

# Problem solving therapy untuk meningkatkan coping adaptif dan menurunkan stres pada kasus putus cinta dewasa muda = Problem solving therapy to improve adaptive coping and reduce stres for young adulthood on breakup

Widyatmiko Adhi Pradhana, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20365245&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### **ABSTRAK**

Peristiwa putus cinta dapat memunculkan perasaan kehilangan dan grief, menurunkan self esteem, menimbulkan distress, memunculkan perilaku maladaptif, gangguan fisik, hingga gejala depresi seperti misalnya melakukan usaha-usaha melukai diri sendiri. Hal tersebut dapat terjadi ketika seseorang mempunyai coping yang maladaptif dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Oleh sebab itu, diperlukan sebuah terapi untuk mengatasinya. Problem Solving Therapy (PST) merupakan sebuah intervensi kognitif perilaku (CBT) yang berfokus pada melatih sikap dan kemampuan pemecahan masalah yang adaptif. Tujuan terapi ini adalah membantu individu untuk dapat melakukan coping dengan lebih efektif pada situasi atau masalah yang dapat menimbulkan stres dan menurunkan tingkat stres. Penelitian ini menggunakan desain jenis one-group pre-test and post-test design. Pada desain penelitian ini, akan dilakukan pengukuran kepada setiap individu dalam kumpulan partisipan sebelum dan sesudah mengikuti intervensi yang diberikan, dengan menggunakan Beck Depression Inventory (BDI) dan Problem Solving Test. Partisipan yang didapat berjumlah 2 orang wanita berusia 23 dan 27 tahun. Intervensi PST dilakukan sebanyak 4 sesi. Problem Solving Therapy efektif dalam memunculkan coping yang adaptif pada kondisi putus cinta. sehingga pada akhirnya menurunkan tingkat stres pada dewasa muda paska putus cinta.

<hr>

### **ABSTRACT**

Breakup can cause grief, distress, lowered self esteem, maladaptive behavior, physical disturbance and depression such self-destructive behavior. When there is no adaptive capability to solve breakups, it can worst its effect. Therefore, it will need to be solved immediately. Problem Solving Therapy (PST) is one of Cognitive Behavior Therapy that focused on training the individual to have adaptive problem solving skill. PST can train the coping skill and minimize the level of stress. This research uses one group pre-and-post test design non-experimental. This research also use Beck Depression Inventory and Problem Solving Test as an instrument to measure the therapeutic effect before and after the intervention. There are two female participants had joined this research. They are 23 and 27 years old. The intervention held in 4 sessions. In conclusion, PST is effective to improve adaptive coping style and reduce stress for female young adulthood on breakup.