

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Periode *emerging adulthood* merupakan fase transisi yang signifikan dalam kehidupan seseorang. Pada tahap ini, individu umumnya menyelesaikan pendidikan formal, memulai karier, menjalin hubungan jangka panjang, menikah, dan membentuk keluarga (Santrock, 2012). Di sisi lain, fase ini juga sering kali dihadapkan pada berbagai permasalahan hidup yang kompleks, baik yang berasal dari tuntutan pribadi maupun tekanan sosial dari lingkungan sekitar.

Pada masa *emerging adulthood*, individu dihadapkan pada berbagai keputusan penting yang membentuk arah kehidupan mereka, termasuk dalam hal pendidikan, pekerjaan, dan hubungan romantis. Arnett (2004) menyebutkan bahwa masa ini merupakan periode eksplorasi yang intens, termasuk dalam menjalin hubungan cinta yang serius. Banyak individu merasa ambivalen terhadap komitmen, karena mereka masih dalam proses membentuk identitas dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan hidup. Hal ini sering kali membuat hubungan berpacaran menjadi tidak stabil dan penuh ketidakpastian. Tantangan seperti kesulitan dalam menetapkan komitmen jangka panjang, ketidaksesuaian nilai dengan pasangan, hingga konflik emosional yang belum matang dapat memicu tekanan psikologis yang signifikan. Arnett (2000) menegaskan bahwa eksplorasi dalam cinta merupakan salah satu dari lima ciri utama masa *emerging adulthood*, dan ketidakmampuan dalam mengelola dinamika relasi ini dapat berdampak pada kesehatan mental serta menghambat perkembangan psikososial individu secara optimal. Oleh karena itu, pemahaman akan kompleksitas hubungan romantis pada fase ini menjadi penting untuk mendukung perkembangan emosional yang sehat.

Fase *emerging adulthood* juga ditandai oleh beragam pengalaman emosional yang intens, baik dalam bentuk kebahagiaan maupun tantangan. Salah satu pengalaman emosional yang paling umum terjadi pada masa ini adalah

hubungan romantis yang tidak stabil, yang kerap berujung pada putusnya hubungan berpacaran. Pengalaman ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan psikologis yang cukup dalam. Perasaan sedih, kecewa, dan kebingungan akibat berakhirnya hubungan sering kali meninggalkan dampak emosional yang signifikan dan berkelanjutan. Arnett (2004) menjelaskan bahwa eksplorasi dalam cinta selama masa *emerging adulthood* sering kali disertai dengan ketidakpastian dan transisi emosional yang rumit, sehingga putus cinta menjadi pengalaman yang umum namun menyakitkan.

Menurut Arnett (2000), *emerging adulthood* merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan tingginya eksplorasi dalam berbagai aspek, termasuk hubungan romantis berpacaran. Oleh karena itu, tidak jarang individu pada tahap ini mengalami hubungan yang penuh dengan ketidakstabilan, seperti putus sambung atau patah hati, sebagai bagian dari proses pencarian pasangan yang paling sesuai.

Arnett (2004) menjelaskan bahwa pada masa *emerging adulthood*, hubungan romantis sering kali bersifat eksploratif dan belum stabil, sehingga putus hubungan berpacaran menjadi pengalaman emosional yang umum dan signifikan. Pengalaman ini dapat menjadi penyebab gangguan emosional yang serius, terutama ketika individu sedang berada dalam proses membentuk kematangan emosi dan kestabilan psikologis. Sharra (2005) menemukan bahwa perpisahan dalam hubungan romantis pada fase *emerging adulthood* dapat memicu stres psikologis yang nyata, termasuk gejala depresi, penurunan harga diri, dan gangguan tidur. Namun, dampak negatif ini cenderung bersifat sementara. Sebagian besar individu mengalami fase penyesuaian emosional dalam kurun waktu sekitar enam bulan hingga satu tahun setelah perpisahan, di mana mereka secara bertahap pulih dan mencapai kembali keseimbangan emosional. Meskipun menyakitkan, proses ini merupakan bagian dari perkembangan pribadi yang penting dalam transisi menuju kedewasaan.

Fenomena putus hubungan berpacaran yang mengarah pada ketidaknyamanan psikologis semakin terasa dalam masyarakat modern, khususnya di dunia maya. Di media sosial, banyak individu yang mengungkapkan betapa

menyakitkannya perasaan yang timbul setelah berakhirnya suatu hubungan. Mereka sering melaporkan perasaan cemas, kesedihan mendalam, serta kecenderungan untuk *overthinking* dan merasa kesulitan dalam mengatur emosi. Banyak yang berbagi tentang dampak psikologis yang mereka alami, seperti stres yang meningkat, perasaan kosong, dan kesulitan dalam melanjutkan kehidupan mereka setelah berpisah. Hal ini menunjukkan bahwa putus hubungan berpacaran dapat mempengaruhi kesehatan mental secara serius, terutama ketika individu tidak memiliki dukungan yang memadai atau *coping strategy* yang sehat untuk menghadapinya.

Dalam kondisi putus hubungan pacaran yang berpotensi memicu ketidaknyamanan psikologis atau gangguan kesehatan mental, idealnya seseorang memperoleh dukungan sosial. Penelitian dari Nandy Alwidyatmiko dkk. (2024) pada remaja akhir menunjukkan bahwa dukungan sosial secara signifikan berkontribusi terhadap resiliensi pasca putus hubungan berpacaran ketika dikombinasikan dengan religiusitas. Selain itu, Destri dkk. (2025) menemukan bahwa dukungan teman sebaya memberikan kontribusi terhadap peningkatan harga diri (*self-esteem*) pada dewasa awal setelah putus cinta. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial, baik dari keluarga maupun teman yang berperan penting dalam pemulihan psikologis setelah putus pacaran.

Namun pada kenyataannya, tidak semua orang memiliki akses terhadap dukungan sosial yang memadai. Beberapa individu terisolasi atau kurang mendapat pengertian dari lingkungan sekitar, sehingga mereka harus menghadapi rasa sakit psikologis secara sendirian. Dalam hal ini, teori Veit dan Ware (1983) mengenai kesehatan mental menekankan pentingnya dukungan sosial sebagai faktor eksternal yang dapat mengurangi distress psikologis. Namun, ketika individu tidak memiliki akses terhadap dukungan sosial tersebut, mereka harus mengandalkan *coping strategy* sebagai mekanisme internal untuk bertahan, yang mencakup usaha-usaha individu dalam mengelola emosi dan stres yang dihadapi. Keseimbangan antara dukungan sosial dan *coping strategy* internal ini sangat penting dalam menjaga kesehatan mental dan membantu individu beradaptasi dengan stres yang timbul akibat isolasi sosial. Dalam kondisi seperti ini, kemampuan untuk bertahan sangat bergantung pada mekanisme internal, yaitu melalui *coping strategy*, yang menjadi

fokus utama upaya adaptif individu terhadap stres pasca putus hubungan berpacaran.

Coping strategy adalah mekanisme kognitif dan perilaku yang dilakukan individu secara sadar untuk mengelola tekanan emosional yang dihasilkan dari situasi sulit seperti putus hubungan. Firmansyah & Kurniawan (2022) dalam studi mereka menemukan bahwa *coping strategy* berpengaruh signifikan terhadap *adaptational outcomes* pada remaja pasca putus hubungan berpacaran (usia 17–21 tahun), di mana *problem-focused coping* berkontribusi lebih tinggi jika dibandingkan dengan *emotion-focused coping*. Ini menunjukkan bahwa strategi coping tidak hanya relevan, tetapi juga krusial terhadap kesehatan mental setelah putus cinta.

Berbagai penelitian sebelumnya banyak menggunakan klasifikasi coping oleh Lazarus & Folkman (1984) yakni *problem-focused* dan *emotion-focused coping*. Menurut Yulianingsih (2012), remaja pasca putus hubungan berpacaran menggunakan kedua jenis strategi tersebut yaitu *problem-focused* seperti mencari pasangan baru atau solusi, serta *emotion-focused* seperti mencari hiburan, menyalahkan diri, atau refleksi diri. Namun, dalam penelitian ini, fokus diarahkan pada pendekatan dari Riley & Robinson, yang lebih menekankan pada pengelolaan rasa sakit psikologis (*emotional pain*) secara mendalam, bukan sekadar *problem solving* atau *diverting* emosi. Pendekatan Riley & Robinson relevan karena menekankan pada penerimaan emosional, refleksi identitas, dan pemulihan diri, mirip dengan mekanisme *coping problem-focused* yang mendalam.

Di sinilah pentingnya penerapan *coping strategy* yang efektif. *Coping strategy* atau *coping strategy* merujuk pada cara individu mengelola perasaan negatif dan stres yang timbul setelah perpisahan. Ketika individu mampu menggunakan *coping strategy* yang adaptif, seperti mencari dukungan sosial, melakukan aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan, atau mengelola emosi dengan sehat, mereka cenderung dapat pulih lebih cepat dan mempertahankan kesehatan mental mereka. Sebaliknya, jika individu mengandalkan *coping strategy* yang maladaptif, seperti menghindari perasaan atau menyalahkan diri sendiri, mereka berisiko mengalami gangguan emosional yang lebih serius. Dengan

demikian, meskipun putus hubungan berpacaran dapat memberikan dampak yang sangat besar terhadap kesehatan mental, individu yang memiliki *coping strategy* yang baik dan dukungan sosial yang kuat dapat mengurangi dampak negatif tersebut. Oleh karena itu, pemahaman yang baik tentang *coping strategy* dan penerapannya pada individu *emerging adulthood* sangat diperlukan untuk menjaga kesejahteraan mental mereka setelah menghadapi perpisahan emosional yang sulit.

Sebuah studi di Finlandia yang diterbitkan pada tahun 2024 dalam *Journal of Epidemiology and Community Health* menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih sering menggunakan antidepresan setelah mengalami putus hubungan berpacaran dibandingkan laki-laki, terutama pada kelompok usia lanjut. Penurunan penggunaan antidepresan pada perempuan berlangsung lebih lambat dan justru mengalami peningkatan kembali setelah satu tahun pasca putus hubungan berpacaran, jika dibandingkan dengan laki-laki. Sementara itu, penelitian dari *Humboldt University of Berlin* pada tahun 2025 mengungkapkan bahwa laki-laki cenderung lebih bergantung pada hubungan sebagai sumber dukungan emosional dibandingkan perempuan. Ketergantungan ini menyebabkan laki-laki lebih sulit dalam menghadapi perpisahan dan lebih rentan mengalami kesepian setelah berakhirnya suatu hubungan.

Tidak hanya secara global, berbagai penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi, membangun ketangguhan (resiliensi), serta memperoleh dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam menghadapi dampak psikologis dari putus hubungan berpacaran, khususnya pada masa *emerging adulthood*. Anggraita dan Witarso (2023) menemukan bahwa regulasi emosi yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan diri setelah mengalami putus hubungan berpacaran. Selain itu, Kalsum (2023) juga menekankan bahwa faktor-faktor resiliensi, baik yang bersifat internal maupun eksternal, memiliki kontribusi besar dalam membantu individu beradaptasi secara positif terhadap peristiwa emosional tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Sugiarto dan Soetjiningsih (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang tua memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu yang baru saja

mengalami putus hubungan berpacaran. Selanjutnya, Maharani dan Setiasih (2024) menekankan bahwa kecerdasan emosional, harga diri, dan kemampuan memaafkan merupakan faktor-faktor penting yang memengaruhi pemilihan *coping strategy* yang efektif pada individu yang berada dalam masa *emerging adulthood* setelah mengalami putus hubungan berpacaran.

Secara keseluruhan, putus hubungan berpacaran dalam hubungan non-pernikahan, terutama pada tahap *emerging adulthood*, merupakan fenomena yang cukup umum dan cenderung memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental, meskipun dampak tersebut bersifat sementara. Respons individu terhadap peristiwa putus hubungan berpacaran dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk jenis kelamin, serta sejauh mana individu mampu memperoleh dukungan sosial, mengelola emosi, membangun ketangguhan (resiliensi), dan memanfaatkan faktor-faktor internal seperti harga diri, kecerdasan emosional, serta kemampuan untuk memaafkan. Semua aspek tersebut berperan penting dalam proses pemulihan emosional pasca putus hubungan berpacaran.

Putus hubungan berpacaran merupakan pengalaman emosional yang dapat memberikan berbagai dampak, salah satunya adalah dampak negatif terhadap kesehatan mental individu yang mengalaminya. Penelitian yang dilakukan oleh Sugiarto dan Soetjiningsih (2021) menunjukkan bahwa individu yang sedang mengalami putus hubungan berpacaran cenderung merasakan kesedihan mendalam, kehampaan, kehilangan rasa percaya diri, kesulitan berkonsentrasi, bahkan dalam beberapa kasus muncul keinginan untuk mengakhiri hidup. Dampak-dampak tersebut umumnya dialami oleh individu yang menjalin hubungan jangka panjang karena adanya ikatan emosional yang kuat. Selain itu, individu yang tidak mampu mengelola emosi negatif pasca putus hubungan berpacaran lebih berisiko mengalami gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, dan pandangan masa depan yang suram (Norona dkk., 2017). Hal ini disebabkan oleh perasaan sedih yang berkepanjangan sehingga menurunkan motivasi untuk bangkit.

Penelitian yang dilakukan oleh Risky Indah Aska dan rekan-rekannya (2023) menunjukkan bahwa laki-laki *emerging adulthood* yang memiliki tingkat resiliensi tinggi lebih mampu mengatasi perasaan sedih akibat putus hubungan

berpacaran dan melanjutkan kehidupannya dengan lebih positif. Oleh karena itu, resiliensi atau kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan menjadi faktor yang sangat penting dalam menghadapi dampak psikologis akibat putus hubungan berpacaran. Beberapa aspek resiliensi, seperti regulasi emosi, pengendalian diri, dan pola pikir optimis, juga berperan besar dalam proses pemulihan individu yang mengalami putus hubungan berpacaran.

Selain itu, dukungan sosial juga memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan mental setelah putus hubungan berpacaran. Dukungan dari orang tua maupun lingkungan sekitar dapat membantu individu dalam mengatasi perasaan sedih dan kehilangan, serta mencegah munculnya gangguan psikologis yang lebih serius (Sugiarto dkk., 2021). Kemampuan untuk memaafkan, atau yang dikenal sebagai *forgiveness*, juga berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis. Individu yang mampu memaafkan mantan pasangannya cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi (Pramudianti, 2019).

Secara umum, putus hubungan berpacaran memang dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Individu yang mengalaminya rentan mengalami stres, kecemasan, bahkan depresi, khususnya apabila tidak memiliki kemampuan *coping* yang memadai. Menurut Norona dkk. (2017), putus hubungan berpacaran dapat menurunkan tingkat kepuasan hidup dan memicu gangguan emosional. *Self-compassion* atau sikap welas asih terhadap diri sendiri setelah putus hubungan berpacaran juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis (Sugiarto, 2021maharani). Selain itu, Veit dan Ware (1983) menyatakan bahwa stres psikologis dipengaruhi oleh faktor internal, seperti *coping strategy*, dan faktor eksternal, seperti dukungan sosial. Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan mental pasca putus hubungan berpacaran, penting bagi individu untuk memiliki *coping strategy* yang adaptif guna mengelola tekanan emosional secara efektif.

Dalam konteks ini, cara individu dalam mengelola pengalaman emosional sangat berkaitan dengan *coping strategy* yang mereka gunakan untuk mengatasi tekanan psikologis. Ketika individu gagal mencapai intimasi yang sehat, maka kecenderungan menuju isolasi emosional akan meningkat, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Oleh karena itu, pemahaman

terhadap bagaimana individu merespons kegagalan hubungan pada fase *emerging adulthood* menjadi sangat penting, karena *coping strategy* yang digunakan akan memengaruhi kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Coping strategy merupakan upaya yang dilakukan individu untuk menghadapi tekanan atau situasi yang memicu stres secara psikologis. Menurut Riley dan Robinson (1997), *coping strategy* mencerminkan respons yang bersifat dinamis dan adaptif, baik secara kognitif maupun perilaku, yang digunakan individu untuk menanggapi tuntutan internal maupun eksternal yang dirasakan mengganggu atau melebihi kapasitas diri. Strategi ini memainkan peran penting dalam proses penyesuaian individu terhadap peristiwa yang menimbulkan tekanan emosional. Secara umum, *coping strategy* dapat dibedakan menjadi dua jenis utama. Pertama, *coping strategy* berfokus pada masalah (*problem-focused coping*), yang bertujuan untuk menyelesaikan atau mengurangi sumber stres. Kedua, *coping strategy* berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*), yang ditujukan untuk mengatur respons emosional terhadap stresor.

Dalam konteks putus hubungan berpacaran pada masa *emerging adulthood*, *coping strategy* menjadi sangat relevan mengingat pengalaman kehilangan dalam hubungan romantis dapat memicu stres emosional yang cukup intens. Individu yang mampu menerapkan *coping strategy* secara adaptif, seperti mencari makna positif dari pengalaman tersebut atau memperoleh dukungan sosial cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik setelah putus hubungan berpacaran. Sebaliknya, individu yang menggunakan *coping strategy* maladaptif, seperti menghindar atau menyalahkan diri sendiri, justru berisiko mengalami gangguan psikologis yang lebih serius (Maharani & Setiasih, 2024).

Peneliti juga melakukan wawancara pendahuluan kepada 10 orang yang mengalami putus hubungan berpacaran dalam kurun waktu satu bulan terakhir. Dari hasil wawancara tersebut, ditemukan bahwa 7 di antaranya menunjukkan gejala stres emosional, seperti merasa hampa, sering menangis, hingga mengalami "*relapse*" kenangan terhadap mantan pasangan. Beberapa di antaranya mengaku sulit menjalani rutinitas harian karena terbiasa melakukan aktivitas bersama pasangan, bahkan merasa kehilangan sosok yang paling memahami diri mereka.

Ada pula yang merespons perpisahan secara datar, namun menyimpan rasa kesepian dan bersalah yang mendalam. Sementara itu, 3 orang responden lainnya mengungkapkan bahwa mereka berusaha mengelola perasaan kehilangan dengan cara yang lebih adaptif, seperti rutin berolahraga, memperbanyak waktu bersosialisasi dengan teman, dan mencoba fokus pada pengembangan diri. Meski demikian, pengalaman emosional yang mereka alami tetap kompleks; beberapa merasakan kelegaan karena berhasil keluar dari hubungan yang tidak sehat, namun tetap menyimpan kesedihan akibat kehilangan kedekatan dan rutinitas bersama. Selain itu, terdapat pula responden yang mengakui sempat menempuh cara maladaptif seperti konsumsi alkohol untuk melupakan mantan, meskipun mereka menyadari dampaknya merugikan bagi kesehatan fisik dan mental.

Oleh karena itu, *coping strategy* memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental individu pada masa *emerging adulthood* yang sedang mengalami putus hubungan berpacaran. Pada fase ini, individu sangat rentan terhadap tekanan emosional, seperti kecemasan, stres, bahkan depresi, akibat kehilangan ikatan emosional yang mendalam. Penggunaan *coping strategy* yang adaptif, seperti mencari dukungan sosial, melakukan aktivitas positif, dan mengelola emosi secara sehat, terbukti dapat mempercepat proses pemulihan serta membantu individu mempertahankan kestabilan kondisi mentalnya. Sebaliknya, apabila individu menerapkan *coping strategy* yang maladaptif seperti menghindari permasalahan atau menyalahkan diri sendiri, hal tersebut justru dapat memperburuk keadaan psikologis. Dengan demikian, kemampuan untuk memilih dan menerapkan *coping strategy* yang tepat sangat berpengaruh terhadap proses pemulihan emosional individu pasca putus hubungan berpacaran, khususnya pada masa *emerging adulthood*.

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa putus hubungan berpacaran pada masa *emerging adulthood* merupakan pengalaman emosional yang kompleks dan berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental individu, terutama apabila tidak ditangani dengan tepat. Fase *emerging adulthood* adalah tahap perkembangan yang penuh tantangan, di mana individu mulai menjalin relasi yang lebih intim dan membentuk identitas diri yang lebih mantap. Ketika hubungan berakhir, individu dapat mengalami berbagai

respons emosional, seperti kesedihan mendalam, rasa hampa, dan tekanan psikologis yang signifikan. Oleh karena itu, *coping strategy* menjadi aspek yang sangat krusial dalam membantu individu mengelola emosi dan beradaptasi terhadap perubahan situasi pasca putus hubungan berpacaran. *Coping strategy* yang adaptif seperti mencari dukungan sosial, melakukan aktivitas positif, menjaga regulasi emosi, serta membangun resiliensi dan sikap welas asih terhadap diri sendiri terbukti dapat mempercepat proses pemulihan psikologis dan menjaga kestabilan mental. Sebaliknya, *coping strategy* yang maladaptif justru dapat memperburuk kondisi emosional dan menghambat proses pemulihan. Dengan demikian, kemampuan individu dalam memilih dan menerapkan *coping strategy* yang sehat sangat menentukan kualitas pemulihan dan kesejahteraan psikologis setelah mengalami putus hubungan berpacaran.

Karena berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin meneliti bagaimana *coping strategy* memengaruhi kesehatan mental individu pada masa *emerging adulthood* setelah mengalami putus hubungan berpacaran, sehingga judul **“PENGARUH *COPING STRATEGY* TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA *EMERGING ADULTHOOD* PASCA PUTUS HUBUNGAN BERPACARAN”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan peneliti, maka identifikasi masalah penelitian sebagai berikut :

1. Putus hubungan berpacaran pada *emerging adulthood* berdampak pada kesehatan mental seperti stres dan kesepian.
2. *Coping strategy* yang digunakan individu berbeda-beda dan memengaruhi kondisi psikologis pasca putus.
3. Jenis *coping strategy* tertentu dapat memperbaiki atau justru memperburuk kesehatan mental.

1.3 Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini akan dilakukan pembatasan masalah agar penelitiannya lebih terarah dan fokus dengan permasalahan yang ingin diteliti terlebih dahulu. Penelitian ini dibatasi pada individu *emerging adulthood* yang mengalami putus hubungan berpacaran dalam hubungan romantis non-pernikahan dan berfokus pada pengaruh *coping strategy* terhadap kesehatan mental mereka.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah yang akan diteliti dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *coping strategy* terhadap kesehatan mental individu *emerging adulthood* pasca putus hubungan berpacaran?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *coping strategy* terhadap kesehatan mental individu *emerging adulthood* setelah mengalami putus hubungan berpacaran.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori mengenai hubungan antara *coping strategy* dan kesehatan mental pada *emerging adulthood*.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah untuk penelitian selanjutnya yang mengkaji topik serupa dalam konteks hubungan interpersonal dan fase perkembangan *emerging adulthood*.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi individu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya memilih *coping strategy* yang tepat agar dapat menjaga kestabilan emosi dan kesehatan mental pasca putus hubungan berpacaran.
2. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam meningkatkan kesadaran kolektif mengenai pentingnya dukungan sosial dan edukasi psikologis bagi *emerging adulthood* yang sedang mengalami masa sulit dalam hubungan.



Intelligentia - Dignitas