

## Hubungan antara *Coping Strategy* dengan *Adaptational Outcomes* pada Mahasiswa yang Mengalami *Stress* Pasca Putus Cinta

<sup>1</sup>Oktafiyaningsi F. Lolong, <sup>2</sup>Yunita Sari

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116  
e-mail: <sup>1</sup>[ochaduatigatujuh@gmail.com](mailto:ochaduatigatujuh@gmail.com), <sup>2</sup>[yunitasari.psy@gmail.com](mailto:yunitasari.psy@gmail.com)

**Abstrak:** Putus cinta sering dianggap sebagai suatu kondisi yang tidak menyenangkan dan menimbulkan berbagai tekanan. Keluhan fisik dan psikis muncul setelah subjek diputuskan, keluhan-keluhan tersebut merupakan indikasi *stress*. *Stress* yang dialami memunculkan tindakan-tindakan penanggulangan yang disebut sebagai *coping strategy*. Dalam penelitian ini, terdapat subjek yang menanggulangi *stress* dengan berusaha melakukan penanganan tertentu untuk mengatasi sumber *stress*, namun ada pula subjek yang hanya berusaha mengatur emosi dirinya. Ada tindakan yang membuat para subjek mampu beradaptasi dengan baik dan ada pula subjek yang kurang mampu beradaptasi terhadap kondisi *stress* (*adaptational outcomes*). Penelitian ini menggunakan metode korelasional, yaitu melihat hubungan antara *coping strategy* dengan *adaptational outcomes*. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris mengenai keeratn hubungan antara *coping strategy* dengan *adaptatiional outcomes* pada mahasiswa yang mengalami *stress* pasca putus cinta. Sampel penelitian adalah mahasiswa yang *stress* pasca putus cinta, sebanyak 16 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *Ways of Coping* (Lazarus & Folkman, 1984) dan *Adaptational Outcomes* yang dikonstruksikan berdasarkan teori dari Lazarus dan Folkman (1984). Pengolahan data dilakukan dengan metode statistik uji koefisien kontingensi. Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh  $X^2_{hit} = 2,3$ ,  $C = 0,355$  dan  $C_{maks} = 0,707$ , hal ini berarti terdapat asosiasi yang lemah antara *coping strategy* dengan *adaptational outcomes* pada mahasiswa yang mengalami *stress* pasca putus cinta. Asosiasi yang lemah antara kedua variabel dalam penelitian ini berarti bahwa usaha-usaha yang dilakukan oleh para subjek dalam mengatasi *stressor* (*coping strategy*) memiliki keterikatan yang lemah dengan keberhasilan adaptasi subjek terhadap *stressor* (*adaptational outcomes*). Hal ini didukung oleh faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi keefektifan *coping strategy* yang digunakan oleh masing-masing subjek, diantaranya adalah; kesehatan dan energy, keyakinan yang positif, keterampilan untuk memecahkan masalah, keterampilan sosial, dan dukungan sosial.

**Kata kunci :** *Coping Strategy*, *Adaptional Outcomes*, *Stress*, *Putus Cinta*.

### A. Pendahuluan

Putus cinta (*break up*) biasanya menjadi faktor kehilangan yang dialami dalam hubungan percintaan, dan jika hal ini terjadi, putus cinta terasa mengerikan dan tidak tertanggungkan (Beckers, 1992), tentulah keadaan ini membuat individu akan merasakan penderitaan. Penderitaan adalah ketakutan akan kehampaan eksistensi manusia. Penderitaan merupakan kondisi yang mendasar, mendalam, dan universal pada eksistensi manusia (Lavine, 2003). Penderitaan akibat putus cinta adalah suatu bentuk penderitaan yang tidak dapat dihindari oleh siapa pun juga. Jika seseorang sangat mencintai pasangannya, tapi ternyata pasangannya tidak memiliki rasa sayang dan cinta lagi, atau kemudian memutuskan hubungan percintaannya, maka siapa pun yang mengalami ini akan sangat menderita.

Rasa sakit hati karena putus cinta menyebabkan banyak orang terkadang kehilangan kontrol dirinya, sehingga mampu melakukan hal-hal yang bisa menyakiti dan juga membahayakan nyawanya, contohnya adalah aksi bunuh diri. Lebih banyak wanita melakukan aksi bunuh diri saat putus cinta daripada pria.

Hasil survey yang dilakukan oleh Haryadi (2012) 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).

Merasa stres dan marah merupakan hal yang wajar ketika ditimpa masalah putus cinta, tetapi apabila kadarnya sudah berlebihan seperti sedih yang berlarut-larut selama beberapa bulan atau penyesalan yang tak kunjung hilang serta stres yang hingga mengganggu konsentrasi belajar dan bekerja, tentu dapat menjadi sebuah masalah besar bagi seseorang. Sehingga dirinya membutuhkan strategi untuk menghadapi dan menyelesaikan masalahnya sendiri dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 16 subjek yang mengalami putus cinta dengan usia pacaran yang berbeda-beda, ada yang menjalin hubungan selama tiga tahun, enam tahun, tujuh tahun, bahkan delapan tahun, diperoleh beberapa alasan yang menjadi penyebab pasangannya memutuskan hubungan, alasan-alasan tersebut diantaranya pasangan lelaki mereka mendadak memutuskan hubungan kemudian memberitakan bahwa akan segera menikah dengan wanita lain. Alasan lainnya karena hubungan mereka yang sudah cukup lama tidak kunjung mendapat restu dari orang tua,

Pada penelitian ini, gejala stres yang dialami oleh subjek penelitian baik yang bersifat psikis maupun fisik menunjukkan perilaku yang hampir sama antara subjek yang satu dengan subjek yang lain. Subjek no.3, no.4, no.14 dan no.15 menunjukkan gejala fisik seperti merasa lelah, insomnia, nyeri kepala, gangguan lambung dan pencernaan, mual, gemetar, tangan dan kaki merasa dingin, wajah terasa panas, berkeringat, sering flu, dan menstruasi terganggu. Gejala ini umumnya dirasakan oleh seluruh subjek, namun keempat subjek di atas memiliki frekuensi yang lebih tinggi.

Gejala mental/psikis yang dirasakan para subjek pada awal peristiwa putus, yaitu: berkurangnya konsentrasi dan daya ingat, ragu-ragu, bingung, pikiran penuh atau kosong, kehilangan rasa humor. Terutama pada subjek no.3 mengaku bahwa peristiwa putus tersebut mengakibatkan subjek bolos dalam proses perkuliahan.

Subjek no.3 dan no.14 merasakan gejala emosi yang lebih tinggi dibandingkan 14 subjek lainnya, yaitu; cemas (pada berbagai situasi), depresi, putus asa, mudah marah, ketakutan, tiba-tiba menangis, rendah diri, merasa tak berdaya, menarik diri dari pergaulan, dan menghindari kegiatan yang sebelumnya disenangi. Artinya secara keseluruhan, semua subjek merasakan gejala emosi yang sama, namun hanya pada subjek tersebut (no.3 dan no.14) yang paling sering merasakan gejala emosi hingga merasa frustrasi.

Jika dikaitkan dengan gejala perilaku, dari keseluruhan subjek penelitian (16 responden), hanya satu subjek yang menunjukkan perilaku merokok dan meminum minuman keras. Sedangkan subjek yang lainnya, setelah peristiwa putus tersebut menunjukkan perilaku seperti; gelisah, menggigit kuku, perubahan pola makan,

menangis, berteriak, mengumpat, bahkan melempar barang dan memukul benda tertentu atau bahkan orang lain (saudara, teman).

Selain melakukan *coping*, untuk keluar dari permasalahan putus cinta yang dihadapi, subjek pun harus memiliki kemampuan *adaptational outcomes* (keberhasilan adaptasi). *Adaptational outcomes* (keberhasilan adaptasi) adalah kualitas hidup, yang biasa disebut kesehatan fisik dan mental yang terkait dengan bagaimana seorang individu mengevaluasi dan melakukan *coping* ketika berada dalam kondisi stres dalam kehidupan (Lazarus & Folkman, 1984). *Adaptational outcomes* terbagi dalam 3 aspek utama, yaitu *somatic health*, *social function*, dan *morale*.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui seberapa erat hubungan antara *coping strategy* dengan *adaptational outcomes* pada mahasiswa yang mengalami stress pasca putus cinta.

## B. Landasan Teori

### *Stress*

Definisi stres oleh Selye (1991: 16) adalah respon non spesifik dari badan terhadap setiap tuntutan yang dibuat atasnya. Reaksi pertama pada tiap jenis stres adalah kecemasan yang diikuti oleh tahap perlawanan. Selye menekankan stres tidak hanya merupakan pembunuhan, tetapi juga merupakan kekuatan merusak yang drastis (Walter, 1991).

Menurut Handoko (2001: 200) stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi fisik maupun psikis individu yang merupakan reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan (Handoko, 2001).

Menurut Gray dan Smelzer (2003: 15) stres adalah munculnya reaksi psikologis yang membuat seseorang merasa tegang atau lemas sebab orang tersebut merasa tidak mampu mereda tuntutan atau keinginannya (Achdiat, 2003).

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis, karena suatu keadaan yang tidak nyaman. Biasanya *stress* dikaitkan bukan karena penyakit fisik tetapi lebih mengenai kejiwaan. Akan tetapi karena pengaruh stres tersebut maka penyakit fisik bisa muncul akibat lemah dan rendahnya daya tahan tubuh atau tidak adanya keseimbangan tubuh pada saat tersebut, hingga memerlukan tenaga yang lebih untuk mengembalikan keseimbangan tersebut.

### *Coping Strategy*

*Coping Strategy* menurut Lazarus dan Folkman, didefinisikan sebagai usaha-usaha untuk merubah kognitif dan behavioral yang berlangsung secara terus menerus untuk mengatasi tuntutan-tuntutan spesifik yang bersifat eksternal maupun internal, dimana kapasitasnya dianggap sebagai beban dan melebihi sumber daya yang dimiliki individu (Lazarus RS. & Folkman S, 1988). Fungsi utama *coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, meliputi strategi penanggulangan yang berpusat pada emosi (*emotional focused coping*) dan strategi penanggulangan yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*).

### *Adaptional outcomes*

*Adaptional outcomes* (keberhasilan beradaptasi) adalah kualitas hidup yang biasa disebut kesehatan fisik dan mental yang terkait dengan bagaimana cara seorang individu mengevaluasi dan melakukan coping ketika berada dalam kondisi stres kehidupannya (Lazarus RS. & Folkman S, 1984). *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).

### C. Hasil Penelitian

Untuk dapat mengetahui hubungan antara variabel *coping strategy* dengan *adaptional outcomes*, maka pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik uji koefisien kontingensi. Korelasi koefisien kontingensi C digunakan untuk menyusun indeks kekuatan atau besar keterkaitan atau relasi antar variabel penelitian dengan skala nominal (Sidney Siegel, 1997).

**Tabel 1**  
**Hasil Uji Korelasi Koefisien Kontingensi antara *Coping strategy* dengan *Adaptional outcomes***

Hasil Uji Kontingensi		Signifikan	Kesimpulan
$X^2_{hit}$	Koefisien kontingensi C	$X^2_{tab}$ dk = 1, $\alpha = 0,05$	Karena $X^2_{hit} < X^2_{tab}$ , maka $H_0$ diterima, artinya terdapat asosiasi yang lemah antara <i>coping strategy</i> dengan <i>adaptional outcomes</i> .
2,3	0,355	3,84	

- Interpretasi dan analisis hasil statistik  
 Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh  $X^2_{hit} = 2,3$  dan koefisien kontingensi = 0,355 pada taraf signifikansi 0,05. Dari hasil perhitungan statistik diperoleh  $X^2_{hit} < X^2_{tab}$ , yaitu  $2,3 < 3,84$  atau dapat dikatakan  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, artinya terdapat asosiasi yang lemah antara *coping strategy* dengan *adaptional outcomes* pada mahasiswa yang mengalami *stress* pasca putus cinta.
- Frekuensi dan persentase *coping strategy* dengan *adaptional outcomes*

**Tabel 2**  
**Tabel Frekuensi dan Porsentase *Coping Strategy* dengan *Adaptational Outcomes***

<i>Coping strategy</i>	<i>Adaptational outcomes</i>				Jumlah	
	Tinggi		Rendah			
	N	%	N	%	N	%
Masalah	2	12,5%	0	0%	2	12,5%
Emosi	6	37,5%	8	50%	14	87,5%
Jumlah	8	50%	8	50%	16	100%

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa 12,5% (2 orang) lebih dominan menggunakan *coping strategy* yang berpusat masalah, sedangkan 87,5% (14 orang) lebih dominan menggunakan *coping strategy* yang berpusat pada emosi. Dari 12,5% subjek yang lebih dominan menggunakan *coping strategy* yang berpusat pada masalah, seluruhnya (2 orang) memiliki *adaptational outcomes* yang tinggi dan dari 87,5% subjek yang lebih dominan menggunakan *coping strategy* yang berpusat pada emosi, sebanyak 37,5% (6 orang) subjek memiliki *adaptational outcomes* yang tinggi sedangkan 50% (8 orang) subjek memiliki *adaptational outcomes* yang rendah.

Hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *coping strategy* dengan *adaptational outcomes* pada wanita yang putus cinta dan ditinggal menikah oleh mantan kekasihnya. Berdasarkan kriteria nilai  $C$ , makin dekat harga  $C$  pada  $C_{maks}$  maka makin besar pula derajat asosiasi antara variabel-variabel. Nilai  $C = 0,355$  dan  $C_{maks} = 0,707$ , menunjukkan derajat asosiasi dua variabel berada pada taraf lemah. Hal ini berarti antara variabel *coping strategy* dengan *adaptational outcomes* terdapat ikatan yang lemah satu sama lain. Artinya *coping strategy* yang dilakukan bukan merupakan faktor yang menentukan keberhasilan adaptasi wanita yang putus cinta terhadap kondisi stress.

Pada tabel 2 diketahui bahwa wanita yang putus cita dalam penelitian ini, menggunakan *coping strategy* yang lebih dominan berpusat pada emosi yaitu sebanyak 14 orang (87,5%), sedangkan sisanya sebanyak 2 orang (12,5%) lebih dominan menggunakan *coping strategy* yang berpusat pada masalah. Hal ini sesuai dengan fenomena yang ada, yaitu *coping strategy* yang dilakukan oleh para subjek berbeda satu sama lain.

Adanya perbedaan penggunaan *coping strategy* ini disebabkan oleh penilaian kognitif yang dilakukan oleh para subjek. Setiap subjek yang menghadapi tuntutan dan beban dari masalah yang dihadapi memberikan penghayatan yang berbeda-beda mengenai kemampuan dirinya dalam mengatasi stress yang timbul sebagai akibat putus cinta. Sebagian besar subjek yang lebih dominan menggunakan *coping strategy* yang berpusat pada emosi memiliki kemampuan adaptasi yang rendah, sedangkan subjek yang lebih dominan menggunakan *coping strategy* yang berpusat pada masalah, seluruhnya (2 orang) memiliki kemampuan adaptasi yang lebih tinggi.

*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. Menurut hasil perhitungan, seluruh subjek penelitian (2 orang, {12,5%}) yang dominan menggunakan *coping strategy* yang berpusat pada masalah, memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap kondisi stress. Dengan memilih strategy ini, subjek penelitian menghadapi hal-hal yang menimbulkan stres dan melakukan tindakan-tindakan untuk menyelesaikan atau menghadapi stres tersebut. Hal ini berarti subjek penelitian melakukan tindakan-tindakan untuk mengatasi stres akibat putus cinta yang menunjukkan bahwa subjek menjalankan fungsi sosialnya. Tindakan yang dilakukan salah satu subjek yaitu memutuskan untuk mengikuti sebuah pesantren selama sebulan. Hal ini diakui subjek dilakukan agar subjek mendapatkan ketenangan, tidak terus menerus terpuruk dengan peristiwa yang telah terjadi dan agar subjek bisa lebih ikhlas dengan perpisahannya dengan mantan kekasihnya. Subjek yang lain, berkegiatan di luar rumah bersama teman-temannya, seperti menonton bioskop, berbelanja dan menginap di rumah teman dan usaha lainnya yang memungkinkan subjek agar tidak sendirian. Usaha-usaha yang dilakukan oleh para subjek ini 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. Kedua subjek ini juga menjalankan perkuliahan seperti biasanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan perannya sebagai seorang mahasiswa. Subjek juga dapat meminimalisir keluhan fisik dan mampu menjaga kondisi fisiknya saat menghadapi stress yang diakibatkan putus cinta.

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa keberhasilan strategi penanggulangan masalah juga ditentukan oleh sumber daya yang dimiliki oleh individu yang meliputi kesehatan dan energi, keyakinan yang positif, ketrampilan untuk memecahkan masalah, ketrampilan sosial, dukungan sosial, serta sumber-sumber material. Subjek yang mampu mengatasi masalah dan beradaptasi dengan baik terhadap kondisi stres, dapat memaksimalkan sumber daya-sumber daya yang dimilikinya. *Somatic health* yang baik menunjukkan bahwa subjek penelitian dapat memanfaatkan sumber daya yang dimilikinya. Subjek mampu menjaga kondisi tubuh dengan mengatur pola makan dengan baik dan memanfaatkan waktu istirahat secara efektif. Tindakan-tindakan tersebut membuat para subjek penelitian memiliki kesehatan yang baik dan energi yang cukup untuk menghadapi stres yang dialami.

Adapun subjek yang lebih dominan dalam menggunakan *coping* yang berpusat pada emosi yaitu sebanyak 6 orang (37,5%) dari 14 orang (87,5%) yang lebih dominan dalam menggunakan *coping strategy* yang berpusat pada emosi, memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi. Artinya dalam mengatur emosinya, subjek melakukan tindakan-tindakan tertentu dalam menghadapi sumber stress akibat putus cinta, sehingga subjek

mampu menyesuaikan emosinya terhadap sumber stress yang berasal dari luar/lingkungan.

Sedangkan 8 orang (50%) dari 14 orang (87,5%) memiliki kemampuan adaptasi yang rendah. Para subjek dengan *coping* ini menunjukkan perilaku seperti, menangis, mengurung diri di kamar, kehilangan nafsu makan, dan menghindari bertemu/bersosialisasi dengan orang lain bahkan melampiaskan kemarahan akibat peristiwa ini terhadap orang-orang terdekatnya. Hal ini dilakukan oleh para subjek selama berbulan-bulan semenjak peristiwa putus tersebut. Tidak ada tindakan tertentu dalam penyelesaian masalah/*stressor* sehingga para subjek tidak mampu beradaptasi terhadap tuntutan-tuntutan yang ada, yaitu sebagai mahasiswa, para subjek tetap dituntut untuk menjalankan perannya dan menyelesaikan tugas-tugasnya sebagai seorang mahasiswa, namun akibat peristiwa ini, para subjek tidak mampu menjalankan perannya sebagai mahasiswa, menelantarkan tugas-tugas perkuliahan, kehilangan konsentrasi dalam proses belajar di perkuliahan bahkan ada subjek yang bolos selama sebulan dari perkuliahan. Selain tidak mampu menghadapi *stressor* dan menyelesaikan permasalahan yang ada, para subjek ini pun justru membuat masalah baru dalam perkuliahannya, sehingga *adaptational outcomes* mereka pun dikatakan gagal.

Dari keseluruhan subjek penelitian (16 orang), diketahui bahwa gejala *stress* yang dialami, dirasakan berbeda-beda oleh masing-masing subjek sejak peristiwa putus tersebut hingga saat subjek diwawancara. Kisaran waktunya adalah 7 bulan hingga lebih dari 1 tahun.

Berdasarkan uraian di atas, telah dijelaskan bahwa secara keseluruhan subjek menunjukkan hasil yang berbeda. Perbedaan ini berkaitan erat dengan faktor-faktor yang mempengaruhi *coping strategy* yang digunakan oleh para subjek, diantaranya; (a) kesehatan dan energy, yaitu ada subjek yang mengalami penurunan kesehatan setelah diputuskan, subjek menjadi lemas, mengalami kesulitan tidur dan penurunan nafsu makan, (b) keyakinan yang positif, yaitu subjek memiliki optimisme bahwa peristiwa yang terjadi akan memberikan hikmah, (c) keterampilan untuk memecahkan masalah, beberapa subjek memiliki strategi tertentu dalam menghadapi *stressor*, misalnya dengan menghindari situasi yang akan mengingatkannya kepada mantan pasangan, (d) keterampilan sosial, yaitu subjek mencari informasi dan bantuan kepada orang lain yang mengalami peristiwa yang sama dalam menghadapi tuntutan *stressor*, dan (e) dukungan sosial, yaitu subjek mendapatkan *support* dari keluarga dan orang-orang terdekat setelah terjadi peristiwa putus cinta tersebut.

#### **D. Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: terdapat asosiasi yang lemah antara *coping strategy* dengan *adaptational outcomes*, yaitu besaran korelasi  $C = 0,355$  dengan  $C_{maks} = 0,707$ . Hasil yang diperoleh tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu, diantaranya; kesehatan dan energy, keyakinan yang positif, keterampilan untuk memecahkan masalah, keterampilan sosial, dan dukungan sosial.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto Saharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aldwin, C., Folkman, S., Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1980, September). Ways of Coping: A process measure. Presented at the 88th annual meeting of the American Psychological Association, Montreal, Quebec, Canada.
- Carver, S.C. & Scheier, M.F. (1989). Assessing coping strategies: A theoreticcellly based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 56, No. 2, 267-283.
- Cooper, C.L & Payne .R. 1991. *Personality & Stress; Individual Differences in the Stress Process*. England. Jhon Willey and Sons.
- Baumeister, R. F. & Wotman, S. R. (1992). *Breaking hearts: The two side of unrequired love* . New York: Guilford.
- Dariyo,A. (2003). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Jakarta: Grasindo
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakartta: Penerbit Erlangga.
- Lindenfield, G. (2005). *Putus Cinta Bukan Akhir Segalanya*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Papalia, D. E. & Olds, S. W. (1995). *Human development* (6th ed). New York: Mc Graw-Hill Companies.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Yuwanto, L. (2011). Reaksi Umum Putus Cinta. [http://www.ubaya.ac.id/ubaya/articles\\_detail/24/Reaksi-Umum-Putus-Cinta.html](http://www.ubaya.ac.id/ubaya/articles_detail/24/Reaksi-Umum-Putus-Cinta.html). Diakses pada 27 maret 2015 pukul 23:26 WIB.
- Chilid Narbuko & Abu Achmadi. 1997. *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Bumi Aksara
- Lazarus, Richard S. 1976, *Psychology Pattern of Adjustment*, McGraw Hill Kogakusha Ltd, Tokyo.
- Lazarus, Richard S., Folkman, Susan., 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*, Spinger Publishing Company, New York.
- Sarafino, Edward P., 1994. *Health Psychology: biopsychosocial interaction second edition*, New York : John Wiley & Sons.
- Siegel, Sidney. 1997. *Statistik Non Parametrik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Rahmaniati, Hanifa. 2011. Skripsi: *Hubungan Antara Coping Strategy dengan Adaptational Outcomes Pada Orangtua yang Memiliki Anak Tunarungu di SD Dewi Sartika Kota Bandung*, Universitas Islam Bandung.
- Umbara, Rachma. 2006. Skripsi: *Studi Perbandingan Antara Penderita Lupus yang Aktif dan yang Tidak Aktif Mengikuti Tafakur di Yayasan Syamsi Dhuha*, Universitas Islam Bandung.