus cinta dengan hal-hal yang positif.

Subjek pertama mengatasi stress pasca putus cinta dengan mengisi waktu luangnya untuk membaca buku, menonton serial *K-pop*, atau jepang favoritnya dan aktif di dalam kepanitiaan kampus. Begitupun dengan subjek kedua, ia mengalihkan emosinya ke hal lain yang lebih bermanfaat. Ia menjadi lebih aktif berolahraga, selain itu ia juga melakukan diet sehat dan lebih sering kumpul dengan teman-temannya.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh informasi yang bermanfaat terkait dengan bagaimana strategi dalam menghadapi stress ketika seorang individu, terutama pada kalangan Gen Z mengalami masalah percintaan putus cinta. Karena melihat fenomena yang ada, stress yang diakibatkan oleh masalah putus

cinta pada Gen Z, menimbulkan banyak masalah yang penuh risiko. Sehingga dengan adanya strategi coping, berbagai risiko yang dapat terjadi akibat stress pasca putus cinta dapat diminimalisir.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang yang sudah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini ialah “Bagaimana Gambaran Strategi Coping Stress Gen Z Ketika Sedang Mengalami Masalah Percintaan Putus Cinta?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti memiliki tujuan untuk mengeksplorasi dan mengetahui gambaran strategi coping stress pada Gen Z ketika sedang mengalami masalah percintaan, yaitu putus cinta.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah memperkaya wawasan keilmuan dan pengetahuan di bidang ilmu psikologi sosial, klinis dan perkembangan. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi perkembangan penelitian yang terkait dengan strategi coping stress pada Gen Z akibat masalah percintaan.

### **2. Manfaat Praktis**

Memberikan informasi kepada Gen Z khususnya, bagaimana gambaran strategi coping stress dalam menghadapi masalah percintaan, khususnya ketika putus cinta. Gen Z diharapkan dapat mengaplikasikan strategi coping stress dalam kehidupan sehari-hari.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada bermacam-macam strategi coping yang digunakan ketika menghadapi situasi stress, terutama pasca putus cinta. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, data yang diperoleh dari kedua subjek menunjukkan bahwa terdapat dua jenis strategi coping stress yang digunakan, yaitu strategi coping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan strategi coping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). Kemudian dilihat dari strategi coping yang digunakan kedua informan, ada strategi coping yang positif dan ada juga yang negatif, artinya tidak semua strategi coping yang digunakan itu baik.

Beberapa data yang diperoleh dari penelitian-penelitian terdahulu dan beberapa sumber terpercaya juga menunjukkan bahwa seringkali individu melakukan tindakan berisiko ketika sedang stress. Dimana banyak juga khususnya Gen Z yang menggunakan strategi coping stress yang cenderung negatif sebagai upaya dalam menghadapi situasi stress. Strategi coping yang cenderung negatif tersebut bahkan beberapa diantaranya berisiko, seperti bunuh diri, mengkonsumsi alkohol hingga obat-obatan terlarang, menyakiti diri sendiri, dan lain-lain.

Perlu diketahui macam-macam strategi coping stress yang dapat digunakan oleh Gen-Z khususnya ketika sedang menghadapi masalah atau ketika dalam kondisi stress pasca putus cinta. Banyak sekali kasus-kasus bunuh diri, penggunaan obat-obatan terlarang, dan perilaku-perilaku lainnya yang digunakan sebagai pelampiasan individu ketika sedang menghadapi stress, salah satunya stress karena

putus cinta. Oleh karena itu dengan adanya penelitian-penelitian terkait dengan strategi coping stress, dapat mendukung individu khususnya Gen-Z bagaimana menghadapi masalah atau menyikapi situasi stress yang muncul karena suatu masalah. Dengan strategi coping stress yang baik dan positif, tentunya dapat membantu individu khususnya Gen-Z untuk dapat keluar dari masalahnya atau situasi stress yang dialami. Sehingga dapat mengurangi risiko-risiko yang berbahaya akibat dari reaksi stress.

## **B. Saran**

### **1. Saran Teoritis**

Peneliti selanjutnya sebaiknya dapat mengembangkan penelitian terkait dengan teori-teori strategi coping stress yang lainnya. Karena masih banyak teori-teori terkait dengan coping stress yang lebih mendetail dan spesifik yang dapat diteliti, sehingga dapat memunculkan perspektif yang berbeda namun tetap saling melengkapi. Peneliti dapat menggunakan kombinasi daripada teori-teori yang ada sebagai topik penelitian yang pada akhirnya mempengaruhi strategi coping yang lebih efektif dalam konteks manajemen stress.

### **2. Saran Praktis**

#### **1) Bagi Informan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan pada Gen Z khususnya ketika mengalami masalah putus cinta atau masalah percintaan lainnya, bahwa mencari strategi coping yang sesuai itu sangat penting. Karena dengan strategi coping yang sesuai dapat membantu individu dalam menghadapi masalah yang sedang dialami.

## 2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variasi subjek penelitian pada beberapa rentang usia lainnya dan juga pada lokasi penelitian yang lebih luas lagi, agar memperoleh data yang lebih kaya dan lengkap.





## DAFTAR PUSTAKA

- Agusta Putra, D., & Nuradina, K. (2023). Strategi Coping dan Upaya Resiliensi Karyawan di Masa Pandemi COVID-19 Infromasi Artikel Abstrak. *INABA Journal of Psychology*, 01, 33–40.
- Alsa, D. O., Putra, D. P., Rahmi, A., & Arif, M. (2023). Pengaruh Konseling Individual Terhadap Kesehatan Mental Remaja Akhir Pasca Putus Cinta Di Nagari Lambah Sianok Kecamatan Ampek Koto Kabupaten Agam. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5, 410–419.
- A.Smith, J. (2009). *Psikologi Kualitatif*. Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian kualitatif & desain riset : memilih diantara lima pendekatan* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Diananda, A. (2018a). PSIKOLOGI Remaja dan Permasalahannya. In *ISTIGHNA* (Vol. 1, Issue 1). [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
- Diananda, A. (2018b). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. In *ISTIGHNA* (Vol. 1, Issue 1). [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
- Elwani, R. S., & Kurniawan, F. (2020). Pemanfaatan Media Sosial Dalam Pemasaran Sosial Bagi Remaja. *Jurnal Komunikasi*, 12(1), 64. <https://doi.org/10.24912/jk.v12i1.6654>
- Garmezy, N., & Rutter, M. (1983). *Stress, Coping, and Development in Children*. McGraw-Hill.
- Hasanah, M. (2019). Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam. In *Jurnal Ummul Qura: Vol. XIII* (Issue 1).
- Intan, W., Sari, N., & Aryanto, H. (2022). Perancangan Buku Ilustrasi Self-Healing Sebagai Upaya Mengatasi Stres Pada Remaja Perempuan Di Kota Pasuruan. *Jurnal Barik*, 4(2), 49–64. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/JDKV/>
- Jailani, M., & Nurasiah. (2020). Fenomena Kekerasan dalam Berpacaran. In *Journal of Gender and Social Inclusion in Muslim Societies* | (Vol. 49).
- Lazarus, S. R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lestari, R. F. (2021). Acta Psychologia Strategi Coping pada Mahasiswa Ditinjau dari Big Five Personality. In *Acta Psychologia* (Vol. 3, Issue 1). <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. J. (2020). *Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury Dan Dampak Psikologis Pada Remaja*. 1(1).
- Marzuki, R. (2024, January 24). 2.112 Kasus Bunuh Diri, Dominan Remaja Labil karena Putus Cinta. FAJAR.CO.ID. <https://harian.fajar.co.id/2024/01/24/2-112-kasus-bunuh-diri-dominan-remaja-labil-karena-putus-cinta/>
- Mayang, P., Universitas, S., Padang, N., Barat, S., & Adri, Z. (2023). Regulasi emosi setelah putus cinta pada remaja sekolah menengah pertama. In *Jurnal Riset Psikologi* (Vol. 6, Issue 3).
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1992). *Analisis data kualitatif*. Penerbit Universitas Indonesia.
- Moleong, L. J. (2013). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.



- Pramudianti, R. (2020). Kebahagiaan Pada Remaja Wanita Yang Berulang-Ulang Putus Cinta. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9, 337–346.
- Pratama Chou, H. (2012). *Cyber Smart Parenting: Kiat Sukses Menghadapi dan Mengasuh GENERASI DIGITAL* (J. Yanuar, Ed.). Visi Press.
- Pujasari Supratman, L., Telekomunikasi Nomor, J., & Barat, J. (n.d.). *Penggunaan Media Sosial oleh Digital Native*.
- Putri, A., & Yuline, Y. (2021). Stress Akademik Dan Coping Mahasiswa Menghadapi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 7(2), 55. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v7i2.5313>
- Rapang, E. C., Kristanto, E. G., & Mallo, N. T. S. (2020). Gambaran Kasus Gantung Diri di Kota Manado Periode Tahun 2018-2019. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 132. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29628>
- Rizky Nur Rachmah, E., Rahmawati, T., Jayakarta, Stik., Raya PKP, J., Dua Wetan, K., Dua Wetan, K., Ciracas, K., Jakarta Timur, K., & Khusus Ibukota Jakarta, D. (2019). Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 2549–4058. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2>
- Rohimi, R. (2021). Penyebab dan Resistensi Kegagalan pada Remaja Pacaran (Studi Kasus di Desa Pandan Indah Kabupaten Lombok Tengah). *Tazkir : Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial Dan Keislaman*, 7(2), 315–328. <https://doi.org/10.24952/tazkir.v7i2.4538>
- Rustini, S. A., Widyastuti, M., Sari, N. A., & Nurhayati, C. (2021). Hubungan Strategi Koping Dengan Kepuasan Hidup Lansia Di Panti Bhakti Luhur Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 16(2), 138–143. <https://doi.org/10.30643/jiksht.v16i2.148>
- Sa'adah, A. N., Rosma, A., & Aulia, D. (n.d.). *Persepsi Generasi Z Terhadap Fitur Tiktok Shop Pada Aplikasi Tiktok*. <https://transpublika.co.id/ojs/index.php/Transekonomika>
- Sakitri, G. (n.d.). “Selamat Datang Gen Z, Sang Penggerak Inovasi!”
- Santosa T, E. (2015). *Raising Children in Digital Era*. Elex Media Komputindo.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (8th ed.). John Wiley & Sons.
- Saras, T. (2023). *Mengatasi Stress Di Tempat Kerja: Strategi Dan Teknik Efektif Untuk Kesejahteraan Dan Produktivitas* (W. Anita, Ed.). Tiram Media.
- Sitompul, R. N., & Noorrizki, R. D. (2024). Coping Mechanism Remaja Akhir Pasca Putus Cinta. *Jurnal Flourishing*, 59–63.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan* (1st ed.). PT Gramedia Widiasarana.
- Stillman, D., & Stillman, J. (2018). *Generasi Z: Memahami karakter generasi baru yang akan mengubah dunia kerja* (1st ed.). PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Taylor, S. E. (2003). *Health Psychology* (Fifth Edition). McGraw-Hill Education.

Wangge, M. L., & Sarwono, R. B. (2024). *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling Resiliensi Individu Dewasa Awal Pasca Putus Cinta (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa Yang Terlepas Dari Toxic Relationship)*. <https://doi.org/10.3287/ljpbk.v1i1.325>

Yuwanto, L. (2011). Reaksi umum putus cinta. *Jurnal Ubaya*.

Zhakral, Q. H., Sandri, R., & Manara, M. U. (2023). Forgiveness Pada Remaja Pasca Putus Cinta Ditinjau Dari Regulasi Emosi. *Seminar Nasional Sistem Informasi*.

