

**HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN DISTRES
KARENA PUTUS CINTA PADA DEWASA AWAL**

SKRIPSI



Oleh
Tsabita Surya Pradani
21320170

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
2025**

HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN DISTRES KARENA PUTUS CINTA PADA DEWASA AWAL

SKRIPSI

**Diajukan kepada Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi,
Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia,
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1
Psikologi**



Oleh
Tsabita Surya Pradani
21320170

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

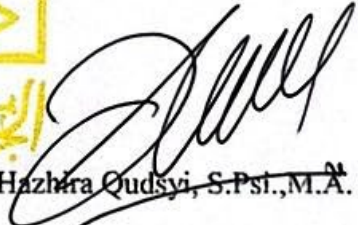
Skripsi Dengan Judul :

HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN DISTRES KARENA PUTUS CINTA PADA DEWASA AWAL

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi,
Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia, Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana S-1 Psikologi



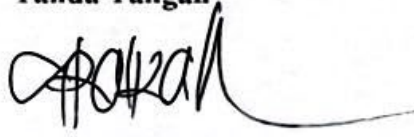
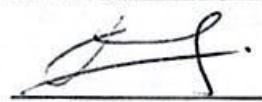
Mengesahkan
Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi
Ketua Prodi


Hazhira Qudsyi, S.Psi., M.A.

Dewan Penguji

1. Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi., Psi.
2. Rumiani, S.Psi., M.Psi., Psi.
3. Fani Eka Nurtjahjo, S.Psi., M.Psi., Psi.

Tanda Tangan


PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tsabita Surya Pradani
Nomor Mahasiswa : 21320170
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Penerimaan Diri Dengan *Distress*
Karena Putus Cinta Pada Dewasa Awal

membuat pernyataan sebagai berikut:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi, saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apa pun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang berlaku dan dijunjung tinggi di Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, saya menyatakan dengan tegas bahwa skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari setelah saya lulus dari Prodi Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, ditemukan terbukti secara meyakinkan bahwa skripsi saya adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku dan ditetapkan oleh Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 30 September 2025



Yang Menyatakan

Tsabita Surya Pradani

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah Rabbil'alamin. Segala puji syukur kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, atas rahmat dan karunia-Nya yang selalu menyertai dalam kehidupan ini. Ucapan syukur tak terhingga selalu dipanjatkan atas kesempatan, kesehatan, kemudahan, serta kelancaran yang Allah *Ta'ala* berikan kepada hamba, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis bukanlah apa-apa tanpa adanya bantuan dan dukungan dari semua pihak yang menjadi perantara dari Allah *Ta'ala* untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas segala limpahan rahmat dan karunianya yang tiada habisnya sehingga penulis tetap kuat dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini, tidak terlepas dari pertolongan, campur tangan dan kehendak dari Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*.
2. Ibu Dr. Phil. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia.
3. Ibu Hazhira Qudsyi, S.Psi., M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia.
4. Ibu Mira Aliza Rachmawati, S. Psi., M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing, mendidik, mengarahkan, meluangkan waktu, tenaga, pikiran, kesabaran dalam membantu penyelesaian skripsi ini dengan baik. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih atas materi dan pengalaman yang diberikan selama perkuliahan.
5. Ibu Libbie Annatagia, S. Psi., M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan selama menjalani studi sarjana di jurusan psikologi UII yang telah diberikan kepada penulis selama berkuliah di kampus ini. Semoga menjadi ilmu yang berkah dan bermanfaat

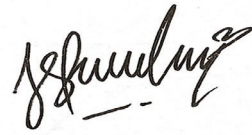
nantinya.

6. Orangtua penulis yang sangat penulis cintai, yang tak pernah berhenti memberikan doa, dukungan, motivasi, dan kasih sayang. Berkat doa dan semua dukungan dari Bapak Hery Suryana dan Ibu Canti Siwi Rumanti, S. Psi, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Dr. Kartika Nur Fathiyah, M.Si. Psikolog. Terima kasih atas seluruh arahan dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis selama merangkai skripsi ini.
8. Adik penulis, Farrell Surya Ghifari yang penulis cintai. Sahabat-sahabat penulis yang penulis sayangi : Ara, Naya, Uus, Zie, Sekar, Naren, Aldo, Aan, dan masih banyak lagi yang selalu menjadi *support system* terbaik dalam segala hal yang penulis hadapi pada masa perkuliahan.
9. Susilo Satrio Mukti Wibowo, yang bersedia dengan sepenuh hati menemani penulis dalam menyusun skripsi. Terima kasih atas rasa aman, segala nasihat, dan berbagai bentuk dukungan positif dalam keseharian penulis sehingga penulis mampu untuk bertahan sampai saat ini.
10. Kucing-kucing terimut : Pucinski, Yeppi, Molinda, Mr. Pillow, Sister Brindy, Brando, Brenando, Ed, dan semua kucing penulis yang pernah ada, yang selalu mewarnai hidup penulis.
11. Subjek penelitian, terima kasih telah bersedia mengisi kuisisioner penulis sehingga penulis dapat melanjutkan proses pengerjaan skripsi ini dengan baik.
12. Diri saya sendiri, Tsabita Surya Pradani terima kasih telah berjuang untuk setiap proses perkuliahan hingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
13. Semua pihak yang terlibat dan belum dapat disebutkan satu per satu namanya yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap, semoga segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis, akan mendapatkan keridhaan dan balasan kebaikan dari Allah Ta'ala. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Aamiin.

Yogyakarta, 30 September 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Tsabita Surya Pradani', with a stylized flourish at the end.

Tsabita Surya Pradani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	12
C. Tujuan Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Distres	13
1. Pengertian Distres	13
2. Dimensi Distres.....	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Distres.....	19
B. Penerimaan Diri	21
1. Pengertian Penerimaan Diri	21
2. Aspek-aspek Penerimaan Diri.....	23
C. Kerangka Konseptual.....	27
D. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian	31
B. Partisipan Penelitian.....	32
C. Pengukuran	34
D. Prosedur Penelitian	37
BAB IV HASIL DAN DISKUSI PENELITIAN.....	39
A. Hasil-hasil Penelitian	39

1. Deskripsi Data Penelitian.....	39
2. Uji Asumsi	39
3. Uji Hipotesis	41
4. Analisis Tambahan.....	42
B. Diskusi Hasil Penelitian.....	44
BAB V PENUTUP.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian	33
Tabel 2. Distribusi Aitem Distres Putus Cinta	35
Tabel 3. Distribusi Aitem Skala Penerimaan diri.....	36
Tabel 4. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian	39
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 6. Hasil Uji Linearitas	40
Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis	41
Tabel 8. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Tabel 9. Hasil Uji Beda Berdasarkan Kelompok Waktu Terakhir Putus Cinta	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Variabel Penelitian.....	57
Lampiran 2. Tabulasi Data Variabel Penelitian	61
Lampiran 3. Hasil Uji Deskripsi Subjek Penelitian	61
Lampiran 4. Hasil Uji Deskripsi Statistik Variabel Penelitian	62
Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas.....	62
Lampiran 6. Hasil Uji Linearitas.....	62
Lampiran 7. Hasil Uji Hipotesis.....	63
Lampiran 8. Hasil Uji Beda Berdasarkan Kelompok Jenis Kelamin.....	63
Lampiran 9. Hasil Uji Beda Kelompok Hubungan Cinta Kurang dan Lebih Dari 2 Kali.....	64

Hubungan Penerimaan Diri dengan Distres Karena Putus Cinta pada Dewasa Awal

Tsabita Surya Pradani¹, Mira Aliza Rachmawati²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia

Email: 21320170@students.uii.ac.id

003200102@uii.ac.id

ABSTRAK

Fenomena bahwa putus cinta seringkali menimbulkan tekanan emosional yang signifikan, terutama pada individu usia dewasa awal yang berada pada tahap perkembangan pencarian identitas dan pembentukan relasi intim. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penerimaan diri dengan distres karena putus cinta pada dewasa awal. Penerimaan diri dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang dapat menurunkan tingkat distres pasca putus cinta. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 204 individu dewasa awal berusia 18–35 tahun yang pernah mengalami putus cinta dalam satu tahun terakhir, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi *Breakup Distress Scale* dari Field yang sudah diadaptasi ke bahasa Indonesia, serta skala *self-acceptance* dari Powell yang dikembangkan oleh Fatonah dan Husna. Analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara penerimaan diri dengan distres karena putus cinta ($r = -0,821$; $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi tingkat penerimaan diri individu, semakin rendah tingkat distres yang dialami pasca putus cinta. Nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,675 mengindikasikan bahwa penerimaan diri memberikan kontribusi sebesar 67,5% terhadap variasi distres, sedangkan 32,5% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Analisis tambahan menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan penerimaan diri maupun distres karena putus cinta berdasarkan jenis kelamin.

Kata kunci: Penerimaan diri, distres, putus cinta, dewasa awal

The Relationship Between Self-Acceptance and Breakup Distress Among Early Adults

Tsabita Surya Pradani¹, Mira Aliza Rachmawati²

Psychology Study Program, Faculty of Psychology,
Islamic University of Indonesia

Email: 21320170@students.uii.ac.id

003200102@uii.ac.id

ABSTRAK

Romantic breakups often generate significant emotional pressure, particularly among individuals in early adulthood who are navigating developmental stages involving identity formation and the establishment of intimate relationships. This study aims to examine the relationship between self-acceptance and breakup distress among early adults. Self-acceptance is viewed as a protective psychological factor that can reduce the level of distress following a breakup. This research employed a quantitative method with a correlational design. The participants consisted of 204 early adults aged 18–35 years who had experienced a breakup within the past year, selected through purposive sampling. The instruments used were the Breakup Distress Scale developed by Field and adapted into Indonesian, and the self-acceptance scale by Powell, which was reconstructed by Fatonah and Husna. The results indicated a very strong and significant negative relationship between self-acceptance and breakup distress ($r = -0.821$; $p < 0.001$). This means that the higher an individual's level of self-acceptance, the lower the distress experienced after a breakup. The coefficient of determination ($r^2 = 0.675$) shows that self-acceptance contributes 67.5% to the variation in distress, while the remaining 32.5% is influenced by other factors beyond the scope of this study. Additional analyses revealed no significant differences in self-acceptance or breakup distress based on gender.

Keywords: self-acceptance, breakup distress, breakup, early adulthood

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap pasangan yang menjalani hubungan asmara pasti menginginkan hubungannya tetap bertahan hingga dapat lanjut ke arah yang lebih serius sampai membangun rumah tangga. Hanya saja pada akhirnya, banyak pasangan yang menemui jalan buntu. Hal tersebut disebabkan oleh fakta bahwa hubungan asmara merupakan bentuk interaksi dan proses yang dinamis antara dua individu. Sehingga, jika banyak rintangan dalam menjalin hubungan tersebut merupakan hal yang wajar (Susanto et al., 2023). Berbagai faktor bisa menjadi pengaruh dalam berlangsungnya hubungan asmara, seperti perbedaan dan perubahan baik dari dalam diri maupun dari lingkungan eksternal, dapat menyebabkan hubungan tidak selalu berjalan dengan baik bahkan berujung pada kegagalan, misalnya komunikasi yang buruk, konflik, latar belakang, serta gaya keterikatan yang kurang aman (Chanda, 2024).

Berdasarkan wawancara yang peneliti dilakukan terhadap 2 orang subjek yaitu Z, dan A mengenai bagaimana perasaan serta pikiran mereka tentang stres yang mereka alami pasca putus cinta. Subjek Z berusia 20 tahun berjenis kelamin perempuan menyebutkan bahwa Ia mengalami masa sulit setelah putus cinta kurang lebih selama 2 bulan. Ia menegaskan bahwa perasaan sedih dan stres yang menjadi makanan sehari-harinya. Subjek Z mengakui terdapat rasa benci yang Ia rasakan terhadap dirinya sendiri setelah perilaku buruk Ia terima dari mantan

pasangannya sehingga tidak mudah menerima rasa sakit yang dialami. Ia mengalami fase dimana Ia sulit untuk tidur.

Hal serupa dirasakan juga oleh subjek A yang berusia 21 tahun dengan jenis kelamin perempuan. Ia menjelaskan bahwa masa terpuruknya dari putus cinta adalah kurang lebih selama 8 bulan. Dalam masa sedih tersebut, Ia menjumpai banyak perubahan negatif pada dirinya. Dampak stres tersebut membuat Ia merasakan demotivasi dalam bidang akademik. Ia juga menjadi tidak nafsu makan, mengalami kesulitan tidur, bahkan mengalami krisis kepercayaan diri. Ia merasa ada yang kurang dari dirinya sehingga Ia ditinggalkan. A menceritakan bagaimana stres yang Ia rasakan cukup membuatnya ingin menyerah menjalani hidup. Subjek A mengakui Ia sudah pernah menyakiti dirinya sendiri karena baginya terlalu sulit menerima keadaan pahit tersebut.

Terdata akhir-akhir ini ada beberapa kasus mengenai individu yang memilih untuk melakukan bunuh diri setelah stres putus cinta. Pada 2019, seorang pemuda asal Pekalongan yang berusia 20 tahun melakukan gantung diri dan merekam detik-detik aksi tersebut menggunakan gadgetnya (Anwar, 2019). Selanjutnya, dikutip dari Liputan6.com, pada setiap bulan selama tahun 2022, tercatat ada laporan kasus bunuh diri yang dilakukan oleh individu berusia 21 hingga 36 tahun. Para korban melancarkan aksinya dengan cara melompat ke sungai, gantung diri, dan sebagainya (Adirin, 2022). Seluruh kasus tersebut diduga dilatarbelakangi oleh stres pasca kegagalan dalam hubungan cinta.

Temuan kasus-kasus tersebut sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa stres yang berlangsung dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko

munculnya ideasi dan perilaku bunuh diri. Rosiek et al, (2016) menemukan bahwa stres kronis yang tidak diatasi dapat menimbulkan kelelahan emosional, depresi, dan gangguan regulasi diri, yang pada akhirnya memicu timbulnya pikiran untuk mengakhiri hidup. Penelitian tersebut menegaskan bahwa ketika individu mengalami tekanan emosional secara berulang termasuk stres akibat dinamika hubungan romantis kemampuan coping dapat melemah, sehingga risiko perilaku bunuh diri meningkat. Dengan demikian, rangkaian kasus bunuh diri terkait putus cinta dapat dipahami sebagai konsekuensi dari akumulasi stres emosional yang tidak ditangani secara adaptif.

Stres umumnya mengacu pada respon psikologis dan fisiologis terhadap tekanan atau tuntutan yang dihadapi individu. Ini bisa bersifat positif (*eustress*) atau negatif (*distress*) tergantung pada konteks dan cara individu menghadapinya (Field, 2020). Distres secara khusus merujuk pada reaksi negatif terhadap stres, yang mencakup kondisi emosional yang menyakitkan. Distres adalah pengalaman emosional yang lebih ekstrem, yang sering kali muncul dalam bentuk kesedihan, kemarahan, dan sindrom patah hati akibat pengalaman seperti putus cinta. Field menambahkan bahwa distres mencerminkan dampak yang lebih serius terhadap kesehatan mental, yang bisa menyebabkan masalah seperti depresi dan kecemasan. Distres merupakan bentuk stres yang bersifat negatif, yang dapat memicu gangguan emosional serta fisik, dan berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan seseorang (Fakhriya, 2022).

Field, et al (2010) menjelaskan bahwa menjalani hubungan asmara dengan baik dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan mental seseorang. Berlaku

sebaliknya, apabila hubungan tersebut tidak berjalan dengan baik, maka individu berisiko mengalami penurunan kesehatan mental. Putus cinta memiliki risiko kenaikan tingkat stres serta penurunan kualitas hidup. Putus cinta merupakan pengalaman emosional yang dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis individu, terutama pada masa dewasa awal. Studi menunjukkan bahwa 40% dari individu di usia ini mengalami putus cinta setidaknya sekali dalam dua tahun terakhir (Campana, 2010).

Penelitian lain yang pernah dilakukan, sekitar 60% individu mengalami tingkat stres yang tinggi setelah putus cinta, dengan 25% di antaranya menunjukkan gejala depresi yang signifikan (Mason et al., 2012). Individu yang mengalami putus cinta dan tidak mampu mengendalikan emosi negatifnya dapat merasakan berbagai dampak buruk, seperti kesedihan mendalam, hilangnya minat, gangguan tidur, perubahan nafsu makan, perasaan bersalah, kesulitan berkonsentrasi, sikap pesimis, kesulitan dalam mengambil keputusan, serta pandangan yang suram terhadap masa depan (Norona et al., 2017).

Putus cinta yaitu merupakan kondisi dimana hubungan emosional antara individu dengan pasangannya telah berakhir (Pramudianti, 2020). Menurut Yuwanto (2011), putus cinta adalah peristiwa berakhirnya suatu hubungan romantis yang telah terjalin antara pasangan. Kejadian ini dapat menimbulkan dampak negatif. Kalsum dan Laksmiwati (2023) menambahkan bahwa putus cinta merupakan pengalaman yang menyakitkan bagi setiap individu yang mengalaminya. Kondisi ini terjadi ketika seseorang harus berpisah dari orang yang dicintainya, sehingga dapat meninggalkan luka emosional yang mendalam.

Reivich dan Shatte (2002) berpendapat bahwa emosi seperti, sedih, depresi, kecemasan, marah, rasa malu, serta rasa bersalah merupakan perasaan yang dialami oleh individu yang mengalami putus cinta. Field (2020) menyebutkan tingkat stres lebih tinggi dialami oleh individu yang ditinggalkan dibandingkan mereka yang meninggalkan.

Masa dewasa merupakan masa yang memiliki rentang waktu paling lama dari tahapan perkembangan lainnya. Dewasa awal adalah masa transisi dari masa remaja menuju ke masa dewasa, yang berlangsung dari usia 18 hingga 40 tahun (Hurlock, 2010). Dewasa awal merupakan kelompok yang paling rentan mengalami putus cinta karena mereka masih dalam tahap eksplorasi dan pengembangan identitas diri (Franklin, 2015). Havighurst (1972) menyebutkan mengenai mencari, menemukan pasangan, dan merencanakan kehidupan pernikahan termasuk dalam tugas perkembangan dewasa awal yang harus dilakukan. Sejalan dengan yang disebutkan Erikson (1995), tugas perkembangan ini berkaitan dengan *intimacy crisis vs isolation*. Pada fase ini, individu dewasa awal membangun hubungan asmara dengan orang lain sebagai bentuk upaya mendapatkan *intimacy*. Saat individu tidak berhasil dengan hubungan asmaranya, individu tersebut tidak mendapat *intimacy* kemudian akan merasa terisolasi dan *self-absorbed* (Agusdwitanti & Tambunan, 2015). Dengan demikian, hubungan asmara merupakan salah satu kebutuhan emosional untuk memenuhi kebutuhan *intimacy* para individu dewasa awal.

Gehl et al. (2024) melakukan penelitian tentang distress akibat putus cinta pada dewasa awal dengan rentang usia yang luas karena fase ini secara konseptual

mencakup transisi dari pencarian identitas ke pembentukan relasi intim yang stabil. Demikian pula, Norona et al. (2017) meneliti individu dalam rentang usia 18–35 tahun untuk memahami pengalaman emosional pasca hubungan berakhir, dan menemukan bahwa usia bukan satu-satunya faktor penentu distres, melainkan gaya keterikatan dan tingkat kelekatan emosional. Oleh karena itu, keberagaman usia dalam kategori dewasa awal justru memberikan representasi yang lebih luas tentang pengalaman emosional pasca putus cinta, dan memungkinkan identifikasi pola umum yang tidak terbatas hanya pada subkelompok usia tertentu.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yulianingsih (2012) terhadap siswa di SMK Negeri 8 Surakarta dan SMK Batik 1 Surakarta, ditemukan bahwa 57,45% siswa mengalami perasaan sedih setelah putus cinta, sementara 21,04% merasa galau, 13% tidak merasakan perubahan berarti, 7,98% justru merasa bahagia, dan 1,06% mengalami kemarahan. Selain itu, sebanyak 68,62% siswa merasakan kesedihan yang berlangsung kurang dari satu bulan, 14,89% mengalami kesedihan selama tiga hingga enam bulan, 4,25% merasakannya selama enam bulan hingga satu tahun, dan 4,79% masih merasakan kesedihan bahkan lebih dari satu tahun.

Penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Rhoades et al., (2011) memberikan bukti kuat mengenai dampak psikologis dari peristiwa putus cinta pada individu dewasa awal. Terdapat 1.295 partisipan terlibat yang belum menikah berusia 18 hingga 35 tahun, studi ini menemukan bahwa sekitar 36,5% peserta mengalami satu atau lebih kali putus hubungan dalam periode 20 bulan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam gejala distres

psikologis serta penurunan tingkat kepuasan hidup setelah peristiwa putus cinta dibandingkan dengan kondisi sebelum hubungan berakhir.

Eisma, et al (2022) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat distress karena putus cinta memiliki hubungan yang erat dengan kecenderungan perilaku otomatis individu terhadap mantan pasangan (*automatic approach tendency toward the ex-partner*). Hasil penelitian tersebut mengungkap bahwa individu dengan tingkat distress karena putus cinta yang tinggi cenderung memperlihatkan dorongan otomatis untuk kembali mendekati atau berinteraksi dengan mantan pasangan, meskipun hubungan tersebut telah berakhir. Temuan ini menunjukkan bahwa distress karena putus cinta tidak hanya mencerminkan reaksi emosional terhadap kehilangan, tetapi juga berkaitan dengan proses kognitif dan perilaku yang berakar pada sistem keterikatan (*attachment system*). Secara teoritis, hal ini mengindikasikan bahwa distress putus cinta muncul sebagai bentuk aktivasi kebutuhan keterikatan yang belum terselesaikan (*unresolved attachment needs*), yang membuat individu sulit untuk melepaskan keterikatan emosional terhadap figur signifikan. Dengan demikian, distress karena putus cinta dapat dipahami sebagai reaksi psikologis yang kompleks, melibatkan aspek afektif, kognitif, dan perilaku yang saling berinteraksi ketika individu menghadapi kehilangan hubungan yang bermakna.

Penelitian yang dilakukan oleh Shulman dan Yonatan-Leus (2024) ini menyoroti bagaimana intensitas distress emosional yang dialami individu setelah putus cinta memiliki keterkaitan erat dengan kondisi psikologis mereka di masa depan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat distress

emosional yang dirasakan seseorang pada tahap awal setelah perpisahan, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut mengalami gangguan emosional yang berkelanjutan. Peneliti lain yakni Gehl et al., (2024) meneliti hubungan antara gaya keterikatan (*attachment styles*), distres psikologis setelah putus cinta, dan strategi koping yang digunakan oleh dewasa awal. Studi ini dilakukan terhadap kelompok partisipan yang sedang mengalami atau baru saja mengalami putus cinta dalam hubungan romantis. Hasil utama dari penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan gaya keterikatan cemas (*anxious attachment*) cenderung mengalami tingkat distres yang lebih tinggi setelah putus cinta dibandingkan dengan mereka yang memiliki gaya keterikatan aman (*secure attachment*).

Dalam bukunya yang komprehensif mengenai kekuatan penerimaan diri, Broder (2013) mengemukakan bahwa *unconditional self-acceptance* adalah elemen esensial dalam membentuk hubungan interpersonal yang sehat serta daya tahan psikologis saat mengalami konflik atau perpisahan. Ia menekankan bahwa individu yang menerima dirinya secara utuh, terlepas dari status relasi, kesalahan masa lalu, atau evaluasi eksternal, memiliki kapasitas yang lebih besar untuk mengatasi kehilangan tanpa terjebak dalam krisis identitas atau penolakan terhadap diri sendiri. Dalam konteks perpisahan hubungan cinta, penerimaan diri bertindak sebagai tameng terhadap distres putus cinta karena memungkinkan seseorang untuk memandang akhir hubungan bukan sebagai bukti kegagalan pribadi, melainkan sebagai pengalaman hidup yang memberi pelajaran. Broder juga mengaitkan penerimaan diri dengan perkembangan kepribadian yang matang,

di mana individu belajar melepaskan keterikatan yang merusak dan membuka ruang bagi pertumbuhan emosional. Pandangan ini relevan dengan fokus penelitian tentang hubungan antara penerimaan diri dan distres putus cinta karena menyoroti aspek internal yang memperkuat daya tahan seseorang terhadap tekanan emosional dari kehilangan relasi.

Dalam penelitiannya, Firinci (2019) menyelidiki peran mediasi dari *self-compassion*, *gratitude*, dan *forgiveness* dalam hubungan antara skema maladaptif awal dan penyesuaian emosional setelah putus cinta. Ia menemukan bahwa *self-compassion*, yang di dalamnya terdapat elemen penting berupa penerimaan diri, memiliki kontribusi yang signifikan dalam memperkuat kemampuan individu untuk bangkit dari hubungan yang berakhir. Individu yang mampu menerima kelemahan dan kesalahan diri tanpa menghakimi, akan lebih stabil secara emosi dan mampu mengatasi distres putus cinta dengan cara yang konstruktif. Penerimaan diri memungkinkan seseorang untuk mengintegrasikan pengalaman negatif dalam kerangka pertumbuhan pribadi, bukan sebagai kegagalan yang mendefinisikan diri. Penelitian ini juga mempertegas bahwa ketika seseorang memiliki penerimaan diri yang kuat, ia akan memiliki kapasitas lebih besar untuk mengembangkan makna baru dari pengalaman perpisahan, alih-alih terjebak dalam perasaan marah, malu, atau menyalahkan diri sendiri yang memperburuk distres.

Penerimaan diri merupakan faktor kunci dalam menghadapi pengalaman emosional yang sulit. Penerimaan diri juga berperan sebagai pelindung terhadap distres emosional pasca putus cinta. Dalam situasi kehilangan hubungan, individu

yang menerima dirinya apa adanya memiliki kemampuan lebih besar untuk mengelola emosi negatif seperti penyesalan, kemarahan, dan kesedihan, serta menghindari berlarut-larut dalam penyesalan yang tidak konstruktif (Chung, 2014).

Neff dan Vonk (2009) mencetuskan bahwa seseorang yang memiliki penerimaan diri baik, berarti Ia mampu menerima dan menghargai dirinya sendiri secara utuh, termasuk segala kekurangan dan keterbatasannya, tanpa rasa bersalah atau sikap menghakimi. Penerimaan diri ini tidak hanya mencakup pengakuan terhadap kelebihan dan kelemahan pribadi, tetapi juga melibatkan komitmen untuk menjalani hidup yang selaras dengan nilai-nilai serta tujuan yang benar-benar mencerminkan jati diri (Nuryanto et al., 2024). White (2012) menyatakan bahwa untuk menerima diri sendiri, individu perlu melalui beberapa tahapan seperti mengembangkan pemahaman tentang diri sendiri, menahan diri dari pola perilaku masa lalu, mengelola emosi, menemukan kesenangan dalam setiap aspek kehidupan, dan mampu melepaskan diri dari masa lalu yang telah terjadi.

Peran penerimaan diri dalam menurunkan distres ditunjukkan melalui penelitian di Indonesia. Prawesti dan Pratitis (2020) menemukan bahwa individu dengan penerimaan diri yang rendah lebih rentan mengalami distres psikologis dalam bentuk kecemasan, ketegangan emosi, dan rasa tidak mampu menghadapi tekanan hidup. Sebaliknya, individu dengan penerimaan diri yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi situasi menekan. Penelitian ini menegaskan bahwa penerimaan diri berfungsi sebagai sumber daya internal yang membantu individu menafsirkan pengalaman

emosional secara lebih realistis dan tidak terlalu dipengaruhi penilaian negatif terhadap diri. Hasil tersebut memperkuat peran penerimaan diri sebagai variabel penting dalam memahami dinamika distress dalam konteks budaya Indonesia.

Penerimaan diri terbukti berperan penting dalam menurunkan tingkat stres pada populasi yang menghadapi tekanan psikososial tinggi. Sebagai contoh, sebuah studi pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri dan stres psikologis narapidana dengan penerimaan diri lebih tinggi cenderung menunjukkan tingkat stres lebih rendah dibandingkan mereka dengan penerimaan diri rendah (Efendi et al., 2025). Temuan ini memperlihatkan bahwa penerimaan diri mampu menjadi mekanisme protektif, membantu individu mengelola tekanan emosional dalam lingkungan yang penuh keterbatasan dan tantangan.

Temuan mengenai peran penting penerimaan diri dalam mengurangi distress juga diperkuat oleh penelitian nasional yang dilakukan oleh Prawerti et al., (2023) pada pasien diabetes mellitus. Dalam penelitian yang melibatkan 82 partisipan, diperoleh hasil bahwa penerimaan diri memiliki hubungan negatif yang kuat dengan tingkat stres, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi penerimaan diri seseorang, semakin rendah tingkat distress psikologis yang dialaminya. Kondisi kesehatan kronis seperti diabetes seringkali menyebabkan tekanan emosional, kecemasan, serta ketidakpastian mengenai masa depan, sehingga tingkat penerimaan diri menjadi faktor kunci dalam membantu individu beradaptasi dengan situasi tersebut. Temuan ini menegaskan bahwa penerimaan

diri berperan sebagai mekanisme protektif yang dapat memperkuat ketahanan psikologis individu, tidak hanya dalam konteks penyakit fisik, tetapi juga dalam pengalaman hidup menekan lainnya pada berbagai kelompok masyarakat di Indonesia.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan penjelasan yang relevan di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Apakah terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan distres karena putus cinta pada dewasa awal?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan distres karena putus cinta pada dewasa awal.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Distres

1. Pengertian Distres

Menurut Field (2020), distres merupakan bentuk reaksi emosional negatif yang muncul sebagai respons terhadap tekanan yang sangat berat. Kondisi ini umumnya ditandai dengan perasaan sedih, cemas, serta disertai gejala-gejala psikofisiologis seperti gangguan tidur dan perubahan pola makan. Field et al., (2009) menekankan bahwa distres tidak hanya berdampak pada kondisi emosional seseorang, tetapi juga dapat menurunkan harga diri dan mengganggu fungsi akademik serta sosialnya. Berbeda dari *eustress*, yaitu stres positif yang memotivasi dan memperkuat daya juang, distres justru membawa beban psikologis yang signifikan dan memerlukan strategi penanganan yang adaptif untuk mengembalikan keseimbangan mental individu.

Dalam penelitian ini, bentuk distres yang menjadi fokus adalah distres putus cinta, yaitu distres yang muncul sebagai akibat dari berakhirnya hubungan romantis atau percintaan. Distres putus cinta merujuk pada tekanan emosional yang intens dan mendalam yang dialami individu ketika mengalami putus cinta, di mana individu kehilangan figur keterikatan yang selama ini menjadi sumber kenyamanan dan dukungan emosional (Eisma et al., 2022).

Field et al. (2009) menjelaskan bahwa distres putus cinta mencakup gejala-gejala seperti pikiran intrusif terhadap mantan pasangan, perasaan kesepian, marah, penyangkalan atas berakhirnya hubungan, rasa hampa, hingga

kecenderungan menghindari realitas atau memantau mantan pasangan secara kompulsif. Distres ini bersifat kompleks dan tidak hanya melibatkan gejala psikologis, tetapi juga gangguan sosial dan fisik yang bisa menghambat fungsi keseharian.

Selain itu, Shulman dan Yonatan-Leus (2024) menjelaskan bahwa distres putus cinta merupakan bentuk distres emosional yang muncul secara intens dan berkelanjutan setelah berakhirnya hubungan romantis, terutama pada masa dewasa awal. Mereka menemukan bahwa tingkat distres putus cinta yang tinggi di awal perpisahan berkorelasi positif dengan gangguan psikologis jangka panjang, seperti kecemasan sosial, gangguan identitas, dan penurunan fungsi adaptif. Penelitian mereka juga menunjukkan bahwa distres putus cinta tidak hanya berkaitan dengan kesedihan sesaat, tetapi mencerminkan kesulitan dalam proses regulasi emosi, kehilangan makna relasional, serta tantangan dalam membangun kembali kepercayaan diri dan ekspektasi hubungan masa depan. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa distres putus cinta adalah kondisi psikologis yang kompleks, yang membutuhkan perhatian dan intervensi yang tepat, terutama pada individu yang mengalami keterikatan emosional yang dalam terhadap pasangan sebelumnya.

Berdasarkan berbagai definisi tersebut, peneliti mengacu pada konsep distres dari Field et al., (2009). Definisi yang disampaikan memberikan definisi mendalam dan kontekstual mengenai distres dalam situasi pasca putus cinta. Pemilihan definisi ini relevan karena Field secara khusus menyoroti aspek distres putus cinta, yaitu tekanan emosional yang dialami individu akibat berakhirnya

hubungan romantis yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

Distres, khususnya distres putus cinta, merupakan reaksi emosional negatif yang timbul akibat berakhirnya hubungan romantis. Kondisi ini mencakup berbagai gejala psikologis seperti kesedihan, kemarahan, gangguan tidur, dan penurunan fungsi sosial. Konsep distres dalam penelitian ini merujuk pada definisi dari Field et al. (2009) karena secara khusus menyoroti tekanan emosional pasca putus cinta, yang relevan dengan fokus utama studi.

2. Dimensi Distres

Setelah memahami definisi distres, khususnya dalam konteks distres putus cinta, penting untuk menelaah bagaimana bentuk-bentuk reaksi emosional tersebut terstruktur dalam berbagai aspek kehidupan individu. Distres akibat putus cinta tidak terjadi secara seragam, melainkan termanifestasi dalam beragam bentuk pengalaman emosional, kognitif, sosial, dan fisik yang dialami oleh individu. Oleh karena itu, penjabaran mengenai dimensi distres menjadi krusial untuk memahami sejauh mana dan bagaimana distres memengaruhi fungsi psikologis individu pasca berakhirnya hubungan romantis. Dimensi ini akan memberikan kerangka konseptual yang lebih mendalam dalam mengidentifikasi jenis-jenis reaksi emosional yang dialami serta relevansinya dengan tingkat keparahan distres.

Menurut Eisma, et al (2022) dimensi distres putus cinta yaitu:

a. *Desired Attachment* (Keterikatan yang Masih Diinginkan)

Meskipun hubungan telah berakhir, individu masih menginginkan keterhubungan dengan mantan. Keinginan ini bertentangan dengan realitas kehilangan dan menciptakan konflik batin yang mendalam.

b. *Approach Motivation* terhadap Mantan

Distres makin meningkat ketika individu merasa terdorong secara otomatis untuk mendekati atau menghubungi mantan pasangan. Ini sering muncul dalam bentuk stalking media sosial, mengirim pesan, atau berusaha bertemu.

c. Gangguan Konsentrasi dan Kognitif

Individu mengalami kesulitan berkonsentrasi karena pikiran mereka dipenuhi dengan bayangan mantan pasangan. Pikiran tersebut muncul otomatis, tanpa disengaja, dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Pendapat lain dicetuskan oleh Howatt (2016), aspek-aspek distres yang dialami individu selepas putus cinta:

a. Distres Emosional Klinis (Kecemasan dan Depresi)

Individu yang mengalami putus cinta sering menunjukkan gejala depresi ringan hingga sedang, disertai dengan kecemasan sosial dan gejala somatik.

b. Gangguan Identitas dan Harga Diri

Banyak individu yang merasa kehilangan sebagian identitas diri mereka yang sebelumnya sangat terkait dengan hubungan tersebut. Putus cinta juga sering menurunkan rasa percaya diri dan memunculkan perasaan tidak layak dicintai.

c. Dampak Sosial dan Akademik

Distres dari putus cinta menyebabkan beberapa individu menarik diri dari aktivitas sosial, mengalami konflik dengan teman, serta penurunan motivasi belajar dan prestasi akademik.

d. Kekhawatiran Relasional Masa Depan

Putus cinta juga menciptakan ketakutan atau ketidakpercayaan terhadap hubungan masa depan, terutama jika hubungan sebelumnya berakhir dengan pengkhianatan atau kekerasan emosional.

Menurut Field (2009), distres putus cinta merupakan bentuk distres emosional yang muncul akibat putusnya hubungan romantis dan memiliki karakteristik khas yang berbeda dari distres umum. Field menjelaskan bahwa distres putus cinta memiliki beberapa indikator utama yang mencerminkan reaksi emosional, kognitif, dan perilaku individu setelah kehilangan pasangan romantis. Dimensi-dimensi ini bukan dimensi struktural yang terpisah, melainkan manifestasi fenomenologis dari distres yang saling berkaitan.

Field menekankan beberapa indikator utama distress putus cinta, yaitu:

a. Pikiran Intrusif (*Intrusive Thoughts*)

Individu mengalami kemunculan pikiran otomatis dan tidak terkendali mengenai mantan pasangan serta pengalaman dalam hubungan. Pikiran ini muncul berulang tanpa disengaja, mencerminkan kegagalan sistem kognitif dalam memutus asosiasi emosional dengan figur yang hilang. Menurut Field, pikiran intrusif merupakan ciri paling konsisten yang muncul pada individu yang mengalami distres putus cinta.

b. Penyangkalan (*Denial*)

Field mengidentifikasi penyangkalan sebagai reaksi awal ketika individu belum siap menerima kenyataan putus cinta. Penyangkalan terlihat dari upaya mempertahankan harapan bahwa hubungan dapat kembali seperti sebelumnya atau menolak mengakui bahwa relasi telah berakhir. Mekanisme ini muncul untuk mengurangi intensitas rasa sakit, namun bila berlangsung lama dapat memperpanjang distres.

c. Kemarahan (*Anger*)

Kemarahan muncul sebagai respons terhadap kehilangan figur signifikan. Field menyebut kemarahan sebagai bentuk reaksi emosional terhadap situasi yang dirasa tidak adil atau menyakitkan. Kemarahan dapat diarahkan kepada mantan pasangan, diri sendiri, keadaan, atau pihak luar yang dianggap menyebabkan perpisahan.

d. Perasaan Kosong dan Kesenangan (*Emptiness & Loneliness*)

Field menjelaskan bahwa putus cinta menciptakan kekosongan emosional karena hilangnya kehadiran figur keterikatan. Individu merasa kehilangan tempat berbagi emosi dan kehilangan rutinitas yang sebelumnya memberikan kenyamanan. Kekosongan ini menjadi salah satu aspek emosional yang berkontribusi terhadap intensitas distres putus cinta.

e. Penghindaran (*Avoidance*)

Field menyoroti perilaku penghindaran sebagai reaksi untuk menjauh dari kenangan, tempat, atau situasi yang berkaitan dengan mantan pasangan. Individu menghindari pemicu emosional untuk melindungi diri dari rasa sakit, tetapi penghindaran yang berlebihan dapat menghambat proses penerimaan realitas.

f. Gejala Fisiologis

Distres putus cinta juga memunculkan gejala fisik, seperti gangguan tidur, ketegangan tubuh, menurunnya selera makan, atau rasa lelah berkepanjangan. Field menegaskan bahwa reaksi fisiologis ini merupakan bagian integral dari distres, menggambarkan bahwa kehilangan romantis memiliki dampak yang luas pada sistem tubuh.

Peneliti menggunakan definisi distres dari Field karena teori ini secara khusus mengembangkan instrumen *Breakup Distress Scale* yang memang dirancang untuk mengukur distres pasca putus cinta. Selain itu, teori Field konsisten menekankan konteks kehilangan pasangan romantis sebagai kehilangan figur keterikatan, sehingga relevan dengan populasi dewasa awal.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Distres

Distres akibat putus cinta tidak terjadi secara seragam pada setiap individu, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan relasional yang kompleks. Salah satu faktor penting adalah durasi dan intensitas hubungan romantis. Seseorang yang terlibat dalam hubungan jangka panjang atau sangat emosional cenderung mengalami distres yang lebih tinggi saat hubungan tersebut berakhir. Hal ini karena keterikatan emosional yang kuat dan harapan jangka panjang terhadap hubungan tersebut memperbesar rasa kehilangan dan kegagalan pribadi saat putus terjadi (Sbarra, 2006). Mereka yang memiliki ekspektasi akan masa depan bersama cenderung merasa lebih terguncang saat hubungan kandas.

Faktor kedua adalah gaya keterikatan (*attachment style*). Gaya keterikatan *anxious*, yang ditandai dengan ketergantungan berlebihan dan ketakutan

ditinggalkan, terbukti memperbesar kemungkinan individu mengalami kesedihan yang mendalam, rumination, dan bahkan kesulitan melanjutkan kehidupan sosial pasca putus cinta. Sebaliknya, mereka dengan gaya keterikatan secure lebih mampu mengatasi putus cinta karena memiliki strategi koping yang lebih sehat dan kemampuan membedakan antara kegagalan hubungan dan harga diri pribadi (Collins & Feeney, 2004).

Selanjutnya, tingkat *self-compassion* dan penerimaan diri juga menjadi penentu utama dalam mengelola distress akibat putus cinta. Individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu menghibur diri secara positif dan tidak terjebak dalam menyalahkan diri sendiri. Neff dan Beretvas (2013) menemukan bahwa individu yang mampu menerima dirinya secara utuh (penerimaan diri) memiliki mekanisme pemrosesan kehilangan yang lebih adaptif dan menunjukkan tingkat emosi negatif yang lebih rendah dibandingkan individu dengan *self-judgment* tinggi.

Faktor keempat yang tak kalah penting adalah dukungan sosial dan strategi koping yang digunakan. Individu yang memiliki jaringan sosial yang kuat dan responsif cenderung mengalami pemulihan lebih cepat dari dampak emosional akibat putus cinta. Dukungan dari teman, keluarga, atau komunitas memungkinkan individu untuk berbagi kesedihan, mendapatkan validasi emosional, dan meredakan isolasi sosial. Di sisi lain, strategi koping yang adaptif seperti mencari makna, reappraisal kognitif, dan keterlibatan dalam aktivitas positif terbukti mengurangi gejala stres psikologis (Luhmann et al., 2012).

Terakhir, faktor internal berupa citra diri dan perasaan *self-worth* juga

memiliki kontribusi penting. Jika seseorang menggantungkan harga dirinya pada hubungan romantis, maka putus cinta menjadi ancaman terhadap eksistensi personalnya. Dalam penelitian oleh Mancone et al. (2025), ditemukan bahwa individu yang menilai dirinya berdasarkan status relasional lebih berisiko mengalami depresi, *ruminatio*n, dan gejala gangguan penyesuaian setelah putus cinta. Dengan demikian, distres pasca putus cinta sangat dipengaruhi oleh baik faktor internal (*self-view*, regulasi emosi) maupun eksternal (dukungan sosial, kualitas hubungan), yang berinteraksi secara dinamis dalam proses adaptasi individu terhadap kehilangan relasional.

Distres karena putus cinta dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti durasi dan intensitas hubungan, gaya keterikatan, tingkat penerimaan diri, dukungan sosial, *coping strategy*, serta citra diri. Individu dengan keterikatan yang aman, tingkat penerimaan diri yang tinggi, serta dukungan sosial yang kuat cenderung lebih adaptif dalam menghadapi tekanan emosional pasca putus cinta.

B. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri mengacu pada kemampuan untuk memahami, menerima, dan mencintai diri sendiri tanpa syarat, termasuk menerima bagian-bagian dari diri yang mungkin dianggap tidak sempurna. Dalam studi oleh Neff (2003), penerimaan diri dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis dan ketahanan terhadap stres. Powell (1992) mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah sikap di mana individu menerima seluruh bagian dari dirinya baik kekuatan maupun kelemahannya tanpa rasa malu, rasa bersalah, atau penolakan

terhadap diri sendiri. Dalam pandangan Rogers (2013), penerimaan diri adalah sikap yang memungkinkan seseorang untuk mengevaluasi dirinya secara objektif dan menerima setiap aspek dalam dirinya tanpa memberikan penilaian negatif yang berlebihan.

Senada dengan itu, Sheerer (Simarmata, 2018) menjelaskan bahwa penerimaan diri melibatkan kemampuan untuk melihat diri sendiri secara realistis, mengakui baik kelebihan maupun kelemahan, tanpa adanya kecenderungan untuk menyalahkan diri, serta disertai dengan komitmen untuk terus memperbaiki dan mengembangkan diri. Willis (2005) menambahkan bahwa penerimaan diri mencerminkan kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan sosial yang harmonis, merasa puas dengan dirinya, dan mampu mengakui kelebihan serta kekurangan diri tanpa menyalahkan pihak lain atas kondisi yang dialami. Menurut Supratiknya (1995) penerimaan diri adalah individu yang memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau lawannya, dan tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri.

Pandangan ini diperkuat oleh Neff dan Germer (2018), yang menyatakan bahwa menerima diri bukan berarti menyukai setiap hal yang terjadi, melainkan menyadari dan mengakui realitas apa adanya, termasuk saat segala sesuatu tidak berjalan sesuai harapan. Sebagai ilustrasi, mereka menjelaskan bahwa ketika seseorang terjebak kemacetan di jam sibuk, kemarahan terhadap situasi tersebut tidak akan mengubah kenyataan atau mempercepat perjalanan, namun dengan menerima situasi, individu dapat merespons dengan lebih tenang dan adaptif.

Penerimaan diri sendiri yang berarti kemampuan individu untuk menerima dirinya secara utuh, termasuk kelebihan dan kekurangan, tanpa penilaian negatif. Konsep ini penting dalam konteks pasca putus cinta, karena individu dengan penerimaan diri tinggi memiliki ketahanan psikologis lebih baik terhadap stres emosional. Dalam penelitian ini, definisi penerimaan diri yang digunakan mengacu pada sintesis keempat pendapat di atas, dengan penekanan khusus pada pandangan Powell karena mendalam menjelaskan nilai interpersonal dan humanistik dari penerimaan diri, yang relevan dengan konteks relasional pasca putus cinta.

2. Aspek-aspek Penerimaan Diri

Aspek-aspek penerimaan diri menurut Sheerer (Simarmata, 2018) terbagi menjadi enam aspek, yakni :

a. Perasaan sederajat

Individu merasa bahwa dirinya sederajat dengan orang lain. Ia menganggap bahwa setiap orang mempunyai kelemahan dan kelebihan sehingga ia tidak merasa bahwa dirinya berbeda atau menyimpang dari orang lain.

b. Percaya akan kemampuan sendiri

Individu percaya bahwa ia mampu menjalani kehidupan. Ia akan berusaha menumbuhkan sikap yang lebih baik dan tidak berusaha menumbuhkan sikap yang lebih baik dan tidak berusaha untuk menjadi seperti orang lain. Ia merasa puas menjadi dirinya sendiri.

c. Bertanggung jawab

Individu bertanggung jawab atas segala perilakunya. Hal ini tampak dari perilaku individu yang mau menerima kritik dan menganggapnya sebagai suatu masukan yang berharga untuk mengembangkan diri.

d. Orientasi keluar diri

Individu yang mempunyai orientasi keluar diri yang lebih besar dibandingkan orientasi ke dalam diri cenderung lebih toleran terhadap orang lain dan lebih mudah mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungannya. Selain itu, individu yang mampu menerima dirinya biasanya memiliki keyakinan terhadap perilaku yang dilakukannya. Ia lebih suka mengikuti standar dan prinsip pribadi daripada mengikuti tekanan sosial secara berlebihan.

e. Menyadari keterbatasan

Individu cenderung mempunyai penilaian yang realistik tentang kelebihan dan kekurangannya. Ia mampu melihat kelebihan yang dimilikinya. Ia juga tidak menyalahkan diri akan keterbatasannya yang dimilikinya.

f. Menerima sifat kemanusiaan

Individu tidak menyangkal ataupun merasa bersalah terhadap implus dan emosi yang dirasakan. Individu mengenali perasaan marah, takut dan cemas tanpa menganggapnya sebagai sesuatu yang harus diingkari atau ditutupi melainkan menerimanya sebagai suatu hal yang wajar dimiliki setiap manusia.

Pandangan lain diberikan oleh Powell (1992), ada beberapa aspek

penerimaan diri, yakni sebagai berikut :

a. Penerimaan fisik

Secara umum dapat ditinjau dari dua hal, yaitu meliputi penerimaan keadaan tubuh dan juga kesehatan. Individu dikatakan menerima secara fisik bila dapat menerima bagaimanapun keadaan baik dari segi wajah, tubuh, maupun kondisi kesehatan individu tersebut.

b. Penerimaan perasaan

Penerimaan perasaan atau emosi Individu yang mampu menerima perasaan atau emosi dapat menyadari pergantian situasi emosi dalam diri dan mampu menanggapi atau mengungkapkan secara tidak berlebihan. Individu dikatakan dapat menerima perasaan atau emosi bila dapat mengontrol pergantian emosi yang terjadi dalam dirinya dan tidak melebihlebihkan segala sesuatu.

c. Penerimaan kepribadian

Dalam hal ini, individu memerlukan pengetahuan yang cukup tentang pribadinya baik dari orang lain maupun penyadran tentang keadaan dirinya sendiri sehingga individu tersebut mampu menikmati hidup dengan bersikap apa adanya tanpa disertai sikap pementingan diri sendiri. Dikatakan menerima kepribadian bila individu mampu menyadari akan keadaan dirinya dan bagaimana kepribaiannya sehingga bisa mengarahkan kepada hal yang positif.

d. Penerimaan keterbatasan diri

Pada dasarnya kondisi manusia adalah lemah dan jauh dari

kesempurnaan, individu yang menerima diri akan menyadari sepenuhnya tentang hal tersebut sehingga mampu menanggapi secara realistis dan proposional mengenai keterbatasan dan kelemahan yang ada dalam dirinya dan bisa mengarahkan keterbatasan dan kelemahan tersebut kearah yang positif serta aspek penerimaan intelektual.

Menurut Supratiknya (1995), aspek penerimaan diri berkaitan dengan:

a. Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*)

Kesediaan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan kepada orang lain. Penerimaan diri mempengaruhi sejauh mana individu bersedia terbuka, jika menolak diri sendiri, keterbukaan jadi terbatas.

b. Kesehatan Psikologis

Orang yang menerima dirinya cenderung merasa mampu, berharga, dan bahagia. Penerimaan diri mendukung pertumbuhan dan stabilitas psikologis.

c. Penerimaan terhadap Orang Lain

Mereka yang menerima diri sendiri lebih mudah menerima orang lain. Penolakan terhadap diri sering kali berdampak pada sikap negatif terhadap orang lain.

Peneliti menggunakan teori dari Powell (1992) karena secara eksplisit menjabarkan bahwa penerimaan diri adalah bentuk penerimaan menyeluruh terhadap diri sendiri, tanpa syarat dan tanpa penilaian negatif berlebihan. Powell menekankan pentingnya nilai manusia yang melekat secara intrinsik, sehingga seseorang tetap memiliki harga diri meskipun menyadari kelemahan dan

keterbatasannya. Penerimaan diri mencakup aspek penerimaan fisik, perasaan, kepribadian, keterbatasan diri, keterbukaan diri, serta penerimaan terhadap orang lain. Masing-masing aspek ini saling melengkapi dan menggambarkan sejauh mana individu mampu hidup selaras dengan dirinya sendiri. Peneliti menggunakan teori Powell (1992) karena:

1. Teori ini merupakan sumber utama skala Penerimaan Diri yang dikembangkan Fatonah & Husna (2020).

2. Powell menekankan aspek-aspek humanistik dan interpersonal, yang relevan ketika dikaitkan dengan pengalaman relasional seperti putus cinta.

3. Powell menggambarkan penerimaan diri secara sistematis dan menyeluruh dibanding teori yang lebih baru yang cenderung berfokus pada konstruk yang lebih spesifik seperti *self-compassion* atau *self-esteem*.

Walaupun terdapat teori penerimaan diri yang lebih baru, teori Powell tetap relevan dan dipilih karena konsistensi konstruksi teoretis yang sesuai dengan skala yang digunakan dalam penelitian ini.

C. Kerangka Konseptual

Distres putus cinta dalam penelitian ini dipahami berdasarkan konsep yang dirumuskan oleh Field (2009). Field menjelaskan bahwa putus cinta merupakan pengalaman kehilangan yang berdampak luas pada kondisi emosional dan fisiologis individu. Kehilangan pasangan romantis berfungsi seperti hilangnya figur keterikatan, sehingga memicu reaksi emosional yang bersifat kompleks, seperti kesedihan mendalam, pikiran intrusif mengenai hubungan yang telah berakhir, kemarahan, penyangkalan, hingga perasaan tidak

berharga. Reaksi tersebut muncul karena individu kehilangan sumber kenyamanan, dukungan emosional, dan kelekatan psikologis yang sebelumnya sangat signifikan. Melalui perspektif Field, distres putus cinta tidak hanya dipahami sebagai kesedihan sesaat, tetapi sebagai satu rangkaian respon psikologis yang dapat mengganggu keseimbangan emosi, kualitas hubungan sosial, dan aktivitas harian.

Menurut Field, distres putus cinta terjadi karena adanya proses internal yang sulit dikelola setelah berakhirnya relasi romantis. Pikiran intrusif muncul sebagai konsekuensi dari kuatnya asosiasi emosional terhadap mantan pasangan yang belum dapat dihentikan oleh sistem kognitif. Emosi negatif seperti marah, kecewa, dan sedih merupakan bentuk representasi kehilangan, sementara penyangkalan atau keinginan untuk menghindari realitas perpisahan adalah mekanisme protektif untuk mengurangi rasa sakit emosional. Namun, mekanisme tersebut justru dapat memperpanjang distres apabila tidak diimbangi dengan kemampuan menerima kenyataan secara realistis. Dengan demikian, teori Field menegaskan bahwa distres putus cinta merupakan akibat dari ketidaksiapan emosional individu dalam menghadapi kehilangan relasi yang bermakna.

Di sisi lain, teori penerimaan diri dari Powell (1992) memberikan kerangka untuk memahami bagaimana karakteristik internal individu mempengaruhi kemampuan dalam menghadapi peristiwa emosional yang sulit, termasuk putus cinta. Powell menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan fondasi psikologis yang memungkinkan individu menerima dirinya secara utuh,

termasuk kelemahan, kesalahan, keterbatasan, maupun kondisi emosional yang tidak menyenangkan. Individu dengan tingkat penerimaan diri tinggi tidak cenderung menyalahkan diri secara berlebihan ketika menghadapi kegagalan atau kehilangan. Mereka lebih mampu melihat situasi secara objektif, mengelola emosi dengan sehat, serta tetap mempertahankan penghargaan terhadap dirinya. Powell menekankan bahwa penerimaan diri memengaruhi cara individu merespons tekanan, semakin tinggi penerimaan diri, semakin adaptif cara individu menghadapi situasi sulit.

Ketika teori Field dan Powell dikaitkan, terlihat bahwa distres putus cinta muncul sebagai akibat dari hilangnya figur penting yang memengaruhi kestabilan emosional, sementara penerimaan diri berperan sebagai sumber daya internal yang memungkinkan individu mengelola reaksi emosional tersebut. Individu dengan penerimaan diri rendah cenderung merasa tidak cukup, menyalahkan diri atas berakhirnya hubungan, atau merasa tidak layak dicintai. Hal ini memperburuk distres karena individu terjebak dalam pola pikir negatif dan kesulitan menerima kenyataan perpisahan. Sebaliknya, individu dengan penerimaan diri tinggi lebih mampu melihat perpisahan sebagai bagian dari perjalanan hidup, bukan sebagai refleksi dari ketidakberhargaan diri. Mereka dapat menerima emosi negatif yang muncul tanpa menolak atau menekannya, sehingga proses pemulihan emosional berlangsung lebih sehat dan lebih cepat.

Dengan demikian, berdasarkan integrasi teori Field dan Powell, dapat dirumuskan bahwa distres putus cinta muncul karena proses kehilangan yang berdampak pada kestabilan emosional individu, namun penerimaan diri berperan

sebagai faktor protektif yang membantu individu menerima keadaan, mengelola emosi, dan mencegah distres berkembang menjadi kondisi psikologis yang lebih intens. Semakin tinggi tingkat penerimaan diri, semakin rendah distres putus cinta yang dialami. Berlaku sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri, semakin besar risiko individu mengalami distres yang berkepanjangan.

Berdasarkan kedua teori tersebut, hubungan antara penerimaan diri dan distres putus cinta bersifat saling berkaitan melalui mekanisme regulasi emosi, penerimaan realitas, pemaknaan diri, dan persepsi terhadap kehilangan. Oleh karena itu, kerangka konseptual penelitian ini menegaskan bahwa penerimaan diri memiliki hubungan negatif terhadap distres putus cinta, di mana peningkatan penerimaan diri berkontribusi pada penurunan tingkat distres pasca berakhirnya hubungan romantis.

D. Hipotesis

Terdapat hubungan negatif antara penerimaan diri dan distres pasca putus cinta pada dewasa awal. Semakin tinggi tingkat penerimaan diri yang dimiliki individu dewasa awal, maka akan semakin rendah tingkat distres yang dialaminya pasca putus cinta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode kuantitatif menggunakan desain korelasional. Azwar (2004) menyatakan bahwa penelitian dengan pendekatan kuantitatif berpusat pada analisis data numerik (angka), yang diolah dengan teknik statistik.

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yang akan diuji, yaitu distres (variabel dependen) dan penerimaan diri (variabel independen). Secara konseptual, distres karena putus cinta yang diusulkan Field, et al. (2009) merujuk pada reaksi emosional yang intens dan menyakitkan yang dialami individu setelah berakhirnya hubungan romantis. Secara operasional, alat ukur *Breakup Distress Scale* dari Field, et al. (2009) merupakan skala dengan 17 aitem, pengukuran menggunakan skala likert dengan nilai 1 = “tidak sama sekali”, 2 = “sedikit”, 3 = “cukup”, dan 4 = “sangat”. Semakin tinggi skor distres yang diterima, maka individu dianggap mengalami distres yang semakin buruk, berlaku sebaliknya apabila skor distres rendah maka menunjukkan bahwa individu memiliki distres yang baik.

Secara konseptual, Skala Penerimaan Diri merupakan tolak ukur psikologis untuk mengetahui sejauh mana seseorang menerima dirinya dan cara seseorang untuk selalu berusaha sebaik mungkin menjadi lebih baik dari sebelumnya (Fatonah dan Husna, 2020). Aspek-aspek alat ukur tersebut terdiri

dari penerimaan fisik, penerimaan perasaan, penerimaan kepribadian, dan penerimaan keterbatasan. Secara operasional, alat ukur penerimaan yang digunakan ini dikonstruksi kembali oleh Fatonah dan Husna (2020) berdasarkan teori Powell (1992), skala berisi 40 aitem, pengukuran dilakukan dengan skala likert dengan nilai 1 = “sangat tidak setuju”, 2 = “tidak setuju”, 3 = “netral”, 4 = “sesuai”, dan 5 = “sangat sesuai”. Semakin tinggi total skor penerimaan diri yang diperoleh, maka menunjukkan bahwa individu memiliki penerimaan diri yang baik, sebaliknya apabila skor penerimaan diri rendah maka penerimaan diri yang dimiliki individu dikatakan buruk.

B. Partisipan Penelitian

Penelitian ini melibatkan 204 partisipan yang telah memenuhi kriteria sebagai berikut: (1) berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, (2) berusia 18 – 35 tahun, (3) pernah mengalami putus cinta dalam maksimal 1 tahun terakhir, (4) bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian secara utuh. Partisipasi dalam penelitian ini dilakukan secara sukarela, dengan memberikan kebebasan penuh kepada partisipan untuk memutuskan keterlibatan mereka tanpa adanya tekanan dari pihak manapun. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yang merupakan teknik pengumpulan subjek berdasarkan kriteria yang telah ditentukan untuk pengambilan sampel. Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan melalui *google form* yang disebarakan melalui berbagai platform media sosial. Sebagai bentuk persetujuan partisipasi, pada laman bagian awal *google form* terdapat *informed consent* penelitian yang wajib disetujui terlebih dahulu sebelum partisipan dapat melanjutkan pengisian kuesioner, apabila partisipan

tidak memberikan persetujuan terhadap keikutsertaan dalam penelitian, maka akses ke bagian kuesioner selanjutnya tidak akan diberikan.

Dari total 206 partisipan yang terdaftar, sebanyak 204 partisipan yang memenuhi semua kriteria, sedangkan 2 partisipan tidak lolos dalam seleksi *attention checking* dan dikeluarkan dari analisis lebih lanjut. *Attention checking* sendiri dilakukan guna melihat ketelitian dan kesungguhan partisipan dalam mengisi instrumen penelitian, partisipan yang tidak lolos dalam *attention checking* dianggap tidak memberikan respon yang valid sehingga jawaban partisipan tersebut tidak dilakukan analisis lebih lanjut. Informasi demografi mengenai partisipan penelitian ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Variable	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
18-20	23	11.3%
21-23	67	32.8%
24-26	48	23.5%
27-29	42	20.6%
30-35	24	11.8%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	88	43.1%
Perempuan	116	56.9%
Jumlah Hubungan Cinta		
1 kali	30	16.3 %
2 kali	42	22.8%
3 kali	49	26.6%
4 kali	35	19.0%
5 kali	28	15.2%
Waktu Terakhir Putus Cinta		
0-6 bulan lalu	104	51.0%
6-12 bulan lalu	100	49.0%

Berdasarkan data tabel diatas, partisipan memiliki rentang usia antara 18 hingga 35 tahun dengan rata-rata usia 24,6 tahun ($SD = 3,59$). Distribusi usia terbanyak berada pada kelompok usia 22 tahun (15,2%), diikuti usia 23 tahun (12,7%) dan 30 tahun (10,3%).

Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 88 partisipan laki-laki (43,1%) dan 116 partisipan perempuan (56,9%). Dari segi pengalaman percintaan, mayoritas partisipan pernah menjalin hubungan cinta sebanyak tiga kali (26,6%), diikuti dua kali (22,8%) dan empat kali (19,0%).

Adapun waktu terakhir putus cinta menunjukkan distribusi yang relatif seimbang, yaitu 0–6 bulan lalu sebanyak 104 orang (51,0%) dan 6–12 bulan lalu sebanyak 100 orang (49,0%).

C. Pengukuran

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan distres karena putus cinta pada dewasa awal. Mengingat terdapat beberapa kriteria yang harus dipenuhi oleh partisipan penelitian, maka dilakukan pengumpulan data menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner berisi kedua alat ukur yang disajikan, yakni skala Penerimaan diri dan *Breakup Distress Scale*.

1. Distres

Distres karena putus cinta pada penelitian ini diukur menggunakan *Breakup Distress Scale*. Alat ukur *Breakup Distress Scale* bertujuan untuk mengukur derajat atau tingkat distres yang muncul ketika individu mengalami perpisahan hubungan romantis. *Breakup Distress Scale* (Field, et.al, 2009)

merupakan adaptasi dari alat ukur *Inventory of Complicated Grief* (Prigerson, et. al, 1996) ke dalam konteks berakhirnya hubungan romantis. Kemudian alat ukur ini diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Wisnuwardhani dan Susanto (2025). Reliabilitas instrumen ini telah diuji dan mendapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0,880. Nilai ini mengindikasikan bahwa instrumen tetap memiliki reliabilitas yang cukup baik dan dapat diandalkan dalam mengukur distres karena putus cinta pada subjek penelitian.

Skala ini bersifat unidimensional dan memiliki 17 *favorable* aitem pertanyaan yang terbagi kedalam 10 indikator. Setiap pernyataan dalam skala disusun agar dapat dipahami dengan jelas oleh subjek kemudian diminta untuk menilai frekuensi tindakan yang mereka lakukan. Skala penilaian alat ukur menggunakan skala likert, dengan nilai 1= “tidak sama sekali”, sampai 4= “sangat”.

Tabel 2. Distribusi Aitem Distres Putus Cinta

No	Indikator	Nomor Butir	Jumlah
1.	<i>Intrusive thoughts</i>	1, 2	2
2.	<i>Anger</i>	5	1
3.	<i>Detachment</i>	8, 9, 17	3
4.	<i>Denial</i>	3, 6, 7	3
5.	<i>Physical pain</i>	10	1
6.	<i>Avoidance</i>	4, 11	2
7.	<i>Emptiness</i>	12	1
8.	<i>Loneliness</i>	15	1
9.	<i>Bitterness</i>	13, 16	2
10.	<i>Envy</i>	14	1
TOTAL			17

2. Penerimaan diri

Penerimaan diri diukur menggunakan kuisioner dengan skala Penerimaan

diri dari studi pengembangan dari Fatonah dan Husna (2020). Aspek-aspek penyusun skala ini yakni aspek penerimaan diri yang dikonstruksi oleh Fatonah dan Husna (2020) berdasarkan teori Powell (1992) yang terdiri dari 40 aitem, dengan 12 aitem *favorabel* dan 28 aitem *unfavorabel*. Skala ini dirancang untuk mengukur empat aspek utama dalam penerimaan diri, yaitu penerimaan fisik, penerimaan perasaan, penerimaan kepribadian, dan penerimaan keterbatasan. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diperoleh nilai alpha cronbach's sebesar 0,950. Nilai ini menunjukkan bahwa keseluruhan aitem memenuhi persyaratan sebagai aitem yang baik karena memiliki nilai alpha cronbach lebih dari 0.9 yang berarti internal konsistensinya cukup baik.

Skala penerimaan diri ini menggunakan format respon skala likert. Setiap pernyataan dalam skala disusun agar dapat dipahami dengan jelas oleh subjek penelitian. Kemudian subjek diminta untuk memberikan jawaban sesuai dengan tingkat persetujuan mereka dengan 5 pilihan jawaban yang terentang antara 1 sampai 5 yang berarti sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, sesuai, dan sangat sesuai.

Blue print Skala Penerimaan diri

Tabel 3. Distribusi Aitem Skala Penerimaan diri

Aspek	Nomor Butir		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Penerimaan Fisik	1, 2, 3	4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	10
Penerimaan Perasaan atau Emosi	11, 12	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	10
Penerimaan Kepribadian	21, 22, 23, 24, 25	26, 27, 28, 29, 30	10
Penerimaan Keterbatasan Diri	31, 32	33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40	10
TOTAL	12	28	40

D. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan mengidentifikasi masalah yang akan dijadikan sebagai variabel terikat. Selanjutnya, peneliti mulai melakukan studi literatur dengan melihat kajian ilmiah yang relevan dengan variabel terikat dan independen. Setelah melakukan studi literatur peneliti mulai menentukan populasi dan sampel yang ingin dijadikan responden dalam mengisi kuesioner.

Pengukuran awal dilakukan melakukan wawancara kepada 2 subjek yang diminta menjawab pertanyaan terbuka sesuai dengan perasaan dan pikiran mereka tentang bagaimana tekanan distres yang mereka rasakan setelah mengalami putus cinta. Wawancara awal bermaksud untuk mengetahui keadaan sebenarnya terkait penerimaan diri serta distres pasca putus cinta.

Peneliti mulai mencari instrumen penelitian yang akan disebarkan kepada responden. Skala distres putus cinta dan penerimaan diri yang digunakan berdasarkan hasil-hasil riset sebelumnya yang sudah diadaptasi dan dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia, pada awalnya ketika mendapatkan jurnal penelitian alat ukur yang sudah diadaptasi peneliti meminta izin kepada penerjemah skala dengan menggunakan aplikasi *G-mail*.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner menggunakan *google form* yang telah dibuat. Sebelum kuesioner tersebut digunakan, peneliti bersama dosen pembimbing melakukan pengecekan bersama untuk memastikan bahwa alat ukur tersebut layak digunakan. Dosen pembimbing juga memberikan saran perbaikan pada penulisan kuesioner. Kemudian peneliti mengikuti proses kaji etik. Setelah alat ukur dinyatakan siap

dan tidak ada lagi penulisan yang perlu diperbaiki, peneliti mulai menyebarkan tautan *google form* berisi kuesioner melalui berbagai media sosial yang dimiliki.

Mula-mula, peneliti menyebarkan tautan *google form* di *WhatsApp* melalui obrolan personal baik kepada anggota keluarga maupun teman-teman, diikuti dengan penyebaran lewat akun pribadi Instagram. Peneliti juga menyebarkan kuesioner di grup angkatan. Anggota keluarga peneliti turut serta membantu menyebarkan kuesioner tersebut kepada rekan kerja maupun kenalan yang sesuai dengan kriteria penelitian. Adapun bantuan dari teman peneliti yaitu dengan membantu menyebarkan melalui unggahan *story* di media sosial Instagram. Sehingga, dapat dikatakan bahwa penyebaran *link google form* adalah secara *online* melalui media sosial *WhatsApp*, X, dan *Instagram*.

Kemudian, ketika partisipan mengakses tautan *google form* yang disebarkan oleh peneliti, partisipan akan dialihkan pada halaman *browser*. Halaman pertama, partisipan diberikan kalimat perkenalan serta penjelasan penelitian secara garis besar yang kemudian apabila partisipan setuju, partisipan akan diminta mengisi *informed consent* untuk memastikan subjek bersedia secara sukarela terlibat dalam penelitian.

Setelah subjek bersedia secara sukarela terlibat dalam penelitian, partisipan akan dialihkan ke halaman selanjutnya yang berisi data diri partisipan seperti nama, umur, jenis kelamin, dan nomor *handphone* guna keperluan penelitian. Kemudian, halaman selanjutnya berisi aitem-aitem pertanyaan dari alat ukur yang telah disiapkan peneliti. Subjek dipastikan hanya bisa mengisi kuesioner sebanyak 1 kali dengan cara memasukkan alamat *E-mail* yang dipakai.

BAB IV

HASIL DAN DISKUSI PENELITIAN

A. Hasil-hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Statistik deskriptif untuk variabel penelitian ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 4. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	Median	SD
Penerimaan diri	204	61	191	80.3	67	27.8
Distres putus cinta	204	17	66	55.8	59	9.10

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri responden berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 80,3, sedangkan distres putus cinta berada pada kategori relatif tinggi dengan rata-rata 55,8.

2. Uji Asumsi

Sebelum melakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan, peneliti melakukan uji asumsi. Uji asumsi yang dilakukan pada penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Peneliti menggunakan aplikasi Jamovi 2.3 *version*.

a) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sebaran data sampel, apakah data tersebut dikatakan mewakili populasi. Data dikatakan terdistribusi secara normal apabila nilai p lebih besar dari 0,05. Sebaliknya jika nilai p kurang dari 0,05 maka data tersebut tidak terdistribusi secara normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel		p	Keterangan
Penerimaan diri	Kolmogorov-Smirnov	0.370	normal
Distres putus cinta	Kolmogorov-Smirnov	0.418	normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Diketahui bahwa variabel penerimaan diri memiliki nilai $p = 0,370$ ($p > 0,05$) dan variabel distres putus cinta memiliki nilai $p = 0,418$ ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebaran pada kedua variabel terdistribusi normal karena memiliki nilai probabilitas (p) lebih besar dari 0,05.

b) Uji Linearitas

Tujuan dilakukannya uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel penelitian atau tidak. Teknik uji linearitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Linear Regression*. Kedua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear jika nilai linearity dengan koefisien signifikansi sebesar $p < 0,05$ dan dikatakan tidak normal jika $p > 0,05$. Berikut hasil uji linearitas variabel penerimaan diri dan distres putus cinta.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Variabel	R ²	Overall Model Test		Keterangan
		F	p	
Penerimaan diri* Distres putus cinta	0.675	419	<.001	Linear

Keterangan: p = koefisien signifikansi (< 0.05)

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas pada penerimaan diri dan distres putus cinta didapatkan hasil nilai signifikansi $p = <,001$ ($p < 0,05$). Adapun koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,675 (67,5%). Nilai ini menunjukkan

bahwa variabel penerimaan diri mampu menjelaskan sebesar 67,5% variasi dari distres putus cinta. Sisanya 32,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel penerimaan diri dan distres putus cinta membuktikan terdapatnya hubungan yang linear.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk memutuskan apakah hipotesis yang telah peneliti ajukan ditolak atau diterima. Adapun hipotesis dalam penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan negatif antara penerimaan diri dan distres putus cinta. Berdasarkan uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa distribusi dari penyebaran data pada variabel penerimaan diri dan distres putus cinta terdistribusi normal. Sehingga uji hipotesis dilakukan dengan teknik korelasi *Pearson*. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

		Penerimaan diri
Distres putus cinta	<i>Pearson's r</i>	-0.821***
	<i>p-value</i>	<.001

Keterangan: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara penerimaan diri dengan distres putus cinta ($r = -0,821$; $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi tingkat penerimaan diri seseorang, semakin rendah distres yang dirasakannya ketika mengalami putus cinta. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini **diterima**.

4. Analisis Tambahan

Peneliti melakukan analisis tambahan untuk mendukung hasil yang diperoleh melalui uji hipotesis. Analisis tambahan dilakukan untuk mengetahui perbedaan penerimaan diri dan distres putus cinta berdasarkan jenis kelamin dan waktu terakhir kali putus cinta.

Hasil analisis tambahan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	p	Jenis Kelamin	M
Penerimaan diri	0.447	Laki-laki	78.6
		Perempuan	81.6
Distres putus cinta	0.388	Laki-laki	56.5
		Perempuan	55.3

Keterangan: M = *Mean*

Pada variabel penerimaan diri, hasil uji beda menunjukkan nilai $p = 0,447$ ($p > 0,05$). Hal ini berarti tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat penerimaan diri antara laki-laki dan perempuan. Rata-rata skor penerimaan diri pada laki-laki ($M = 78,6$) hampir sama dengan perempuan ($M = 81,6$). Dengan kata lain, baik laki-laki maupun perempuan memiliki kemampuan penerimaan diri yang relatif sama dalam menghadapi pengalaman putus cinta.

Sementara itu, pada variabel distres putus cinta menunjukkan nilai $p = 0,388$ ($p > 0,05$). Rata-rata skor distres putus cinta pada laki-laki ($M = 56,5$) hampir sama dengan perempuan ($M = 55,3$). Hasil ini juga mengindikasikan bahwa tidak ada perbedaan signifikan tingkat distres yang dialami laki-laki dan perempuan setelah putus cinta.

Tabel 9. Hasil Uji Beda Berdasarkan Kelompok Waktu Terakhir Putus Cinta

Variabel	p	Waktu Terakhir Putus Cinta	M
Penerimaan diri	0.005	0-6 bulan yang lalu	75.0
		6-12 bulan yang lalu	85.8
Distres putus cinta	<.001	0-6 bulan yang lalu	57.9
		6-12 bulan yang lalu	53.7

Keterangan: M = Mean

Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang pada tingkat penerimaan diri antara individu yang telah putus cinta selama 0–6 bulan dengan individu yang telah putus cinta selama 6–12 bulan, dengan nilai $p = 0,005$ ($p < 0,05$). Nilai rata-rata menunjukkan bahwa individu yang telah mengalami putus cinta selama 6–12 bulan memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi ($M = 85,8$) dibandingkan dengan individu yang baru mengalami putus cinta selama 0–6 bulan ($M = 75,0$).

Berikutnya, hasil uji *independent sample t-test* juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat distres putus cinta antara kedua kelompok, dengan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Rata-rata skor distres putus cinta lebih tinggi pada individu yang mengalami putus cinta dalam kurun waktu 0–6 bulan terakhir ($M = 57,9$) dibandingkan dengan individu yang telah putus cinta selama 6–12 bulan ($M = 53,7$).

Tabel 10. Hasil Uji Beda Kelompok Hubungan Cinta Kurang dan Lebih Dari 2 Kali

Variabel	p	Frekuensi Menjalin Hubungan Cinta	M
Penerimaan diri	0.487	≤2 kali	83.6
		>2 kali	80.6
Distres putus cinta	0.484	≤2 kali	54.9
		>2 kali	55.9

Hasil uji menunjukkan nilai $t = 0.697$ dengan $p = 0.487$ ($p > 0.05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam penerimaan diri antara individu yang pernah mengalami putus cinta ≤ 2 kali dan mereka yang mengalami > 2 kali. Secara deskriptif, kelompok dengan pengalaman putus cinta ≤ 2 kali memiliki $mean = 83.6$, sedangkan kelompok > 2 kali memiliki $mean = 80.6$.

Hasil analisis terhadap distress putus cinta menunjukkan nilai $t = -0.702$ dengan $p = 0.484$ ($p > 0.05$). Ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat distress putus cinta antara individu yang mengalami putus cinta ≤ 2 kali dan > 2 kali. Data deskriptif memperlihatkan bahwa kelompok ≤ 2 kali memiliki $mean = 54.9$, sedangkan kelompok > 2 kali memiliki $mean = 55.9$.

B. Diskusi Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan distress karena putus cinta pada dewasa awal. Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis diterima, nilai $r = -0,821$ dengan $p < 0,001$. Artinya, ada hubungan negatif yang kuat antara penerimaan diri dan distress putus cinta. Semakin tinggi skor penerimaan diri yang dimiliki individu dewasa awal, maka akan semakin rendah tingkat distress yang dialaminya pasca putus cinta.

Sejalan juga dengan berbagai studi sebelumnya yang menyoroti peran faktor internal, khususnya penerimaan diri dan gaya keterikatan dalam menurunkan tingkat distress pasca putus cinta. Penelitian oleh Eisma, et al.

(2022) mendapati bahwa individu dengan keterikatan emosional yang masih diinginkan terhadap mantan pasangan (*desired attachment*) menunjukkan tingkat distres putus cinta yang lebih tinggi, karena mereka secara otomatis terdorong untuk melakukan pendekatan kembali. Hasil penelitian ini mendukung temuan tersebut, di mana rendahnya penerimaan diri cenderung berkorelasi dengan ketidakmampuan individu untuk melepaskan keterikatan emosional terhadap mantan pasangan. Sebaliknya, individu yang mampu menerima dirinya secara utuh lebih mudah menerima realitas kehilangan dan tidak lagi terdorong untuk mendekati atau memantau mantan pasangan, sehingga distres emosional yang dialami menurun.

Penelitian ini juga selaras dengan studi Gehl et al. (2024) yang melakukan penelitian di Canada tentang peran gaya keterikatan dan *coping strategy* terhadap distres putus cinta pada dewasa awal. Mereka menemukan bahwa *coping strategy* yang berorientasi pada penerimaan dan refleksi diri mampu menurunkan tingkat distres secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan individu untuk menerima dan meregulasi dirinya sendiri berperan penting dalam proses pemulihan emosional setelah berakhirnya hubungan romantis, sejajar dengan pengaruh faktor keterikatan terhadap pasangan.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga memiliki kesamaan dengan temuan Shulman dan Yonatan-Leus (2024) yang menyoroti hubungan longitudinal antara distres putus cinta dengan kesejahteraan psikologis masa depan. Mereka menemukan bahwa individu yang tidak mampu mengelola

distres setelah putus cinta cenderung mengalami kesulitan emosional yang berkelanjutan, seperti perasaan tidak berharga dan ketakutan menjalin hubungan baru. Temuan tersebut menegaskan bahwa penerimaan diri berperan penting dalam mencegah munculnya distres jangka panjang, karena individu dengan penerimaan diri tinggi memiliki kemampuan adaptif untuk membangun makna baru setelah kehilangan.

Selanjutnya, Hafizhah dan Paramita (2023) yang mendapati bahwa kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam menentukan tingkat stres yang dialami individu setelah mengalami putus cinta. Dalam penelitian mereka, diketahui bahwa kecerdasan emosional menyumbang sebesar 44,1% terhadap variansi stres pasca putus hubungan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi secara adaptif menjadi faktor protektif yang dapat menurunkan tingkat distres emosional. Hal ini beririsan dengan hasil penelitian ini, di mana individu dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi menunjukkan kecenderungan mengalami distres yang lebih rendah. Penerimaan diri berperan sebagai mekanisme psikologis yang memungkinkan individu untuk menerima pengalaman negatif tanpa penolakan atau penilaian diri yang berlebihan, serupa dengan fungsi regulasi emosi dalam konsep kecerdasan emosional.

Selain itu, analisis tambahan menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat penerimaan diri maupun distres putus cinta berdasarkan jenis kelamin. Temuan ini mendukung penelitian oleh Agusdwitanti dan Tambunan (2015) yang menyatakan bahwa perbedaan

emosional akibat putus cinta tidak selalu dipengaruhi oleh faktor demografis seperti jenis kelamin, tetapi lebih banyak ditentukan oleh faktor psikologis internal, terutama kemampuan individu dalam menerima dan mengelola emosinya. Hasil ini juga sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) tentang regulasi emosi, yang menjelaskan bahwa penilaian kognitif terhadap peristiwa negatif lebih berpengaruh terhadap tingkat stres dibandingkan faktor biologis atau sosial. Faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, *coping strategy*, dan pengalaman hubungan sebelumnya kemungkinan juga berpengaruh terhadap distress namun tidak diukur dalam penelitian ini.

Hasil analisis tambahan yang selanjutnya menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat penerimaan diri antara individu yang telah mengalami putus cinta selama 0–6 bulan dan mereka yang telah melalui masa 6–12 bulan. Hasil memperlihatkan bahwa individu yang telah melewati masa putus cinta selama 6–12 bulan memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang baru mengalami perpisahan dalam kurun waktu 0–6 bulan. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin lama waktu yang berlalu sejak peristiwa putus cinta, kemampuan individu untuk menerima diri cenderung meningkat. Hal ini mencerminkan adanya proses penyesuaian emosional dan kognitif yang terjadi secara bertahap, di mana seseorang mulai belajar memahami dan menerima dirinya kembali setelah kehilangan hubungan romantis. Sejalan dengan pandangan Kansky dan Allen (2018), proses adaptasi tersebut merupakan bentuk penyesuaian terhadap perubahan emosional akibat berakhirnya hubungan.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan tingkat distres putus cinta antara individu yang telah putus cinta selama 0–6 bulan dan mereka yang telah melewati masa 6–12 bulan. Individu yang baru mengalami putus cinta dalam rentang waktu 0–6 bulan cenderung menunjukkan tingkat tekanan emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang telah melalui masa putus cinta lebih lama. Hasil ini mendukung temuan Sbarra dan Emery (2005) yang menyatakan bahwa reaksi emosional negatif setelah putus cinta umumnya berangsur menurun seiring waktu, sejalan dengan meningkatnya kemampuan regulasi emosi dan proses pembentukan makna dari pengalaman tersebut. Dengan demikian, waktu berperan penting dalam proses pemulihan emosional pasca putus cinta, di mana individu secara bertahap mampu menerima dirinya, menyesuaikan diri dengan kondisi baru, dan mencapai stabilitas emosional yang lebih baik.

Terakhir, Hasil analisis menunjukkan bahwa frekuensi putus cinta, baik dua kali atau kurang maupun lebih dari dua kali, tidak memengaruhi tingkat penerimaan diri. Nilai p sebesar 0.487 menandakan tidak ada perbedaan signifikan, dan perbedaan *mean* antara kelompok dua kali atau kurang sebesar 83.6 dan kelompok lebih dari dua kali sebesar 80.6 juga sangat kecil. Pola yang sama terlihat pada distres putus cinta. Nilai p sebesar 0.484 menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang berarti, dengan *mean* 54.9 pada kelompok dua kali atau kurang dan 55.9 pada kelompok lebih dari dua kali. Temuan ini mengindikasikan bahwa seberapa sering seseorang mengalami putus cinta tidak menentukan variasi penerimaan diri maupun

tingkat distres yang dirasakan. Penelitian oleh Slotter et al., (2010) menunjukkan bahwa putus cinta dapat mengganggu struktur identitas diri dan memicu distres yang signifikan. Berakhirnya hubungan romantis membuat individu kehilangan sebagian aspek diri yang sebelumnya terbentuk melalui kedekatan dengan pasangan, sehingga menimbulkan kebingungan identitas dan ketidakstabilan emosional. Menariknya, penelitian ini juga menemukan bahwa pengalaman putus cinta sebelumnya tidak otomatis mengurangi intensitas distres, individu tetap dapat mengalami tekanan emosional yang kuat meskipun pernah mengalami putus cinta sebelumnya. Temuan ini menegaskan bahwa dampak psikologis putus cinta tidak hanya bergantung pada pengalaman sebelumnya, tetapi juga pada makna relasi dan tingkat keterikatan dalam hubungan tersebut.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada pengambilan data dilakukan secara daring melalui *Google Form* dan disebarkan menggunakan media sosial. Hal ini berpotensi menimbulkan bias respon karena peneliti tidak dapat mengontrol secara langsung kejujuran dan keseriusan partisipan dalam menjawab pertanyaan. Kedua, penelitian ini belum mempertimbangkan faktor lain yang berpotensi memengaruhi hubungan antara penerimaan diri dan distres putus cinta, seperti gaya keterikatan (*attachment style*), strategi koping, religiositas, dan dukungan sosial. Variabel-variabel tersebut dapat berperan sebagai mediator atau moderator dalam memperkuat ataupun memperlemah hubungan antara kedua variabel utama. Ketiga, pemilahan subjek penelitian belum sepenuhnya menggambarkan kompleksitas

pengalaman putus cinta pada dewasa awal. Kriteria pemilahan berdasarkan frekuensi putus cinta dua kali atau kurang dan lebih dari dua kali belum mempertimbangkan kedalaman hubungan, durasi relasi, maupun kualitas keterikatan romantis, sehingga variasi pengalaman emosional antar partisipan mungkin tidak sepenuhnya terwakili. Selanjutnya, penelitian ini tidak mengontrol faktor kekerasan dalam hubungan romantis sebelumnya. Pengalaman kekerasan emosional, fisik, atau psikologis dapat meningkatkan distress secara signifikan dan berpotensi menjadi variabel perancu yang memengaruhi tingkat distress putus cinta maupun penerimaan diri. Ketidadaan pengukuran terhadap aspek ini membuat interpretasi hasil perlu dilakukan dengan kehati-hatian. Terakhir, penggunaan alat ukur distress putus cinta yang disusun oleh Field memerlukan perhatian lebih lanjut. Instrumen tersebut berfokus pada respons emosional umum setelah putus cinta, namun belum sepenuhnya mengakomodasi aspek-aspek kognitif dan perilaku yang relevan dengan *psychological well-being*. Dalam konteks ini, pendekatan yang dikembangkan oleh Eisma dinilai lebih komprehensif karena menyoroti komponen seperti pikiran intrusif, *avoidance*, dan *emotional dysregulation* yang lebih dekat dengan gambaran distress kontemporer.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara penerimaan diri dengan distress putus cinta pada dewasa awal. Semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat distress yang dialaminya setelah putus cinta.

B. Saran

Berdasarkan dengan hasil penelitian yang diperoleh dan dengan adanya keterbatasan dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan saran untuk kepentingan selanjutnya:

1. Bagi Subjek Penelitian

Individu yang sedang atau pernah mengalami putus cinta diharapkan dapat mengembangkan penerimaan diri dengan cara menerima kelebihan dan kekurangan diri secara realistis. Peningkatan penerimaan diri akan membantu mengurangi distress, mempercepat pemulihan emosi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

2. Bagi Praktisi Psikologi dan Institusi Pendidikan

Dosen, konselor, maupun praktisi psikologi dapat menyelenggarakan program pelatihan atau konseling yang berfokus pada peningkatan penerimaan diri, regulasi emosi, dan strategi koping adaptif. Lembaga pendidikan juga

dapat menyediakan ruang konseling yang lebih terbuka bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman emosional, khususnya yang berkaitan dengan putus cinta.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang juga memengaruhi distres pasca putus cinta, seperti dukungan sosial, gaya keterikatan, strategi koping, dan tingkat resiliensi. Penelitian lanjutan juga dapat menggunakan pendekatan kualitatif atau metode campuran (*mixed-method*) agar pemahaman mengenai pengalaman emosional pasca putus cinta dapat digali lebih mendalam. Lebih lanjut, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan pemilihan subjek yang lebih rinci dengan mempertimbangkan durasi hubungan, tingkat kedekatan emosional, serta kualitas keterikatan romantis agar gambaran distres putus cinta lebih akurat. Selain itu, penting untuk mengukur riwayat kekerasan dalam hubungan karena faktor ini berpotensi memengaruhi tingkat distres dan penerimaan diri. Penelitian berikutnya juga dianjurkan menggunakan alat ukur distres yang lebih komprehensif, seperti instrumen dari Eisma, yang menilai aspek emosional, kognitif, dan regulasi diri secara lebih lengkap. Dengan perbaikan tersebut, studi mendatang diharapkan dapat menghasilkan temuan yang lebih kuat dan representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adirin, Ahmad. (2022). Liputan 6. Surabaya.liputan6.com.
- Agusdwitanti, H., & Tambunan, S. M. (2015). Kelekatan dan intimasi pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 8(1).
- Anwar, F. (2019). Pemuda Pekalongan Bunuh Diri, Kenapa Putus Cinta Bisa Berakhir Tragis?. Detikhealth.Com. <https://health.detik.com/beritadetikhealth/d4385725/pemuda-pekalongan-bunuh-diri-kenapa-putus-cintabisa-berakhir-tragis>.
- Azwar, S. (2004). Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Broder, M. S. (2013). The strength of Self Acceptance: Theory, practice and application. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_12
- Campana, K. (2010). Self-Forgiveness Interventions for Women Experiencing a Breakup. 1–214. <https://scholarscompass.vcu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3098&context=etd>
- Chanda, L. (2024). Exploring the Factors Behind Romantic Relationship Conflicts Among University Students: A Case of Mukuba University. *British Journal of Multidisciplinary and Advanced Studies*, 5(5), 1-12. <https://doi.org/10.37745/bjmas.2022.04174>
- Chung, M. C. (2014). Understanding trauma: Integrating biological, clinical, and cultural perspectives. John Wiley & Sons.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). An attachment theory perspective on closeness and intimacy. In D. J. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 163–187). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Efendi, R. P., Yamin, A., & Hidayati, N. O. (2025). Hubungan antara penerimaan diri (self-acceptance) dengan tingkat stres pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*.
- Eisma, M. C., Tonus, D., & de Jong, P. J. (2022). Desired attachment and breakup distress relate to automatic approach of the ex-partner. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 74, 101732. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2021.101732>
- Erikson, E. (1995). Dialogue with Erik Erikson. Jason Aronson, Incorporated.
- Fakhriya, S. D. (2022). Post Traumatic Stress Disorder Dalam Perspektif Islam. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7293>
- Field, T. (2020). Psychological and physiological responses to emotional distress. *Mental Health Journal*, 12(1), 44–56.
- Field, T. (2020). Romantic breakup distress in university students: A narrative review. *International Journal of Psychological Research and Reviews*, 30. <https://doi.org/10.28933/ijpr-2020-01-2406>
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup

- Distress in University Students: A Review. *Adolescence*.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2010). Breakup Distress and Loss of Intimacy in University Students. *Psychology*, 01(03), 173–177. <https://doi.org/10.4236/psych.2010.13023>
- Firda, J. (2019). Pengaruh dukungan sosial terhadap distres psikologis pada korban bullying di Universitas “X”. (Skripsi tidak terbitkan). Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- Firinci, C. (2019). Mediating roles of self-compassion, gratitude and forgiveness in the relationship between early maladaptive schemas and breakup adjustment: A mixed method study (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations. <https://search.proquest.com/openview/0f437e88a479a1744c3b8b7b6431a5cc>
- Gehl, K., Brassard, A., Dugal, C., Lefebvre, A. A., et al. (2024). Attachment and breakup distress: The mediating role of coping strategies. *Emerging Adulthood*. <https://doi.org/10.1177/21676968231209232>
- Hafizhah, N. F., & Paramita, P. P. (2023). Peran Kecerdasan Emosional dan Karakteristik Individu terhadap Stres Pada Individu Dewasa Awal Yang Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(05), 455-473.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental Tasks and Education* (3rd ed.). David McKay Company.
- Howatt, J. (2016). What becomes of the brokenhearted: An investigation of psychological distress in university students following a romantic relationship break-up [Master’s thesis, University of New Brunswick]. UNB Scholar. <https://unbscholar.lib.unb.ca/bitstreams/d6f99e63-c249-4360-b845-45204a52df65/download>
- Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi ke-5). Erlangga.
- Kalsum, S., & Laksmiwati, H. (2023). Resiliensi Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta Resilience In Early Adulthood After A Breakup. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 641–663.
- Kansky, J., & Allen, J. P. (2018). Making sense and moving on: The potential for individual and interpersonal growth following emerging adult breakups. *Emerging Adulthood*, 6(2), 91–104. <https://doi.org/10.1177/2167696817691991>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lenaini, I. (2021). *Teknik sampling dalam penelitian sosial*. Jakarta: CV. Media Cendekia Indonesia.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-

- being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592–615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>
- Mancone, S., Celia, G., Bellizzi, F., & Zanon, A. (2025). Emotional and cognitive responses to romantic breakups in adolescents and young adults: The role of rumination and coping mechanisms in life impact. *Frontiers in Psychiatry*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2025.1525913/full>
- Mason, A. E., Law, R. W., Bryan, A. E. B., Portley, R. M., & Sbarra, D. A. (2012). Facing a breakup: Electromyographic responses moderate self-concept recovery following a romantic separation. *Personal Relationships*, 19(3), 551–568. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01378.x>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). *Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself*. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Norona, J. C., Olmstead, S. B., & Welsh, D. P. (2017). Breaking Up in Emerging Adulthood: A Developmental Perspective of Relationship Dissolution. *Emerging Adulthood*, 5(2), 116–127. <https://doi.org/10.1177/2167696816658585>
- Nuryanto, I. L., Setiowati, A., Kurniawan, D. E., & Program, C. S. (2024). Self acceptance pada mahasiswa: sebagai usaha pencegahan bromhidrosis. 14(November), 113–124. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v14i2.21903>
- Powell, J. (1992). Sepuluh Laku Hidup Bahagia. Yogyakarta: Kanisius.
- Pramudianti, R. (2020). Kebahagiaan Pada Remaja Wanita Yang Berulang-Ulang Putus Cinta. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(2), 337. <https://doi.org/10.23887/jish-undiksha.v9i2.22447>
- Prawerti, K. B. B., Rismayanti, I. D. A., & Sintya Dewi, P. I. (2023). Hubungan penerimaan diri (self-acceptance) dengan tingkat stres pada penderita diabetes mellitus. *Prosiding Simposium Kesehatan Nasional*, 31–42. e-ISSN 2962-1828.
- Prawesti, D. A., & Pratitis, N. M. (2020). Penerimaan diri dan distress psikologis pada dewasa awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 256–265. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.12345>
- Reivich, K., & Shatter, A. (2002). The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles. Broadway Books.
- Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction.

- Journal of Family Psychology*, 25(3), 366–374.
<https://doi.org/10.1037/a0023627>
- Rosiek, A., Rosiek-Kryszewska, A., Leksowski, Ł., & Leksowski, K. (2016). Chronic stress and suicidal thinking among medical students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(2), 212. <https://doi.org/10.3390/ijerph13020212>
- Sbarra, D. A. (2006). Predicting the onset of emotional recovery following nonmarital relationship dissolution: Survival analyses of sadness and anger. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 298–312. <https://doi.org/10.1177/0146167205280913>
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12(2), 213–232. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00111.x>
- Shulman, S., & Yonatan-Leus, R. (2024). The longitudinal correlates of breakup distress in early young adulthood: Future distress and future benefits. *Journal of Social and Personal Relationships*. <https://doi.org/10.1177/02654075241260358>
- Simarmata, P. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan diri Pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). Skripsi: Universitas Sumatera Utara.
- Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 147–160. <https://doi.org/10.1177/0146167209352250>
- Supratiknya, A. (1995). Komunikasi Antarpribadi: Tinjauan Psikologis. Yogyakarta: Kanisius.
- Sutanto, M. A., & Muttaqin, D. (2023). Dimensi pembentukan identitas dan intimasi pada emerging adult yang menjalin relasi romantis. Intuisi: *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(2). <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i2.29294>
- White, C. M., Hammond, D., Thrasher, J. F., & Fong, G. T. (2012). The Potential Impact Of Plain Packaging Of Cigarette Products Among Brazilian Young Women: An Experimental Study. *Bmc Public Health*, 12, 737.
- Willis, S. (2005). Penerimaan diri: The key to happiness and success. New York: HarperCollins
- Wisnuwardhani, A. R., & Susanto, H. (2025). Adaptasi Alat Ukur Breakup Distress Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 25(1), 351-355.
- Yulianingsih, Y. (2012). Strategi Coping pada Remaja Pasca Putus Cinta.
- Yuwanto, L. (2011). Reaksi Umum Putus Cinta. Retrieved from http://www.ubaya.ac.id/ubaya/articles_detail/24/ReaksiUmum-Putus-Cinta.html.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Variabel Penelitian

No	Pernyataan	1 (STS)	2 (TS)	3 (N)	4 (S)	5 (SS)
1	Saya bersyukur dengan kondisi tubuh saat ini	☐	☐	☐	☐	☐
2	Saya bersyukur dengan wajah paras wajah (tampan/cantik) yang dimiliki	☐	☐	☐	☐	☐
3	Saya mampu menerima kondisi kesehatan saya	☐	☐	☐	☐	☐
4	Saya merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuh saya	☐	☐	☐	☐	☐
5	Saya merasa tidak memiliki standar ideal tubuh yang baik	☐	☐	☐	☐	☐
6	Saya merasa kurang puas dengan paras wajah yang dimiliki	☐	☐	☐	☐	☐
7	Kondisi tubuh yang tidak ideal membuat saya tidak percaya diri	☐	☐	☐	☐	☐
8	Seringkali saya kurang percaya diri dengan penampilan postur tubuh yang ideal/tidak ideal	☐	☐	☐	☐	☐
9	Ketika sakit saya malas untuk minum obat	☐	☐	☐	☐	☐
10	Saya merasa mengabaikan pola makan saya dengan mengonsumsi makanan cepat saji	☐	☐	☐	☐	☐
11	Saya berani untuk menyampaikan pendapat di depan teman-teman	☐	☐	☐	☐	☐
12	Saya mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi	☐	☐	☐	☐	☐
13	Ketika banyak pikiran, saya tidak dapat mengendalikan emosi	☐	☐	☐	☐	☐
14	Ketika ada masalah, saya tidak dapat mengontrol emosi	☐	☐	☐	☐	☐
15	Saya lebih percaya pendapat orang lain dibandingkan pendapat saya	☐	☐	☐	☐	☐
16	Saya tidak dapat mengatasi kesedihan	☐	☐	☐	☐	☐
17	Saya tidak percaya diri dengan pendapat saya	☐	☐	☐	☐	☐

No	Pernyataan	1 (STS)	2 (TS)	3 (N)	4 (S)	5 (SS)
18	Saya merasa tidak mampu untuk menyampaikan pendapat di depan teman-teman	☐	☐	☐	☐	☐
19	Saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi	☐	☐	☐	☐	☐
20	Ketika ada masalah saya tidak dapat menghadapi dengan tenang	☐	☐	☐	☐	☐
21	Saya menyadari kelebihan dan kekurangan pada diri saya	☐	☐	☐	☐	☐
22	Saat mengalami kegagalan, saya percaya pasti ada rencana Tuhan yang lebih baik untuk diri	☐	☐	☐	☐	☐
23	Saya bersyukur atas kelebihan pada diri saya	☐	☐	☐	☐	☐
24	Keadaan ekonomi orang tua tidak menghambat saya untuk mengembangkan potensi diri	☐	☐	☐	☐	☐
25	Saya dapat menerima kritik yang diberikan orang lain dengan lapang dada	☐	☐	☐	☐	☐
26	Kegagalan membuat saya merasa putus asa	☐	☐	☐	☐	☐
27	Saya tidak dapat memahami potensi yang saya miliki sehingga terkadang saya berfikir untuk menjadi orang lain	☐	☐	☐	☐	☐
28	Keadaan ekonomi orang tua, menghambat saya untuk mengembangkan potensi diri	☐	☐	☐	☐	☐
29	Saya merasa kesal ketika mendapat kritikan dari orang lain	☐	☐	☐	☐	☐
30	Saya lebih memilih menjauhi orang yang mengkritik saya	☐	☐	☐	☐	☐
31	Saya bersyukur atas keterbatasan yang saya miliki sehingga membuat saya terus untuk berjuang lebih baik	☐	☐	☐	☐	☐
32	Keterbatasan dan kekurangan pada diri saya bukanlah beban bagi saya	☐	☐	☐	☐	☐
33	Keterbatasan pada diri saya membuat saya putus asa	☐	☐	☐	☐	☐
34	Saya merasa tidak berguna karena	☐	☐	☐	☐	☐

No	Pernyataan	1 (STS)	2 (TS)	3 (N)	4 (S)	5 (SS)
	memiliki kekurangan					
35	Saya selalu memikirkan keterbatasan yang dimiliki	☐	☐	☐	☐	☐
36	Saya ragu apakah saya bisa mencapai tujuan hidup dengan keterbatasan dan kelemahan saya	☐	☐	☐	☐	☐
37	Keterbatasan yang saya miliki membuat saya kurang percaya diri untuk mengembangka bakat saya	☐	☐	☐	☐	☐
38	Saya tidak dapat mengarahkan keterbatasan yang saya miliki	☐	☐	☐	☐	☐
39	Keterbatasan dan kelemahan membuat saya tidak semangat untuk belajar	☐	☐	☐	☐	☐
40	Keterbatsan pada diri saya membuat saya sulit untuk maju	☐	☐	☐	☐	☐

No	Pernyataan	1 (Tidak Sama Sekali)	2 (Sedikit)	3 (Cukup)	4 (Sangat)
1	Saya terlalu banyak memikirkan orang ini sehingga sulit bagi saya untuk melakukan hal-hal yang biasa saya lakukan.	☐	☐	☐	☐
2	Kenangan tentang mantan saya membuat saya kesal.	☐	☐	☐	☐
3	Saya merasa tidak bisa menerima perpisahan yang saya alami.	☐	☐	☐	☐
4	Saya merasa tertarik pada tempat dan hal-hal yang berhubungan dengan mantan saya.	☐	☐	☐	☐
5	Saya tidak bisa menahan amarah terhadap putus cinta ini.	☐	☐	☐	☐
6	Saya merasa tidak percaya	☐	☐	☐	☐

No	Pernyataan	1 (Tidak Sama Sekali)	2 (Sedikit)	3 (Cukup)	4 (Sangat)
	atas apa yang terjadi.				
7	Saya merasa syok dan linglung terhadap apa yang terjadi.	☐	☐	☐	☐
8	Semenjak putus cinta, sulit bagi saya untuk memercayai orang lain.	☐	☐	☐	☐
9	Sejak putus cinta, saya merasa kehilangan kemampuan untuk peduli pada orang lain	☐	☐	☐	☐
10	Saya mengalami rasa sakit sejak putus cinta.	☐	☐	☐	☐
11	Saya berusaha keras untuk menghindari hal-hal yang mengingatkan saya pada mantan saya.	☐	☐	☐	☐
12	Saya merasa hidup ini hampa tanpa mantan saya.	☐	☐	☐	☐
13	Saya merasa tidak senang dengan perpisahan ini.	☐	☐	☐	☐
14	Saya merasa iri terhadap orang lain yang belum pernah merasakan putus cinta seperti ini.	☐	☐	☐	☐
15	Saya merasa sangat kesepian sejak putus.	☐	☐	☐	☐
16	Saya merasa ingin menangis ketika memikirkan mantan saya.	☐	☐	☐	☐
17	Saya merasa jauh dari orang yang saya sayangi.	☐	☐	☐	☐

Lampiran 2. Tabulasi Data Variabel Penelitian

Breakup *Distress* :

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1SEV6SxinNztSCNIFWvwXwFFuZcf4AEfeQ4NZBPgZ2U/edit?resourcekey=&gid=1320305751#gid=1320305751>

Lampiran 3. Hasil Uji Deskripsi Subjek Penelitian

Frequencies of Usia (angka saja, contoh: 20)

Usia (angka saja, contoh: 20)	Counts	% of Total	Cumulative %
18	9	4.4 %	4.4 %
19	11	5.4 %	9.8 %
20	3	1.5 %	11.3 %
21	10	4.9 %	16.2 %
22	31	15.2 %	31.4 %
23	26	12.7 %	44.1 %
24	16	7.8 %	52.0 %
25	15	7.4 %	59.3 %
26	17	8.3 %	67.6 %
27	13	6.4 %	74.0 %
28	17	8.3 %	82.4 %
29	12	5.9 %	88.2 %
30	21	10.3 %	98.5 %
31	1	0.5 %	99.0 %
35	2	1.0 %	100.0 %

Frequencies of Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Counts	% of Total	Cumulative %
Laki-laki	88	43.1 %	43.1 %
Perempuan	116	56.9 %	100.0 %

Frequencies of Berapa kali menjalin hubungan cinta?

Berapa kali menjalin hubungan cinta?	Counts	% of Total	Cumulative %
1 kali	30	16.3 %	16.3 %
2 kali	42	22.8 %	39.1 %
3 kali	49	26.6 %	65.8 %
4 kali	35	19.0 %	84.8 %
5 kali	28	15.2 %	100.0 %

Frequencies of Jangka waktu putus cinta terakhir kali

Jangka waktu putus cinta terakhir kali	Counts	% of Total	Cumulative %
0-6 bulan yang lalu	104	51.0 %	51.0 %
6-12 bulan yang lalu	100	49.0 %	100.0 %

Lampiran 4. Hasil Uji Deskripsi Statistik Variabel Penelitian

Descriptives

	Self acceptance	break up distress
N	204	204
Missing	794	794
Mean	80.3	55.8
Median	67.0	59.0
Standard deviation	27.8	9.10
Minimum	61	17
Maximum	191	66

Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas

One Sample T-Test

		Statistic	df	p
Self acceptance	Student's t	41.3	203	<.001
break up distress	Student's t	87.6	203	<.001

Note. $H_0: \mu \neq 0$

Tests of Normality

		statistic	p
Self acceptance	Shapiro-Wilk	0.613	<.001
	Kolmogorov-Smirnov	0.370	<.001
	Anderson-Darling	35.7	<.001
break up distress	Shapiro-Wilk	0.503	<.001
	Kolmogorov-Smirnov	0.418	<.001
	Anderson-Darling	42.2	<.001

Note. Additional results provided by *moretests*

Lampiran 6. Hasil Uji Linearitas

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.821	0.675

Model Coefficients - break up distress

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	77.416	1.1162	69.4	<.001
Self acceptance	-0.269	0.0131	-20.5	<.001

Lampiran 7. Hasil Uji Hipotesis

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.821	0.675

Model Coefficients - break up distress

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	77.416	1.1162	69.4	<.001
Self acceptance	-0.269	0.0131	-20.5	<.001

Lampiran 8. Hasil Uji Beda Berdasarkan Kelompok Jenis Kelamin

Independent Samples T-Test

		Statistic	p
break up distress	Mann-Whitney U	4753	0.388

Note. $H_0: \mu_{\text{Laki-laki}} = \mu_{\text{Perempuan}}$

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
break up distress	Laki-laki	88	56.5	59.0	8.16	0.870
	Perempuan	116	55.3	58.0	9.75	0.906

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
Self acceptance	Student's t	-0.762	202	0.447

Note. $H_0: \mu_{\text{Laki-laki}} = \mu_{\text{Perempuan}}$

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Self acceptance	Laki-laki	88	78.6	67.0	26.9	2.87
	Perempuan	116	81.6	67.0	28.5	2.64

Lampiran 9. Hasil Uji Beda Kelompok Hubungan Cinta Kurang dan Lebih Dari 2 Kali

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
SelfAcceptance	Student's t	0.697	182	0.487
BreakUpDistress	Student's t	-0.702	182	0.484

Note. $H_a: \mu_{\leq 2 \text{ kali}} \neq \mu_{> 2 \text{ kali}}$

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
SelfAcceptance	≤ 2 kali	72	83.6	67.0	30.28	3.57
	> 2 kali	112	80.6	67.0	27.94	2.640
BreakUpDistress	≤ 2 kali	72	54.9	58.5	9.98	1.18
	> 2 kali	112	55.9	59.0	9.26	0.875