

HUBUNGAN MEKANISME KOPING DAN *SELF-ACCEPTANCE* PADA MAHASISWA PASCA PUTUS CINTA

Anisa Fahira Rahman*¹

Untung Subroto²

^{1,2} Universitas Tarumanagara

*e-mail: anisa.705200125@stu.untar.ac.id¹, untungs@fpsi.untar.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini dilakukan terkait mekanisme koping dengan *self acceptance* pada mahasiswa pasca putus cinta. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan mekanisme koping dengan *self acceptance* pada mahasiswa pasca putus cinta itu sendiri. Partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa (S1) laki-laki dan perempuan yang berumur sekitar 18 sampai 23 tahun. Memiliki pengalaman putus cinta minimal 6 bulan dan maksimal 1 tahun setelah putus cinta. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Jumlah partisipan dalam penelitian ini berjumlah 110 orang. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *google form* dan *excel* untuk melihat hasil data yang telah dikumpulkan. Hasil uji statistik diperoleh *P value* = 0,000, pada $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$) maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dan *self-acceptance* pada mahasiswa pasca putus cinta. Hasil Uji reliabilitas menunjukkan bahwa strategi mekanisme koping *problem focused coping* bernilai 0,692 dan *emotion focused coping* bernilai 0,834 memiliki nilai $\alpha > 0,60$ yang mengartikan keduanya tergolong reabilitas, namun terkait strategi mekanisme koping yang lebih reabilitas yakni *emotion focused coping*.

Kata Kunci: Mekanisme Koping, *Self-Acceptance*, Putus Cinta

Abstract

This research was conducted regarding the coping mechanisms with *self-acceptance* among post-breakup university students. The aim was to understand the relationship between coping mechanisms and *self-acceptance* among university students after a breakup. Participants needed for this study were male and female undergraduate students aged approximately 18 to 23 years. They should have experienced a breakup at least 6 months and at most 1 year prior to the study. The sampling technique used was *purposive sampling*, and the total number of participants in this study was 100. This research employed a quantitative approach, and the instrument used was a questionnaire. Data collection was done using *Google Forms* and *Excel* to analyze the collected data. The results of the statistical test yielded a *P value* of 0.000, at $\alpha = 0.05$ ($p < \alpha$), concluding a significant relationship between coping mechanisms and *self-acceptance* among university students after a breakup. The reliability test results indicated that *problem-focused coping* had a value of 0.692, and *emotion-focused coping* had a value of 0.834, both having α values > 0.60 , signifying their reliability. However, concerning coping mechanisms, *emotion-focused coping* showed higher reliability.

Keywords: Coping Mechanism, *Self-Acceptance*, Breakup.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang setelah lulus SMA akan melanjutkan pendidikannya ke jenjang perguruan tinggi, jika digolongkan dalam umur mahasiswa berada di kategori perkembangan dewasa awal. Umunya menjadi mahasiswa dimulai dari umur 18 tahun hingga 23 tahun. Pada saat sudah menjadi seorang mahasiswa, individu sudah mulai memikirkan dan bertanggung jawab pada dirinya sendiri termasuk tanggung jawab dalam pendidikan hingga kisah percintaan.

Dalam tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa selain untuk menyelesaikan kuliahnya, mahasiswa juga sudah akan memikirkan pekerjaan di kehidupan setelah lulus kuliah, ada juga beberapa mahasiswa yang memikirkan tentang kisah cintanya. Saat menjalani hubungan tidak selamanya hubungan itu berjalan dengan baik, pasti ada saja permasalahan atau konflik yang terjadi. Biasanya permasalahan yang terjadi di dalam hubungan percintaan mahasiswa

adalah kesalah pahaman, perbedaan pendapat, merasa kurang diperhatikan, hingga masalah perselingkuhan.

Dalam hubungan pacaran, kedua individu menjalin keakraban dan menumbuhkan cinta romantis diantara keduanya. Melalui hubungan pacaran, individu juga saling memberikan perasaan emosional yang positif, seperti kasih sayang, rasa cinta, dan perhatian. Selain terjalinnya cinta dan emosi-emosi yang positif, dalam pacaran juga biasanya diwarnai dengan adanya konflik atau permasalahan. Permasalahan dapat memicu emosi-emosi yang negatif dan bisa berujung ke arah perbuatan yang melampaui batas (Nadhila et al, 2019). Permasalahan yang terjadi ini bisa menyebabkan putusnya hubungan percintaan, tidak semua putusnya hubungan bisa diterima dengan baik oleh beberapa orang, tetapi ada juga yang bisa menerima dengan begitu cepat. Rasa tidak terima saat putus cinta biasanya disebabkan karena merasa tidak adil dengan keputusan tersebut atau merasa nantinya tidak bisa terbiasa dengan tidak adanya kebiasaan yang dulu pernah ada.

Putus cinta adalah suatu hal yang normal terjadi dalam dinamika hubungan, namun pada beberapa kasus berakhirnya hubungan percintaan bisa memberikan dampak stres sehingga melakukan perbuatan yang dapat menyakiti dirinya sendiri (Arigi et al, 2022). Pada kenyataannya tidak semua individu yang merasakan putus cinta mampu berfikir rasional dan memiliki pertimbangan serta pemikiran yang jernih dalam menghadapi masalah. Seringkali masalah sepele seperti putus cinta dirasa terlalu berat, cukup banyak individu yang lepas kendali dan tidak dapat berfikir jernih akan hal ini. Merasa stress merupakan hal yang cukup wajar dialami oleh manusia, tetapi jika sudah berlebihan dan mengalami sedih yang berlarut-larut tentu akan menjadi masalah besar. Sehingga dibutuhkannya mekanisme untuk membantu menyelesaikan masalah dan menghadapinya dengan lebih bijak (Kiki, 2023). Seorang mahasiswi berinisial BA di Ambon nekat menghabisi nyawanya dengan cara gantung diri. Setelah diselidiki, penyebab BA mengakhiri hidupnya sendiri adalah karena merasa tidak terima diputuskan oleh pacarnya (Patty, 2020). Fenomena tersebut bisa terjadi disebabkan oleh tidak adanya mekanisme koping yang baik pada diri individu. *Self-acceptance* juga penting untuk seseorang dalam menghadapi berbagai masalah yang terjadi.

Mekanisme koping merupakan cara yang dilakukan oleh seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah, menyesuaikan diri dengan suatu perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam diri, upaya yang dilakukan individu dapat berupa lingkungan yang bertujuan untuk menghilangkan rasa stres yang dihadapi (Munthe, 2014). Menurut Lazarus & Folkman dalam Ulfitri (2019) mekanisme koping adalah usaha-usaha kognitif dan perilaku yang secara terus-menerus berubah untuk mengelola tuntutan dari dalam dan luar diri individu yang dirasa merugikan atau melebihi kemampuan individu itu sendiri. Mekanisme koping adalah proses menyelesaikan situasi yang *stresfull*. Mekanisme koping yang digunakan oleh setiap individu pada saat mengalami masalah berbeda-beda, tergantung pada kemampuan menyelesaikan masalah tersebut. Jika masalah yang dihadapi sangat besar dan tidak dapat diselesaikan, maka individu akan terbawa emosi, frustrasi, hingga depresi, sedangkan jika masalah tersebut dapat diselesaikan maka akan memicu individu untuk belajar dan lebih explore dalam berkreatifitas, sehingga dapat menghasilkan individu yang kreatif, inovatif, dan kompeten (Wijayanti, 2015).

Self-acceptance seseorang menjadi salah satu faktor apakah orang tersebut bisa cepat menerima keadaan dan menjalani hidupnya seperti semula tanpa adanya rasa kecemasan yang mendalam. Saat seseorang mengalami hal-hal yang tidak baik dalam hidupnya tetapi orang tersebut memiliki sikap *self-acceptance* yang baik, maka orang tersebut akan memiliki pikiran yang positif dan pemikiran yang lebih luas. Seseorang yang memiliki sikap *self-acceptance* akan lebih bijak dan tenang saat menghadapi masalah yang terjadi. Keadaan dimana seseorang memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima kelebihan serta kekurangan yang ada pada diri, serta merasa cukup puas menerima diri apa adanya salah satu bentuk penerimaan diri (Mentari, 2019). Hurlock (2009) menjelaskan bahwa *self-acceptance* adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya, seseorang yang dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan dirinya sendiri.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara mekanisme koping dengan *self-acceptance* pada mahasiswa pasca putus cinta?

METODE PENELITIAN

Partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa (S1) laki-laki dan perempuan yang berumur sekitar 18 sampai 23 tahun. Memiliki pengalaman putus cinta minimal 6 bulan dan maksimal 1 tahun setelah putus cinta. Teknik sampling yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik ini merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pemilihan subjek berdasarkan ciri-ciri dan populasi tertentu berdasarkan permasalahan penelitian. Jumlah partisipan dalam penelitian ini berjumlah 100 orang yang berusia 18 hingga 23 tahun yang memiliki pengalaman putus cinta minimal 6 bulan dan maksimal 1 tahun setelah putus cinta. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan pengambilan data melalui kuesioner, data yang sudah diperoleh melalui kuesioner yang disebarkan pada partisipan akan diukur secara statistik sebagai alat uji penghitungan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, pengisian kuesioner ini dapat dilakukan diberbagai tempat untuk mempermudah dan memfleksibelkan partisipan selama pengisian kuesioner. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan google form dan excel untuk melihat hasil data yang telah dikumpulkan. Instrumen yang digunakan untuk mengatur mekanisme koping yaitu *Jalowiec Coping Scale (JCS)* instrumen ini dikembangkan oleh Dr, Anne Jaloweic (1987). Selain itu, *Berger's Self Acceptance Scale* merupakan alat ukur yang disusun oleh Sheerer yang kemudian dimodifikasi oleh Emanuel M. Berger pada tahun 1952.

Penelitian dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner secara *online* untuk mendapatkan data lebih banyak dan lebih luas seperti *instagram*, *whatsapp*, dan mengirim secara personal kepada teman serta kenalan yang memiliki kriteria sesuai dengan apa yang telah ditetapkan oleh peneliti. Proses pengambilan data diawali dengan mencari partisipan yang sesuai dengan kriteria, yaitu seorang mahasiswa laki-laki dan perempuan sekitar umur 18 sampai 23 tahun dan memiliki pengalaman putus cinta minimal 6 bulan maksimal 1 tahun setelah putus cinta. Adapun Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini meliputi uji univariat dan uji bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Variabel X

Item	R hitung	R tabel	Kesimpulan	Item	R hitung	R tabel	Kesimpulan
X.1	0,570	0,187	Valid	X.13	0,478	0,187	Valid
X.2	0,542	0,187	Valid	X.14	0,421	0,187	Valid
X.3	0,638	0,187	Valid	X.15	0,625	0,187	Valid
X.4	0,590	0,187	Valid	X.16	0,733	0,187	Valid
X.5	0,528	0,187	Valid	X.17	0,533	0,187	Valid
X.6	0,441	0,187	Valid	X.18	0,478	0,187	Valid
X.7	0,497	0,187	Valid	X.19	0,671	0,187	Valid
X.8	0,440	0,187	Valid	X.20	0,433	0,187	Valid
X.9	0,550	0,187	Valid	X.21	0,455	0,187	Valid
X.10	0,560	0,187	Valid	X.22	0,408	0,187	Valid
X.11	0,312	0,187	Valid	X.23	0,202	0,187	Valid
X.12	0,405	0,187	Valid	X.24	0,260	0,187	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas di atas, diketahui bahwa setiap item pada setiap variabel memiliki nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel (0,187). Maka dapat disimpulkan bahwa instrument penelitian sudah dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Variabel Y

Item	R hitung	R tabel	Kesimpulan	Item	R hitung	R tabel	Kesimpulan
Y.1	0,465	0,187	Valid	Y.15	0,757	0,187	Valid
Y.2	0,488	0,187	Valid	Y.16	0,734	0,187	Valid
Y.3	0,606	0,187	Valid	Y.17	0,734	0,187	Valid
Y.4	0,352	0,187	Valid	Y.18	0,573	0,187	Valid
Y.5	0,698	0,187	Valid	Y.19	0,621	0,187	Valid
Y.6	0,666	0,187	Valid	Y.20	0,690	0,187	Valid
Y.7	0,706	0,187	Valid	Y.21	0,593	0,187	Valid
Y.8	0,693	0,187	Valid	Y.22	0,710	0,187	Valid
Y.9	0,739	0,187	Valid	Y.23	0,735	0,187	Valid
Y.10	0,763	0,187	Valid	Y.24	0,484	0,187	Valid
Y.11	0,762	0,187	Valid	Y.25	0,427	0,187	Valid
Y.12	0,474	0,187	Valid	Y.26	0,724	0,187	Valid
Y.13	0,203	0,187	Valid	Y.27	0,466	0,187	Valid
Y.14	0,702	0,187	Valid	Y.28	0,667	0,187	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas di atas, diketahui bahwa setiap item pada setiap variabel memiliki nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel (0,187). Maka dapat disimpulkan bahwa instrument penelitian sudah dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah data yang didapatkan melalui kuesioner dapat dipercaya dan mampu mengungkapkan informasi yang sebenarnya. Uji reliabilitas dilakukan dengan melihat nilai *Cronbach's Alpha* masing-masing variabel. Suatu variabel dapat dikatakan reliabel jika mendapatkan nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,60 (Ursachi, Horodnic, & Zait, 2015). Berikut hasil uji reliabilitas dari setiap variabel dalam penelitian ini:

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Alpha	Keterangan
Mekanisme Koping	0,844	Reliabel
<i>Self acceptance</i>	0,932	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diatas, dapat diketahui bahwa setiap variabel instrumen penelitian berhasil mendapatkan nilai *Cronbach's Alpha* diatas 0.6. Sehingga dapat dikatakan kuesioner yang digunakan dalam penelitian sudah reliabel.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Alpha	Keterangan
<i>Problem Focused Coping</i>	0,692	Reliabel
<i>Emotion Focused Coping</i>	0,824	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diatas, dapat diketahui bahwa *problem focused coping* dan *emotion focused coping* penelitian berhasil mendapatkan nilai *Cronbach's Alpha* diatas 0.6. Sehingga dapat dikatakan kuesioner yang digunakan dalam penelitian sudah reliabel. Terkait perbandingan antara keduanya, nilai alpha strategi *emotion focused coping* lebih besar dibandingkan nilai alpha strategi *problem focused coping* yang mengartikan bahwa *emotion focused coping* lebih berpengaruh terhadap *self-acceptance* mahasiswa pasca putus cinta.

Hasil Analisa Univariat

Karakteristik ini dibuat untuk melihat gambaran responden berdasarkan karakteristik (usia dan jenis kelamin) serta hasil univariat kedua variabel. Hasil pengumpulan data mengenai karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia		
Laki-laki	39	35,5
Perempuan	71	64,5
Jenis Kelamin		
18	1	0,9
19	1	0,9
20	5	4,5
21	17	15,5
22	69	62,7
23	17	15,5
Jumlah	110	100,0

Tabel 5. menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin. Sebanyak 39 responden (35,5%) merupakan laki-laki, sedangkan 71 responden (64,5%) adalah perempuan. Dilihat dari rentang usia, mayoritas responden berada pada kelompok usia 22 tahun (62,7%), diikuti oleh usia 21 tahun (15,5%) dan 23 tahun (15,5%). Responden dengan usia 18 dan 19 tahun masing-masing hanya menyumbang sebanyak 0,9%.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Variabel Mekanisme Koping

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	58	52,7
Buruk	52	47,3
Jumlah	110	100,0

Tabel 5. menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan kategori mekanisme koping. Sebanyak 58 responden (52,7%) dikategorikan memiliki mekanisme koping yang baik, sementara 52 responden lainnya (47,3%) dikategorikan memiliki mekanisme koping yang buruk.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Variabel *Self acceptance*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	56	50,9
Buruk	54	49,1
Jumlah	110	100,0

Tabel 6. memperlihatkan distribusi frekuensi responden berdasarkan kategori variabel *self acceptance*. Ditemukan bahwa 56 responden (50,9%) termasuk dalam kategori memiliki *self acceptance* yang baik, sementara 54 responden lainnya (49,1%) dikategorikan memiliki *self acceptance* yang buruk.

Hasil Analisa Bivariat

Analisa bivariat pada penelitian ini menggunakan *Chi-Square* dengan menguji perbedaan proporsi dua atau lebih kelompok sampel dalam gambaran Hubungan Mekanisme Koping Dan *Self acceptance* Pada Mahasiswa Pasca Putus Cinta.

Tabel 8. Gambaran Hubungan Mekanisme Koping Dan *Self acceptance* Pada Mahasiswa Pasca Putus Cinta

Mekanisme Koping	Self acceptance						OR	P-Value
	Baik		Buruk		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Baik	50	86,2%	8	13,8%	58	100,0%	47,917	0,000
Buruk	6	11,5%	46	88,5%	52	100,0%		
Total	56	50,9%	54	49,1%	110	100,0%		

Tabel 7. menggambarkan hubungan antara mekanisme koping dan *self acceptance* pada mahasiswa pasca putus cinta. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dengan mekanisme koping baik juga memiliki *self acceptance* yang baik (86,2%), sedangkan hanya sebagian kecil yang memiliki mekanisme koping baik namun *self acceptance* buruk (13,8%). Sebaliknya, mahasiswa dengan mekanisme koping buruk cenderung memiliki *self acceptance* yang buruk (88,5%), dengan hanya sebagian kecil yang memiliki mekanisme koping buruk tetapi *self acceptance* baik (11,5%). Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dan *self acceptance* ($p\text{-value}=0,000 < 0,05$). Hasil analisis juga diperoleh nilai OR (Odd Ratio) = 47.917 hasil ini menunjukkan bahwa responden dengan mekanisme koping maladaptif beresiko 47.917 kali lebih besar mengalami kesehatan mental buruk dibandingkan dengan responden yang memiliki mekanisme koping adaptif.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden, sebanyak 58 orang atau 52,7%, berada pada kategori mekanisme koping yang baik, sementara 52 orang lainnya atau 47,3% berada dalam kategori mekanisme koping yang buruk. Dengan total responden sebanyak 110 orang, hasil ini memberikan gambaran yang cukup beragam tentang cara mahasiswa pasca putus cinta mengelola stres dan tantangan emosional. Terdapat kemungkinan bahwa sebagian besar dari mereka telah mengembangkan mekanisme koping yang efektif, sementara yang lain mungkin masih mengalami kesulitan dalam menghadapi perasaan mereka.

Mekanisme adaptif yang menjadi keunggulan dalam keluarga pada tingkat terkuat adalah integrasi, suatu proses penyesuaian yang menyatukan elemen-elemen beragam dalam kehidupan masyarakat. Proses ini membentuk pola kehidupan masyarakat yang harmonis, di mana keluarga menganggap kecemasan sebagai suatu tantangan yang dapat diatasi (Soliha dan Masfi, 2020). Mekanisme koping merujuk pada strategi yang digunakan seseorang untuk menangani masalah, menghadapi perubahan dalam situasi yang menantang, baik melalui aspek kognitif maupun perilaku. Koping merupakan suatu proses di mana individu berusaha mengelola perbedaan antara harapan dan realitas dalam kondisi stres. Pendekatan koping dapat berfokus pada upaya perbaikan atau penguasaan terhadap suatu masalah, sekaligus membantu mengubah persepsi terhadap ketidaksesuaian dan menerima ancaman yang ada (Romaningsih, dkk., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut: Hasil uji statistik diperoleh $P\text{ value} = 0,000$, pada $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$) maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dan *self-acceptance* pada mahasiswa pasca putus cinta. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian dari CY Kustanti (2019), menyatakan bahwa terdapat hubungan antara strategi koping dengan *self-acceptance*.

Hasil perbandingan antara dua dimensi mekanisme koping dihasilkan nilai $0,834 > 0,6$ dan nilai $0,692 > 0,6$. Hal ini diartikan bahwa mekanisme koping *emotion focused coping* lebih banyak digunakan terhadap *self-acceptance*. Hasil ini tidak selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadhillah (2017), dinyatakan bahwa individu lebih banyak menggunakan *problem focused coping*. Penelitian tersebut juga mengatakan bahwa *problem focused coping* digunakan ketika individu dihadapkan dengan tekanan dari permasalahan, individu cenderung berusaha untuk mengubah situasi yang dialami.

Mekanisme koping menurut Lazarus & Folkman dalam Ulfritri (2019) adalah usaha-usaha kognitif dan perilaku yang secara terus-menerus berubah untuk mengelola tuntutan dari dalam dan luar diri individu yang dirasa merugikan atau melebihi kemampuan individu itu sendiri.

Mekanisme koping adalah proses menyelesaikan situasi yang stresfull Mekanisme koping yang digunakan oleh setiap individu pada saat mengalami masalah berbeda-beda, tergantung pada kemampuan menyelesaikan masalah tersebut. Jika masalah yang dihadapi sangat besar dan tidak dapat diselesaikan, maka individu akan terbawa emosi, frustrasi, hingga depresi, sedangkan jika masalah tersebut dapat diselesaikan maka akan memicu individu untuk belajar dan lebih explore dalam berkreatifitas, sehingga dapat menghasilkan individu yang kreatif, inovatif, dan kompeten (Wijayanti, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kardiatus (2021) bahwa responden penelitian lebih banyak yang tergolong pada mekanisme koping yang baik (adaptif).

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa sebanyak 56 responden atau 50,9% berada dalam kategori *self-acceptance* yang baik, sementara 54 responden lainnya atau 49,1% berada dalam kategori *self-acceptance* yang buruk. Dengan total responden sebanyak 110 orang, hasil ini menunjukkan adanya variasi dalam tingkat penerimaan diri mahasiswa pasca putus cinta. Meskipun sebagian besar responden mungkin telah mencapai tingkat *self-acceptance* yang memadai, masih ada sebagian yang mengalami kesulitan dalam menerima diri mereka sendiri setelah mengalami putus cinta.

Penerimaan diri pada kondisi paling rapuh dapat diidentifikasi pada tingkat ketidaknyamanan. Masa ketidaknyamanan ini juga bisa menjadi momen refleksi atau introspeksi, di mana seseorang berusaha memahami strategi untuk mengatasi perasaan yang muncul. Ketidakpuasan terhadap diri sendiri seringkali dipicu oleh faktor internal, seperti keraguan terhadap kemampuan menghadapi tantangan (Soliha dan Masfi, 2020). Penerimaan diri, yang mencerminkan kepuasan terhadap realitas diri, merupakan kunci untuk menerima dengan baik kelemahan dan kelebihan individu (Lestari, 2014). Dalam upaya meningkatkan penerimaan diri, salah satu pendekatan efektif adalah melalui penerapan strategi koping. Strategi koping, sebagai cara sadar dan terarah untuk mengatasi tantangan atau stresor, membantu mempercepat proses *self-acceptance* (Kustanti dan Chrisnawati, 2019). Sebagaimana menurut Romaningsih dkk (2022) bahwa Berdasarkan hasil penelitian ini responden mempunyai penerimaan diri rendah, karena responden dipengaruhi oleh mekanisme koping yang maladaptif. Sejalan dengan itu, menurut Soliha dan Masfi (2020) bahwa responden yang mempunyai mekanisme koping adaptif akan memiliki penerimaan diri (*self acceptance*) yang baik.

Semakin positif pandangan dan penerimaan diri seseorang, maka mekanisme koping yang dimilikinya juga cenderung menjadi lebih baik dan adaptif. Hal ini menciptakan perasaan aman, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan harga diri. Selain itu, individu yang memiliki pandangan positif terhadap dirinya cenderung menjadi lebih stabil, realistis, dan memiliki motivasi yang kuat dalam menjalani kehidupan (Romaningsih dkk, 2022). Individu yang memiliki *self-acceptance* rendah cenderung melihat diri mereka dengan pandangan negatif, seringkali terfokus pada kelemahan diri. Sebaliknya, pandangan positif terhadap diri sendiri dapat memperkuat mekanisme koping yang digunakan oleh individu. Dengan demikian, harga diri yang rendah dapat berpengaruh signifikan terhadap cara individu mengatasi dan menanggapi stres atau tantangan dalam kehidupan (Kardiatus, 2021).

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian terdahulu oleh Soliha dan Masfi (2020) bahwa mekanisme koping berhubungan signifikan dengan *self-acceptance*. Serupa dengan itu, penelitian lain oleh Romaningsih dkk (2022) menunjukkan hasil bahwa menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara mekanisme koping dengan *self-acceptance*, yang artinya semakin koping seseorang baik atau adaptif maka semakin tinggi *self-acceptance*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan penelitian yang telah dibahas sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa sebanyak 58 partisipan (52,7%) menunjukkan memiliki mekanisme koping yang efektif, sementara 52 partisipan lainnya (47,3%) menunjukkan mekanisme koping yang kurang baik. Selain itu, ditemukan bahwa 56 partisipan (50,9%) menunjukkan tingkat *self acceptance* yang tinggi, sedangkan 54 partisipan lainnya (49,1%) menunjukkan tingkat *self acceptance* yang rendah. Analisis statistik menunjukkan nilai P sebesar 0,000 dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$), yang menyiratkan adanya hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dan *self acceptance* pada mahasiswa setelah mengalami putus cinta.

Hasil Uji reliabilitas menunjukan strategi mekanisme koping *problem focused coping* bernilai 0,692 dan *emotion focused coping* bernilai 0,834 keduanya memiliki nilai $\alpha > 0,60$ sehingga jika dibandingkan antara kedua mekanisme, *emotion focused coping* berpengaruh lebih besar terhadap *self-acceptance*.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, diberikan beberapa rekomendasi. Pertama, kampus perlu melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi mekanisme koping mahasiswa pasca putus cinta untuk meningkatkan dukungan kesejahteraan mental. Kedua, lembaga kesehatan mental sebaiknya mengembangkan strategi intervensi untuk meningkatkan *self acceptance* pada mahasiswa setelah putus cinta. Terakhir, penelitian lanjutan oleh akademisi dapat mengidentifikasi penyebab hubungan antara mekanisme koping dan *self acceptance*, memberikan kontribusi pada pemahaman kesejahteraan mental mahasiswa pasca putus cinta.

Ucapan Terima Kasih

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus atas kontribusi berharga dari semua pihak yang telah berperan dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada responden yang telah dengan sukarela berpartisipasi, memberikan data yang sangat berharga. Serta, penghargaan khusus kepada lembaga pendidikan dan pihak terkait yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama proses penelitian. Tanpa kerjasama dan kontribusi mereka, penelitian ini tidak akan terlaksana. Rasa terima kasih juga disampaikan kepada rekan-rekan penelitian, keluarga, dan semua yang turut serta memberikan semangat dan dukungan positif. Semua kontribusi ini sangat berarti dalam menghasilkan penelitian ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, I. M., Pangesti, P., & Mutoharoh, S. (2020). Respon penerimaan diri pasien gagal ginjal kronik dengan menjalani hemodialisa di rs x. *Konferensi Nasional (Konas) Keperawatan Kesehatan Jiwa*, 4(1), 42-48.
- Arigi A,P., Yuriarini W,P.,Farida N (2022) Self Esteem Kecenderungan Self Injury pada Mahasiswa yang Mengalami Putus Cinta.
- Kardiatun, T. (2021). Body Shaming dengan Harga Diri Dan Mekanisme Koping Remaja. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 12(1), 13-23.
- Kiki, M (2023) Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kesehatan Mental Pasca Putus Cinta Pada Mahasiswa Universitas Faletahan 2023.
- Kustanti, C. Y., & Chrisnawati, L. (2019). Hubungan Strategi Koping dengan Self-Acceptance Orang dengan HIV/AIDS Binaan LSM di Yogyakarta.
- Masfi, A. (2020). HUBUNGAN ANTARA MEKANISME KOPING KELUARGA DENGAN PENERIMAAN DIRI (*SELF ACCEPTANCE*) KELUARGA PASIEN HIV/AIDS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGKALAN. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 11(2).
- Mentari, A.O (2019) Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram, Vol 7, No 4, 2019: 549-556.
- Natalia, E. (2021). Hubungan Stress dan Penerimaan Diri terhadap Kejadian Kanker Payudara di Kalimantan Timur. *Borneo Studies and Research*, 2(3), 1922-1929.
- Romaningsih, B., Fitriyanti, D., & Saptawati, T. (2022, October). The Relationship Of Coupling Mechanism With Self-Acceptance In Breast Cancer Patients Treating Chemotherapy In Sultan

- Hospital Agung Semarang: Hubungan Mekanisme Koping Dengan Penerimaan Diri Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di Rsi Sultan Agung Semarang. In *Prosiding Seminar Nasional Stikes Telogorejo Semarang* (Vol. 1, No. 1, Pp. 49-58).
- Ulfitri, A. P. (2019). Gambaran Mekanisme Coping Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV Yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas*, 115-126.
- Wakhid, A., & Widodo, G. G. (2019). Konsep Diri Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* Volume 9 No1, Januari 2019, Hal 7-11.