

Strategi Koping dan Komitmen Menjalin Hubungan pada Pria Dewasa Awal Pasca Ditinggalkan Pasangan Terdahulunya

Yessy Yanti Senobaan¹, Ayunda Ramadhani², Miranti Rasyid³

^{1,2}Department of Psychology, Mulawarman University, Indonesia

Article Info

Article history:

Received 09/02/2022

Revised 17/02/2022

Accepted 05/02/2022

Keywords:

Coping strategy,
Commitment to
relationship

ABSTRACT

This study aims to determine the description of coping strategies and commitment to a relationship in early adult men after being abandoned by their previous partner. Researchers used qualitative research with data collection methods using in-depth interviews and observation. The results showed that the tendency of coping strategies for MR subjects was inseparable from beliefs, positive views, and social support. In the commitment to a relationship, the subject feels that the current partner is a needed figure. The second subject is VP, the tendency of coping strategies is shown by being careful in choosing a partner. This causes the commitment to establish a VP relationship is influenced by external factors. The third subject is KM, the tendency of coping strategies is shown by KM on positive reappraisal and escape avoidance factors. This causes the commitment to a subject relationship tends to be influenced by personal factors and values. The fourth subject is KR, the tendency of coping strategies is shown by KR with self-control, so that it affects the commitment to establish relationships on relationship and external factors.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi koping dan komitmen menjalin hubungan pada pria dewasa awal pasca ditinggalkan pasangan terdahulunya. Peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan metode pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan kecenderungan strategi koping subjek MR tidak terlepas dari keyakinan, pandangan positif dan dukungan sosial. Pada komitmen menjalin hubungan subjek merasa pasangan saat ini adalah sosok yang dibutuhkan. Subjek kedua adalah VP, kecenderungan strategi koping ditampakkan dengan berhati-hati memilih pasangan. Hal ini menyebabkan komitmen menjalin hubungan VP dipengaruhi oleh faktor eksternal. Subjek ketiga yaitu KM, kecenderungan strategi koping ditampakkan KM pada faktor positive reappraisal dan escape avoidance. Hal ini menyebabkan komitmen menjalin hubungan subjek cenderung dipengaruhi faktor personal dan nilai. Subjek keempat yaitu KR, kecenderungan strategi koping ditampakkan KR dengan selfcontrol, sehingga mempengaruhi komitmen menjalin hubungan pada faktor hubungan dan eksternal.

Kata kunci

Strategi koping,
Komitmen menjalin
hubungan

Corresponding Author:

Ayunda Ramadhani

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman
Email: ayundazivanna@gmail.com

LATAR BELAKANG

Masa dewasa awal merupakan permulaan dari tahap baru dalam kehidupan. Hurlock (2011) menyatakan bahwa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai umur 40 tahun. Salah satu tugas perkembangan yang penting bagi dewasa awal adalah menjalin hubungan intim. Tingkatan masa dewasa awal merupakan masa yang cukup penting untuk membina hubungan romantis dengan lawan jenis, karena pada masa ini seseorang memiliki tugas perkembangan yaitu mencari calon teman hidup yang cocok (Dariyo, 2008).

Hubungan intim terbentuk atas rasa saling percaya dan cinta yang diperoleh dari *attachment* pada masa bayi, dan dari hal ini individu dewasa muda mengembangkan perasaan saling tergantung (Iriani dan Ninawati, 2005). Namun bahaya pada tahap ini adalah isolasi karena tidak mau melibatkan diri dalam keintiman (Erwinda, 2016). Pada penelitian yang dilakukan Yulianingsih (2012) mengenai strategi koping pasca putus cinta pada siswa yang mengalami kesedihan setelah menjalin hubungan selama setahun, diketahui bahwa sebanyak 57,45% siswa mengalami kesedihan setelah putus cinta, tetapi sebanyak 68,62% siswa yang merasakan kesedihan selama kurang dari satu bulan.

Banyak fenomena di Indonesia, beberapa diantaranya dikutip pada *Tribun news.com*, Gunawan (2018). Pemuda yang disebut Z itu diketahui sebelumnya sempat menjalani perawatan di rumah sakit jiwa lantaran stres usai ditinggal menikah oleh pacaranya dan Z telah dua kali menjalani perawatan kejiwaan untuk mengembalikan kondisinya normal kembali. Menurut penuturan ibunya, Z stres karena ditinggal menikah oleh pacarnya. Putus cinta juga dialami oleh keempat subjek penelitian, hal ini merupakan suatu kondisi yang tidak menyenangkan dan menimbulkan berbagai

tekanan. Keluhan fisik dan psikis muncul setelah subjek berpisah dengan pasangan, keluhan-keluhan tersebut merupakan indikasi stres.

Stres yang dialami memunculkan tindakan-tindakan penanggulangan yang disebut sebagai strategi koping. Stres karena putus cinta juga dialami oleh keempat subjek penelitian MR, VP, KM dan KR. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) strategi koping adalah upaya pikiran dan perilaku individu dalam mencegah atau mengurangi pengaruh negatif stres, baik internal maupun eksternal terhadap kesejahteraan diri, yang melibatkan proses penilaian pikiran dan pemilihan strategi yang sesuai dengan situasi stres. Ada beberapa bentuk dari strategi koping yaitu strategi *coping* yang berpusat pada masalah (*problem focused form of coping mechanism/direct action*) dan strategi *coping* yang berpusat pada emosi (*emotion coping/palliative form*).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada keempat subjek pria dewasa awal pasca ditinggalkan pasangan terdahulunya seperti subjek KM berusia 28 tahun mengatakan setelah ditinggal mantan pacar yang hamil karena pria lain, subjek pernah mencoba untuk bertanggungjawab atas kehamilan mantan pacar, subjek pernah memiliki keinginan untuk membawa mantan pacar kabur dari rumah. Hal serupa juga terjadi pada subjek KR yang berusia 33 tahun mengatakan jika hubungan jarak jauh yang dijalani karena pekerjaan membuatnya ditinggal menikah oleh pasangannya.

Kemudian pada subjek MR yang berusia 35 tahun, subjek tidak memberikan kesempatan kepada mantan pacar yang sebelumnya sudah berselingkuh, subjek pernah menjalin hubungan dengan siswi SMP di sekolah tempat dirinya melatih kegiatan Gugus Pramuka. Sedangkan pada subjek VP yang berusia 30 tahun, subjek

merasa menyesal mengetahui jika mantan pacar akan menikah sehingga membuat subjek menghapus kontak mantan pacar dari *handphone* dan menyimpan semua barang pemberian mantan pacarnya.

Strategi koping yang dilakukan oleh subjek penelitian pasca ditinggalkan pasangan bertujuan untuk mengubah masalah yang menyebabkan tekanan menjadi lebih baik, sehingga mampu mengatasi setiap tuntutan pada diri mereka. Salah satu tuntutan dalam tugas perkembangan masa dewasa awal adalah mencari pasangan hidup. Seiring dengan berkembangnya zaman cara yang biasa dilakukan pada situasi ini disebut sebagai *move on*. *Move on* (Alexander, Premono, dan Ganeshasi, 2018) diartikan sebagai berpindah dan mencoba melupakan dengan sebuah tekad untuk kembali bangkit dan melupakan hal-hal yang dianggap menyakitkan. Hal ini juga dapat dimaknai sebagai situasi berpindah dari kebiasaan lama dan beradaptasi pada situasi baru atau membiasakan diri akan kepergian orang yang penting bagi diri individu.

Pada tahap ini dewasa awal membuat komitmen dengan orang lain atau menghadapi kemungkinan rasa terisolasi dan keterpakuan pada kegiatan dan pikiran sendiri (*self-absorb*), dalam membina hubungan intim individu perlu memiliki pemahaman diri, kemampuan dalam mengekspresikan emosi, kemampuan dalam berkomitmen, dan pengambilan keputusan dalam seksualitas (Cristi, 2017). Secara konseptual Rusbult (dalam Miller, Perlman, & Brehm, 2007) mengartikan komitmen sebagai suatu keadaan yang mengarahkan seseorang untuk mempertahankan suatu hubungan yang meliputi orientasi jangka panjang, kedekatan dengan pasangan dan keinginan untuk terus bersama-sama melanjutkan hubungan dengan pasangan.

Pada keempat subjek penelitian sebelum ditinggal oleh pasangan terdahulu berada pada tahap keempat dalam tahapan perkembangan komitmen menjalin hubungan yang disebut *private understanding* yaitu sebuah pengakuan saling mencintai oleh pasangan, perkembangan hubungan ini umumnya dirahasiakan atau diberitahukan hanya kepada teman-teman terdekat. Biasanya pasangan ini mulai saling memperkenalkan diri kepada keluarga masing-masing. Pada saat ini keempat subjek kembali membuka diri dan menjalin hubungan dengan wanita lain. Keempat subjek penelitian berada pada tahap kelima dalam tahapan perkembangan menjalin hubungan disebut *engagement* yaitu adalah tes terakhir mengenai kesesuaian dalam hal kepribadian dan temperamen, minat, dan kesepakatan dalam gagasan dan idealisme sebelum menuju pernikahan.

The New Zealand Relationship Commitment Study melakukan penelitian mengenai persepsi terhadap komitmen hubungan pada 50 pasangan. Penelitian ini dilakukan Roberts dan Pryor (2005) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang menentukan komitmen terhadap hubungan, antara lain faktor personal, faktor hubungan, faktor eksternal, nilai dan faktor keluarga dan anak-anak.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap keempat subjek, secara umum mereka mengatakan jika mereka memiliki keinginan untuk menjalin komitmen dengan pasangan baru. Subjek KM mengatakan jika dirinya sempat beberapa kali menjalin hubungan dengan wanita lain. Hal berbeda terjadi pada subjek MR bahwa Alm. ayahnya meminta agar subjek segera menikah, sehingga hal ini menjadi salah satu dorongan baginya untuk menjalin komitmen baru. Kemudian pada subjek KR, adanya dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat terutama ibu subjek

cukup membantu dirinya untuk *move on* dan mencari pasangan. Sedangkan pada subjek VP mengatakan jika hubungan yang sudah lama dijalani tidak menjamin akan bersama sampai pada tahap pernikahan.

Berdasarkan permasalahan dan fenomena di atas, dapat dilihat bahwa kegagalan menjalin hubungan pada dewasa awal dalam menjalankan tahapan dan tugas perkembangannya sehingga memunculkan dampak pada komitmen menjalin hubungan dengan pasangan baru. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana gambaran dan faktor apa saja yang menyebabkan strategi koping dan komitmen menjalin hubungan pada pria dewasa awal pasca ditinggalkan pasangan terdahulunya di Kota Samarinda.

METODE PENELITIAN

Design Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang menghasilkan data berupa informasi-informasi mengenai keadaan yang ada seperti kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Menurut Creswell (2016) penelitian kualitatif merupakan metode penelitian untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan.

Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini adalah empat orang subjek penelitian. Secara khusus, adapun yang menjadi subjek penelitian dalam penelitian ini bercirikan:

1. Pria dewasa awal.
2. Pria dewasa awal yang sebelumnya pernah menjalin hubungan berpacaran selama kurang lebih 5 tahun.
3. Tidak memiliki gangguan dalam komunikasi (untuk kepentingan wawancara).

4. Bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian secara utuh.

Metode Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2013), metode pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode observasi dan wawancara. Metode observasi merupakan pengumpulan data menggunakan pengamatan atau penginderaan langsung terhadap suatu benda, kondisi, situasi, proses atau perilaku (Salam, 2006). Metode wawancara wawancara pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu Sugiyono (2013).

Teknik Analisa Data

Metode analisis data kualitatif memiliki beberapa prosedur yang baku. Sugiyono (2013) mendefinisikan analisis data ialah proses mencari dan menyusun data secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Langkah-langkah yang diambil dalam analisis data kualitatif menurut Creswell (2016) ialah sebagai berikut:

1. Mengolah dan mempersiapkan data untuk dianalisis.
2. membaca keseluruhan data.
3. Menganalisis lebih detail dengan mengcoding data.

4. Terapkan proses *coding* untuk mendeskripsikan *setting*, orang-orang, kategori, dan tema-tema yang akan dianalisis.
5. Tunjukkan bagaimana deskripsi dan tema-tema ini akan disajikan kembali dalam narasi/laporan kualitatif
6. menginterpretasi atau memaknai data.

HASIL PENELITIAN

Hasil Observasi

Hasil observasi yang dilakukan pada subjek MR didapati bahwa subjek MR saat ini tinggal bersama dengan ibu beserta kakak dan adiknya sedangkan ayahnya telah meninggal dunia. Subjek diketahui telah menjalin hubungan selama 10 tahun bersama dengan mantan pasangan. Hubungan subjek berakhir dengan mantan pasangan karena mantan pasangan telah beberapa kali berselingkuh dengan pria lain. Akhirnya subjek memutuskan untuk tidak melanjutkan kembali hubungan yang telah dijalani dengan mantan pasangan. Saat sesi wawancara subjek sudah tidak memiliki perasaan kepada mantan pasangan. Ketika membahas mengenai komitmen menjalin hubungan MR dengan pasangan saat ini, subjek menceritakan dengan sangat baik sambil sesekali tersenyum.

Hasil observasi yang dilakukan pada subjek VP didapati bahwa subjek saat ini tinggal bersama ibu beserta dengan keluarga besarnya. Ayah subjek sudah meninggal ketika VP masih di Sekolah Menengah Pertama. Subjek telah menjalin hubungan selama 4 tahun bersama mantan pasangan. Keinginan mantan pasangan untuk mengakhiri hubungan yang karena akan melanjutkan pendidikan di luar pulau tetapi setelah beberapa bulan subjek VP mengetahui jika mantan pasangan akan menikah. Pada saat sesi wawancara diketahui saat hubungan subjek berakhir dengan mantan pasangan VP sering pergi menghabiskan waktu bersama dengan

teman-temannya seperti minum-minuman beralkohol, merokok bahkan pergi ke klub malam. Sedangkan ketika membahas mengenai komitmen menjalin hubungan dengan pasangan barunya, terlihat VP menjawab penuh semangat dengan suara yang lantang.

Hasil observasi yang dilakukan pada subjek KM diketahui bahwa subjek saat ini tinggal bersama dengan kakak subjek di samarinda sedangkan orang tuanya berada di marangkayu. Diketahui hubungan subjek dan mantan pasangan telah terjalin selama 6 tahun. Hubungan KM dan mantan pasangan berakhir karena mantan pasangan telah dihampiri oleh pria lain, meskipun demikian subjek KM berusaha untuk bertanggungjawab atas kehamilan mantan pasangan akan tetapi mantan pasangan tidak ingin jika subjek bertanggungjawab atas kehamilannya. Ketika sesi wawancara menceritakan mengenai hubungan KM dengan mantan pasangan terlihat mata subjek yang berkaca-kaca sambil sesekali melihat ke atas. Sedangkan pada saat membahas mengenai komitmen menjalin hubungan dan harapan pada pasangan saat ini KM terlihat sangat yakin terlihat pupil mata subjek membesar dengan intonasi suara sedang dan volume suara sedang, sambil sesekali menganggukan kepalanya.

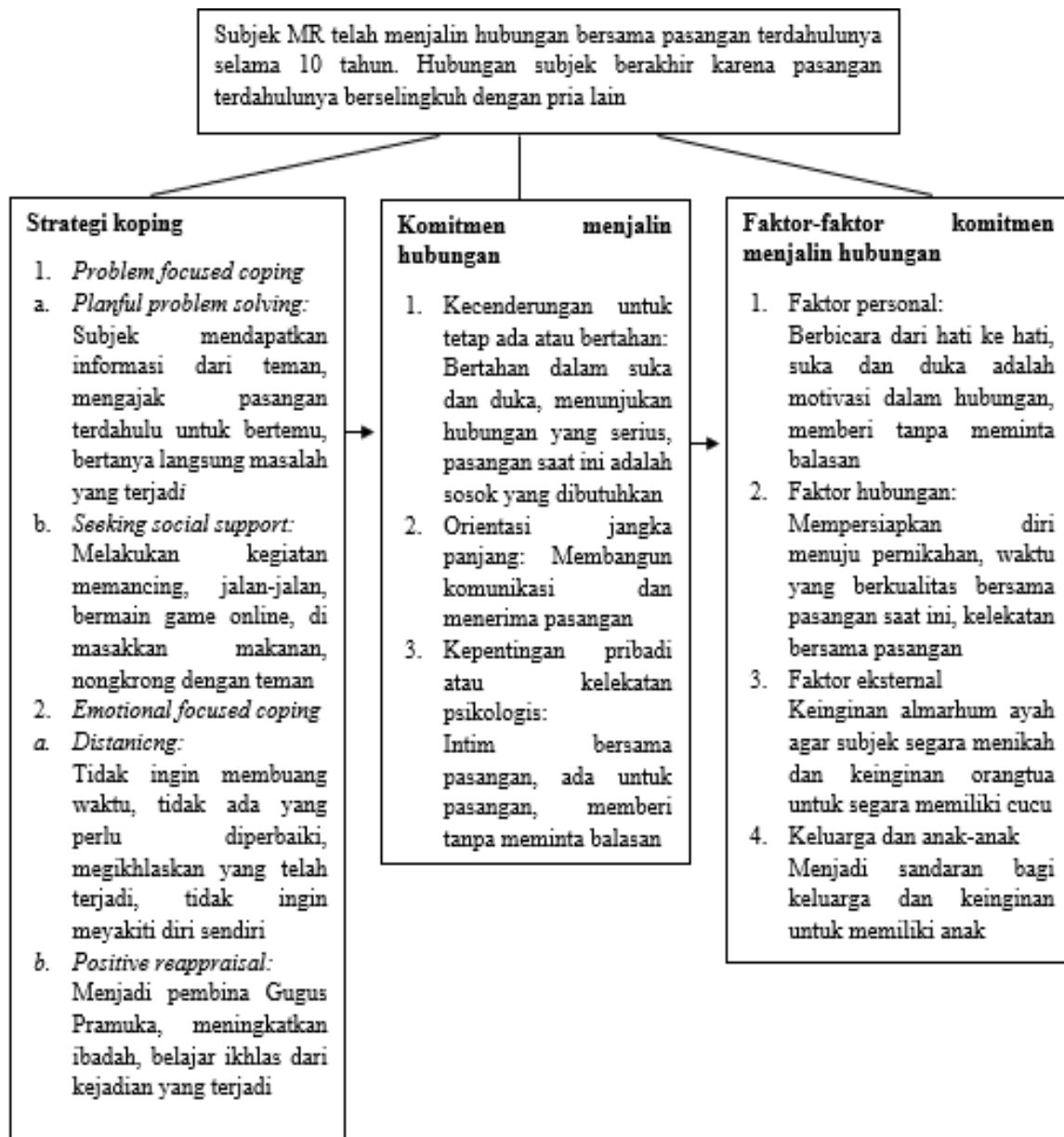
Hasil observasi yang dilakukan pada subjek KR didapati bahwa subjek KR saat ini tinggal bersama dengan orang tuanya. Hubungan subjek dan mantan pasangan telah terjalin selama 4 tahun. Hubungan subjek dengan mantan pasangan berakhir ketika subjek sedang bekerja di luar pulau sebagai seorang pelaut. Pada saat itu KR menjalin hubungan jarak jauh. Subjek mendapatkan informasi dari sahabatnya jika mantan pasangan telah menikah dengan pria lain tanpa sepengetahuan KR. Saat sesi wawancara subjek menceritakan bahwa ia mencoba untuk mengendalikan diri dan

mengontrol emosinya ketika mengetahui hal tersebut. Pada saat membahas mengenai komitmen menjalin hubungan,

pernikahan dan persiapan pernikahan terlihat senyum kecil yang subjek berikan setiap kali mengakhiri jawaban.

Hasil Wawancara

Skema Kerangka Penelitian Subjek



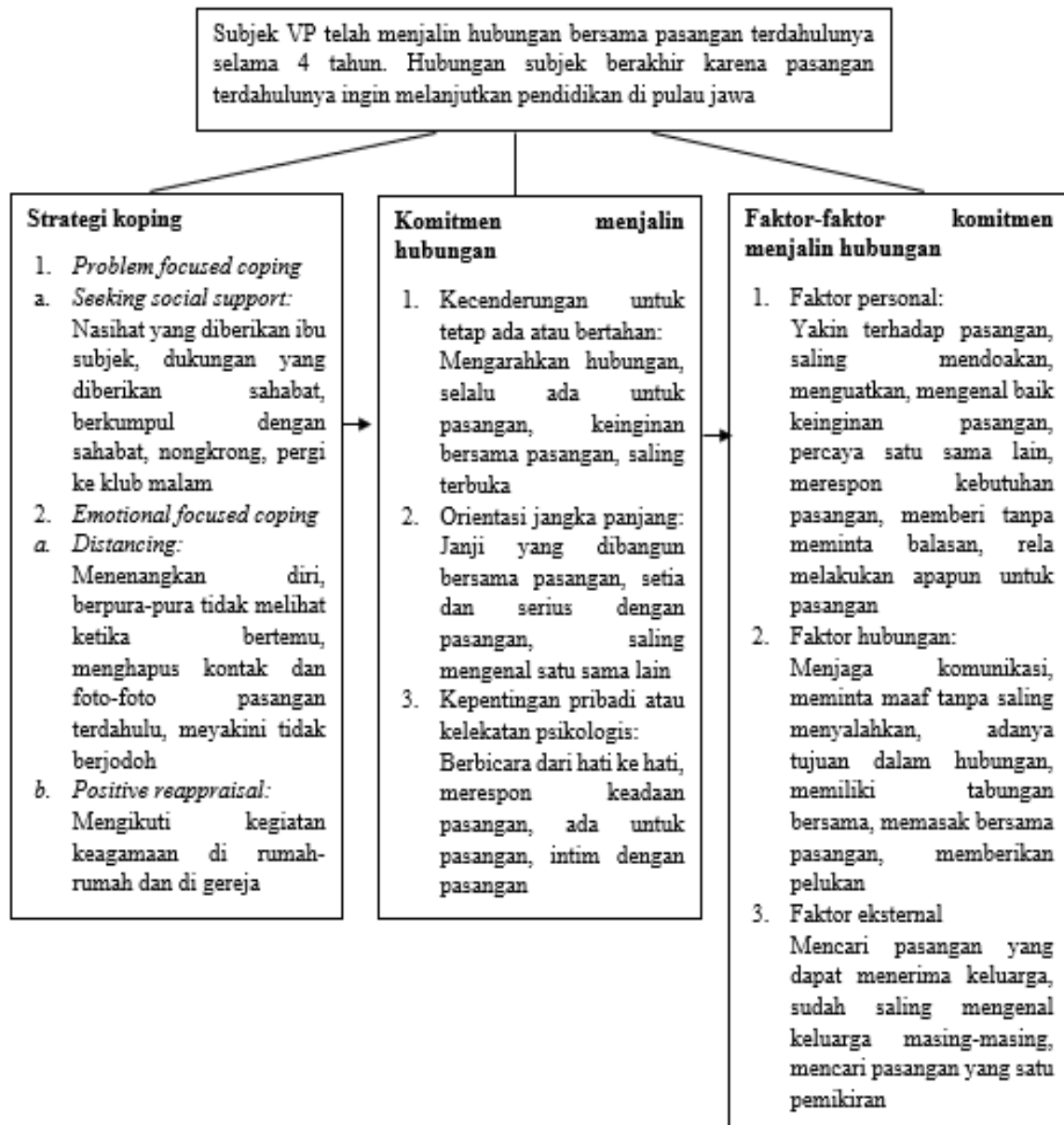
Gambar 1. Skema Kerangka Penelitian Subjek MR

Pada Gambar 1, dapat diketahui bahwa subjek MR telah menjalin hubungan dengan pasangan terdahulunya selama 10 tahun. Hubungan subjek dan mantan pasangan berakhir karena mantan MR

berselingkuh dengan pria lain. Adapun strategi koping pada subjek MR ditinjau dari *problem focused coping* yaitu *planful problem solving* dan *seeking social support*. Sedangkan *emotional focused coping* yaitu

distancing dan *positive reappraisal*. Pada komitmen menjalin hubungan subjek MR ditinjau dari kecenderungan untuk tetap ada atau bertahan, orientasi jangka panjang, dan kepentingan pribadi atau kelekatan psikologis. Faktor yang mempengaruhi komitmen menjalin hubungan pada subjek yaitu faktor personal

seperti suka dan duka yang dialami dijadikan sebagai motivasi dalam hubungan. Faktor hubungan yaitu kelekatan dengan pasangan. Faktor eksternal adanya keinginan almarhum ayah MR agar dirinya segera menikah. Pada Faktor keluarga dan anak-anak, keinginan untuk menjadi sandaran bagi keluarga.



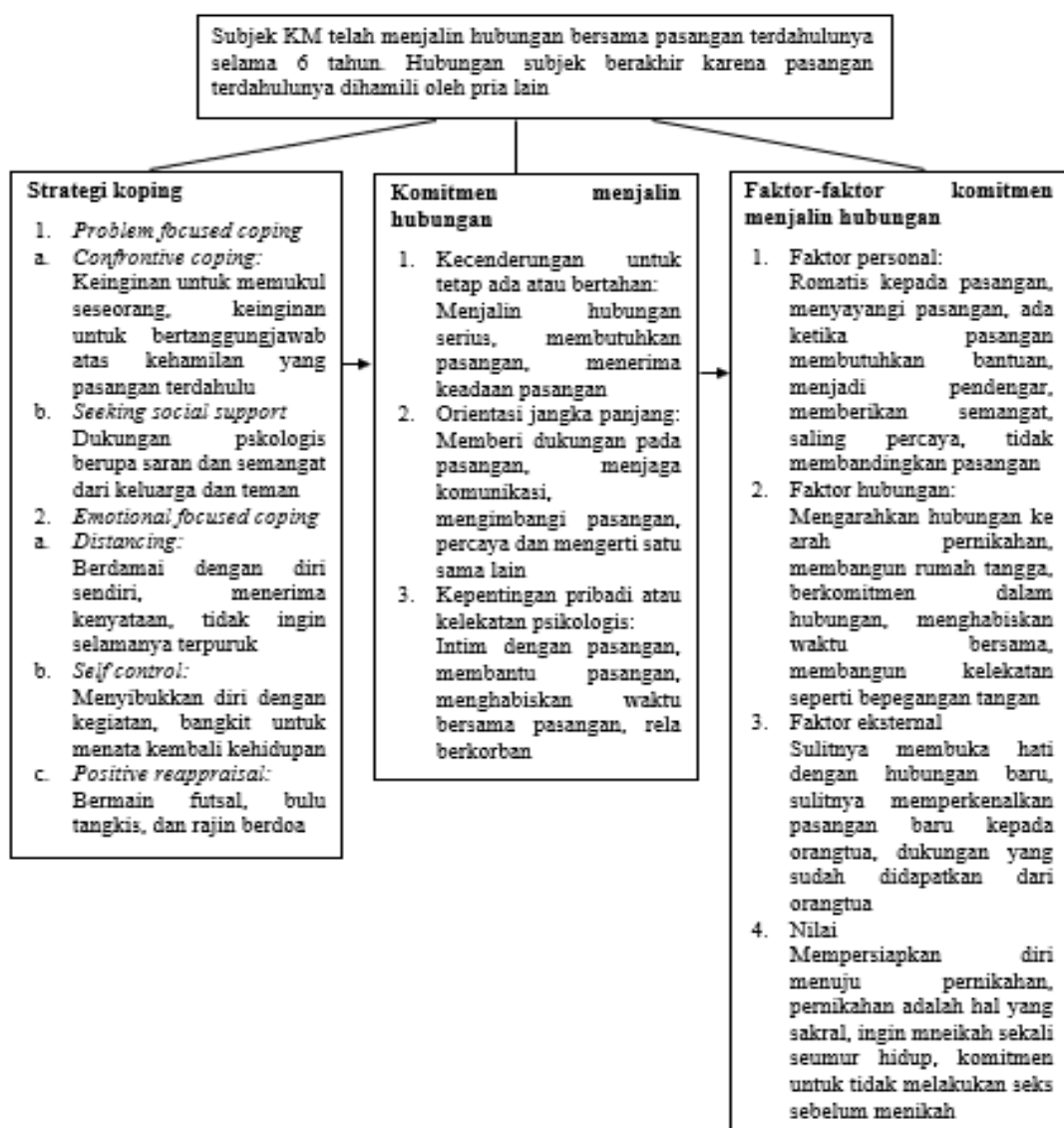
Gambar 2. Skema Kerangka Penelitian Subjek VP

Pada Gambar 2, dapat diketahui bahwa subjek VP telah menjalin hubungan

bersama pasangan terdahulunya selama 4 tahun. Hubungan subjek berakhir karena

keinginan pasangan terdahulunya untuk melanjutkan pendidikan di pulau Jawa tetapi beberapa bulan kemudian diketahui mantan pasangan menikah dengan pria lain. Adapun strategi koping pada subjek VP ditinjau dari *problem focused coping* yaitu *seeking social support*. Sedangkan *emotional focused coping* yaitu *distancing* dan *positive reappraisal*. Pada komitmen menjalin hubungan subjek VP ditinjau dari

kecenderungan untuk tetap ada atau bertahan, orientasi jangka panjang, dan kepentingan pribadi atau kelekatan psikologis. Faktor yang mempengaruhi komitmen menjalin hubungan pada subjek yaitu faktor personal seperti percaya satu sama lain. Faktor hubungan yaitu adanya tujuan dalam hubungan. Sedangkan pada faktor eksternal yaitu mencari pasangan yang dapat menerima keluarga.



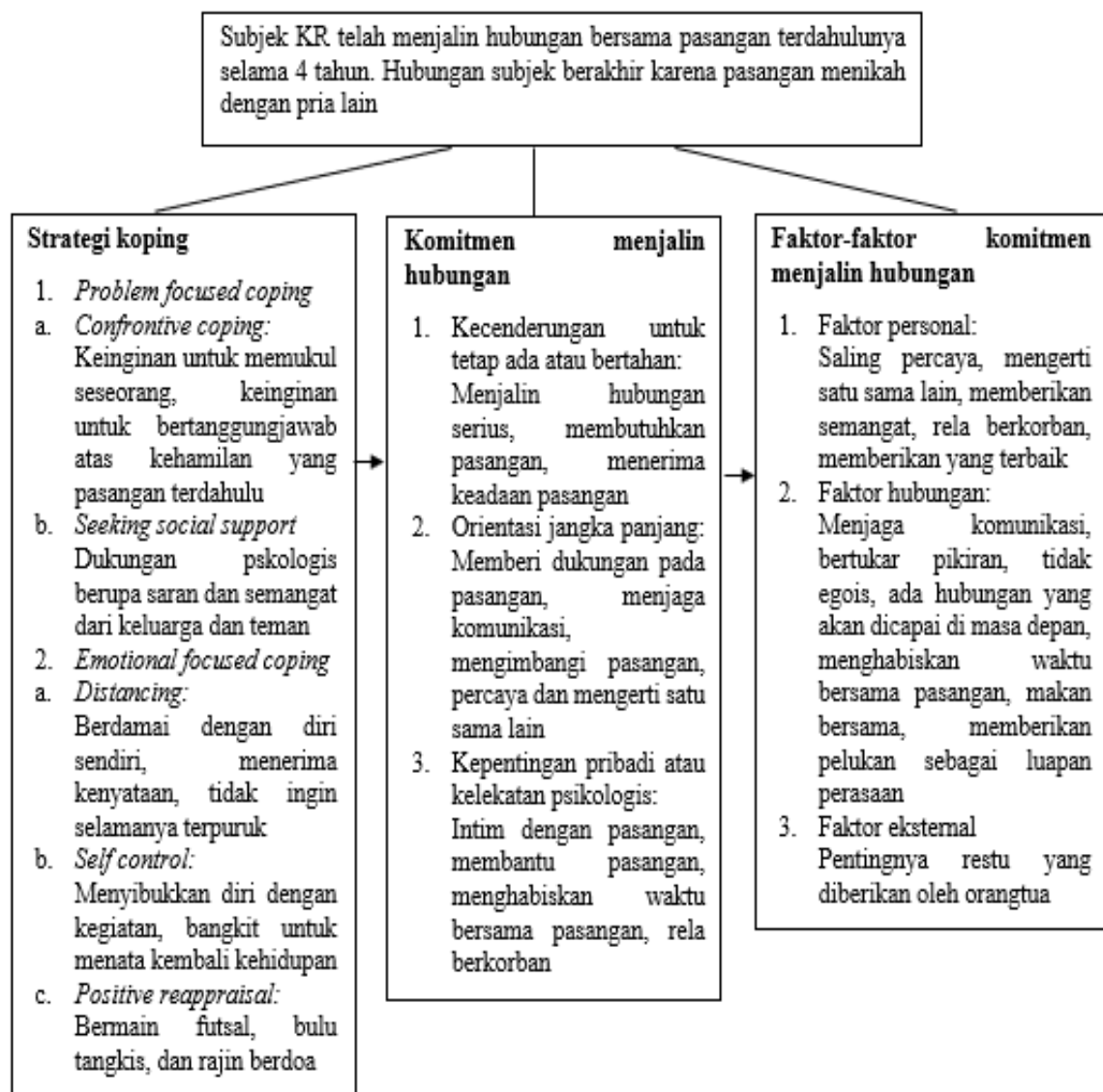
Gambar 3. Skema Kerangka Penelitian Subjek KM

Pada gambar 3, dapat diketahui bahwa subjek KM telah menjalin hubungan

bersama mantan pasangan terdahulunya selama 6 tahun. Hubungan subjek berakhir

karena pasangan terdahulunya dihampili oleh pria lain. Subjek KM pernah berusaha untuk bertanggungjawab atas kehamilan yang dialami mantan pasangannya namun mantan pasangan tidak ingin jika subjek bertanggungjawab. Adapun strategi koping pada subjek VP ditinjau dari *problem focused coping* yaitu *confrontive coping* dan *seeking social support*. Sedangkan *emotional focused coping* yaitu *distancing*, *self control* dan *positive reappraisal*. Pada komitmen menjalin hubungan subjek VP ditinjau dari kecenderungan untuk tetap

ada atau bertahan, orientasi jangka panjang, dan kepentingan pribadi atau kelekatan psikologis. Faktor yang mempengaruhi komitmen menjalin hubungan pada subjek yaitu faktor personal seperti tidak membandingkan pasangan. Faktor hubungan yaitu adanya komitmen dalam hubungan. Pada faktor eksternal, dukungan yang sudah didapatkan dari orang tua. Dan pada faktor nilai yaitu berkomitmen dengan pasangan untuk tidak melakukan seks sebelum menikah.



Gambar 4. Skema Kerangka Penelitian Subjek KR

Pada gambar 4, dapat diketahui bahwa subjek KR telah menjalin hubungan bersama mantan pasangan selama 4 tahun. Hubungan subjek dan mantan pasangan berakhir karena mantan pasangan menikah dengan pria lain tanpa sepengetahuan subjek. Adapun strategi koping pada subjek VP ditinjau dari *problem focused coping* yaitu *confrontive coping* dan *seeking social support*. Sedangkan *emotional focused coping* yaitu *distancing*, *self-control* dan *positive reappraisal*. Pada komitmen menjalin hubungan subjek VP ditinjau dari kecenderungan untuk tetap ada atau bertahan, orientasi jangka panjang, dan kepentingan pribadi atau kelekatan psikologis. Faktor yang mempengaruhi komitmen menjalin hubungan pada subjek yaitu faktor personal seperti mengerti satu sama lain. Faktor hubungan yaitu menghabiskan waktu bersama pasangan ketika subjek *off* atau sedang berada di rumah. Pada faktor eksternal, dukungan yang sudah didapatkan dari orang tua. Dan pada faktor eksternal seperti pentingnya restu yang diberikan oleh orang tua

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi koping, komitmen menjalin hubungan serta faktor-faktor yang mempengaruhi komitmen menjalin hubungan pada pria dewasa awal. Peneliti menentukan empat orang untuk dijadikan sebagai subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara dan informan dengan hasil sebagai berikut.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan kesamaan seperti halnya dengan ketiga subjek MR, VP dan KR dalam melakukan usaha-usaha untuk mengubah keadaan dengan adanya keinginan meluapkan kemarahan dan mengeluarkan unek-unek kepada mantan pacar. Sedangkan pada KM reaksi agresif ditunjukkan dengan keinginan untuk

memukul pria yang sudah menghamili mantan pacar. Dalam tahapan umum pemutusan hubungan intim yang diajukan oleh Steve Duck (dalam Rumondor, 2013) pada tahap *personal phase*, yaitu salah satu pihak merasa tidak puas, frustrasi dan marah. Selanjutnya *dyadic phase* yaitu pihak yang tidak bahagia mengungkapkan ketidakpuasaannya.

Pada kasus ditinggal pasangan, bentuk dukungan sosial yang didapatkan biasanya berhubungan dengan hal yang sifatnya menolong individu yang mengalami persoalan atau kesulitan baik berupa informasi maupun bantuan nyata. Hal ini sejalan dengan keempat subjek penelitian yaitu MR, VP, KM dan KR dalam hal dukungan sosial mereka dapatkan melalui keluarga dan teman dekat baik dukungan secara emosional maupun bantuan nyata.

Bentuk penyelesaian masalah yang telah dilakukan atas inisiatif sendiri maupun atas saran dari orang lain, akan memunculkan perubahan setelah dilakukannya penyelesaian tersebut. Kondisi akhir dari strategi koping yang telah dilakukan oleh subjek MR, VP, KM, dan KR membutuhkan waktu yang berbeda-beda untuk kembali membuka hati dan menemukan pasangan yang baru.

Pada subjek MR, VP dan KM membutuhkan waktu tahunan untuk memutuskan untuk *move on* dan mencari pasangan sedangkan pada subjek KR membutuhkan waktu 3 bulan untuk bisa *move on*. Dalam temuan Phillipe, Koestner, dan Likes (dalam Defa, Qadaria, dan Azhar, 2020) menyebutkan bahwa memori episodik yang terbentuk selama hubungan romantis terjalin mempengaruhi kebutuhan individu terkait dengan keberadaan pasangan romatisnya, terutama dengan perasaan nyaman, intimasi, dan kelekatan emosi.

Dalam keintiman menurut Erikson (dalam Erwinda L, 2016) ialah kemampuan

untuk menghubungkan secara mendalam harapan-harapan dan ketakutan diri kepada orang lain sekaligus menerima kebutuhan intimasi orang lain. Hal tersebut juga terjadi pada keempat subjek penelitian yaitu subjek MR, VP, KM, KR kembali menjalin hubungan baru dengan pasangannya saat ini dengan lama hubungan yang berbeda. Saat ini keempat subjek telah memasuki tahap perkembangan komitmen dalam menjalin hubungan yaitu *engagement*.

Fishbein dan Burgess (dalam Santoso, 2015) menjelaskan *engagement* adalah tes terakhir mengenai kesesuaian dalam hal kepribadian dan temperamen, minat dan kesepakatan dalam gagasan dan idealism sebelum menuju pernikahan. Rata-rata dibutuhkan waktu satu tahun untuk mencapai tujuan tersebut. Hal ini sejalan pada subjek MR dan VP telah menjalin hubungan berpacaran selama 2 tahun. Pada subjek KM selama 1 tahun. Pada subjek KR telah menjalin hubungan selama 3 tahun.

Posisi orang tua yang strategis dan adanya kontrol melibatkan orang tua dalam proses pemilihan pasangan dengan membimbing serta memberikan pengarahan untuk dapat menentukan pilihannya di masa depan. Hal ini terjadi pada keempat subjek MR, VP, KM, dan KR jika masukan dan dukungan bahkan restu dari orang tua sangat berpengaruh dalam kelanjutan hubungan mereka. Terlihat dari kedekatan setiap subjek pada orang tua mereka dan dukungan yang diberikan terutama saat subjek ditinggalkan pasangan terdahulunya.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Sunarti (2013) mengenai kesiapan menikah pada dewasa muda dan pengaruhnya terhadap usia menikah menyatakan faktor kesiapan menikah yang terdapat dari persepsi dewasa muda terdiri atas kesiapan emosi, sosial, finansial, peran, kesiapan seksual, dan kematangan usia. Sejalan dengan penelitian ini, komitmen

menjalin hubungan pada keempat subjek MR, VP, KM dan KR dapat dipengaruhi oleh kesiapan finansial yang sudah tercukupi karena subjek dan pasangan sama-sama sudah bekerja.

Dalam teori Littlejohn dan Foss (dalam Siniwi N, 2018) bahwa pemeliharaan hubungan terdapat sepuluh elemen yaitu *positivity, openness, assurance, sharing tasks, social networks, joint activities, mediated communication, avoidance, antisocial*, dan humor. Sejalan dengan pemeliharaan hubungan yang dilakukan oleh keempat subjek MR, VP, KM dan KR seperti mereka saling berbicara dan mendengarkan satu sama lain, membuat interaksi yang menyenangkan, berkomitmen untuk menjalin hubungan yang serius, menghabiskan waktu bersama, berkomunikasi via telpon ketika sedang berjauhan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dilihat gambaran strategi koping, komitmen menjalin hubungan dan faktor komitmen menjalin hubungan. Dalam pembahasan ini didapatkan bahwa komitmen menjalin hubungan pada dasarnya mengarahkan seseorang untuk memelihara hubungan dengan tujuan membawa hubungan ketahapan yang lebih serius seperti pernikahan. Keputusan untuk berkomitmen ini tergantung pada tiap individu adanya pola pikir, kepribadian dan pengalaman yang dapat mempengaruhi untuk membuat keputusan berkomitmen.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut. Gambaran pasca ditinggalkan pasangan terdahulunya subjek MR membutuhkan waktu 3 samapi 4 tahun untuk melepaskan emosi negatif dan bangkit kembali. MR kembali memiliki pandangan positif atas kehidupan yang dijalannya tidak terlepas

dari dukungan orang terdekat. MR juga mengikuti kegiatan pengembangan diri dengan menjadi Pembina Gugus Pramuka. MR telah menjalin hubungan selama 2 tahun bersama pasangan saat ini. Kemudian kecenderungan komitmen menjalin hubungan ditunjukkan pada faktor personal dan eksternal seperti pasangan saat ini adalah sosok yang dibutuhkan, MR juga mempunyai hobi yang sama dengan pasangan sehingga merasa cocok dan dalam menjalin hubungan lebih menekankan pada perasaan emosional. Selain itu keinginan untuk mewujudkan harapan orang tua yaitu Alm. Ayah MR untuk bisa segera menikah.

Subjek VP membutuhkan waktu untuk 5 tahun untuk bisa bangkit dan kembali mencari pasangan baru. Kejadian yang dialami membuat VP berhati-hati dalam memilih pasangan, membuat ia untuk belajar ikhlas dalam menghadapi masalah dan berbagai macam bentuk dukungan yang didapatkan dari keluarga, sahabat dan teman. VP telah menjalin hubungan selama 2 tahun bersama pasangan saat ini. Kecenderungan komitmen menjalin hubungan lebih dominan ditunjukkan melalui faktor hubungan yaitu VP akan menghabiskan waktu bersama pasangan dengan menyalurkan hobi memasak pasangannya dan VP menyukai kuliner. Pada faktor eksternal nasehat yang diberikan oleh ibu VP untuk mencari pasangan yang dapat menerima keadaan keluarga menjadi salah pertimbangan dalam menjalin hubungan dengan pasangan.

Pada subjek KM membutuhkan waktu 2 tahun untuk kembali menata kehidupannya. Kesadaran dalam diri untuk tidak ingin terus terpuruk membuat KM membulatkan niatnya berdamai dengan diri, menghindari tempat-tempat yang sering didatangi bersama mantan pacar dan menyibukkan diri dengan melalui kegiatan

bekerja, bermain futsal, bulu tangkis dan mengikuti kegiatan keagamaan. KM telah menjalin hubungan selama 1 tahun bersama pasangan saat ini. Kecenderungan komitmen menjalin hubungan ditunjukkan melalui faktor personal yaitu perasaan emosional saling mendukung satu sama lain. Faktor hubungan KM tidak menuntut pasangan, membandingkan dan menerima pasangan apa adanya. Dan faktor nilai seperti menjaga komitmen hubungan dan menjaga kepercayaan dari masing-masing orangutan dengan tidak akan melakukan seks sebelum menikah dengan pasangan, hal ini selain karena kejadian masa lalu yang dialami KM tetapi juga karena menghargai kesakralan akan pernikahan.

Pada subjek KR membutuhkan waktu 3 bulan untuk bisa *move on* dan mendapatkan pasangan. KR berusaha untuk mengontrol diri agar tidak ingin merugikan diri sendiri dan mantan pacar dengan mencoba untuk berpikir positif. Hal ini membuat KR membutuhkan saran dan bantuan dari orang-orang sekitar. Saat ini KR telah menjalin hubungan selama 3 tahun bersama pasangan. Kecenderungan komitmen menjalin hubungan pada KR ditunjukkan melalui faktor hubungan yaitu peran komunikasi penting dalam menjalin hubungan jarak jauh karena pekerjaannya sebagai seorang pelaut, merasa cocok ketika sedang membicarakan apapun dan akan intens menghabiskan waktu bersama pasangan ketika *off* bekerja.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan berkaitan dengan proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini:

1. Bagi subjek penelitian agar dapat mengikuti bimbingan konseling pernikahan bersama dengan pasangan sebelum memutuskan untuk menikah agar mereka terlepas dari permasalahan

yang mengganggu seperti masalah perbedaan individu, kebutuhan hidup, perkembangan individu maupun latar belakang sosio kultural.

2. Bagi pria dewasa awal yang pernah mengalami permasalahan ditinggal pasangan setelah berpacaran selama bertahun-tahun dan memutuskan untuk berkomitmen dalam hubungan baru diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan keterampilan dalam memecahkan masalah, keyakinan atau pandangan positif, dan keterampilan dalam bersosialisasi dengan tujuan mampu untuk kembali berkomitmen dengan pasangan baru sehingga tidak terjadi masalah dalam tugas perkembangannya.
3. Bagi orang tua, keluarga dan teman sebaiknya meningkatkan dukungan pada pria yang mengalami ditinggal pasangan terdahulu dan memberikan kepercayaan penuh pada pria dewasa awal dalam memilih pasangan baru serta memberikan gambaran tentang kesiapan menikah.
4. Bagi peneliti selanjutnya jika ingin melanjutkan penelitian ini dapat dilakukan wawancara terhadap pasangan sehingga mendapatkan data yang lebih terperinci dan agar hasil penelitian dapat lebih representatif, sebaiknya menggunakan metode penelitian kuantitatif untuk mengetahui pengaruh strategi koping dan komitmen menjalin hubungan setelah menikah pasca ditinggalkan pasangan terdahulunya dengan subjek penelitian yang memiliki rentang usia yang berbeda dan hubungan berpacaran yang berbeda agar dapat mengetahui perbedaan strategi koping atau komitmen menjalin hubungan pada masa dewasa awal dan dewasa madya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, Premono, & Ganeshasi. (2018). Pandangan reality therapy terhadap move on serta gambaran tingkat pengetahuan siswa-siswi tentang definisi dan cara mengatasi move on. PsyArxiv.com.
- Creswell, J.W. (2016). *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif dan mixed*. Pustaka Pelajar.
- Cristi, A.Y. (2017). *Hubungan antara pola kelekatan dan komitmen dalam pacaran jarak jauh mahasiswa uin sunan kalijaga Yogyakarta*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Dariyo, B. (2008). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Gramedia Pustaka Umum.
- Defa, F., Qadaria, L., & Azhar, Z. (2020). Bocah bau kencur (remaja labil) gagal move on (minors fail to move on). *Indonesia Fun Science Award*. 117-128.
- Erwinda. L. (2016). Urgensi Intimacy Dalam Kehidupan Berkeluarga Pasangan Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. 2(2). 53-60.
- Gunawan, H. (2018, Agustus 15) Stres ditinggal pacar menikah, lelaki ini tikam adik kandung hingga tewas. *Tribunnews.com*. Diunduh pada 6 Februari 2021, dari <https://www.tribunnews.com/regional/2018/08/15/stres-ditinggal-pacar-menikah-lelaki-ini-tikam-adik-kandung-hingga-tewas>.
- Hurlock, E.B. (2011). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan, edisi 5*. Erlangga.
- Iriani, F & Ninawati. (2005). Gambaran kesejahteraan psikologis pada dewasa muda ditinjau dari pola attachment. *Jurnal Psikologi*, 31.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. 1(2). 101-107.

- Miller, R.S., Perlman, D., & Brehm S.S. (2007). *Intimate relationship (4th ed)*. Mc Graw Hill.
- Moleong, J. L. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif, edisi revisi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Roberts, J. & Prayor, J. (2005). What is commitment? how married and cohabiting parents talk about their relationship. *Journal of Family*, 71.
- Rumondor, P.C.B. (2013). Gambaran proses putus cinta pada wanita dewasa muda di jakarta: Sebuah studi kasus. *Humaniora*. 4(1). 28-26.
- Salam, A. (2006). *Teori dan paradigma penelitian sosial*. Tiara Wacana.
- Santoso, Y.J. (2015). *Komitmen dalam berpacaran pada korban kekerasan dalam berpacaran*. (Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana).
- Sari, F. & Sunarti, E. (2013). Kesiapan menikah pada dewasa muda dan pengaruhnya terhadap usia menikah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. 6(3). 143-153.
- Siniwi, N. (2018). Proses komunikasi untuk mempertahankan hubungan berpacaran. *Interaksi Online*. 7(1). 1-9.
- Sugiyono. (2013). *Memahami penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Yulianingsih, Y. (2012). Strategi coping pada remaja pasca putus cinta (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surabaya).