

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PASCA PUTUS CINTA
PADA DEWASA AWAL DI KOTA SEMARANG**

*“Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Bidang Psikologi”*



SKRIPSI

HIKMA AULIA

PSI18040089

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA INDONESIA
JAKARTA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Hikma Aulia

NIM : PSII18040089

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan antara Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Pasca Putus Cinta pada Dewasa Awal di Kota Semarang

Setelah melalui proses bimbingan, baik secara substansi maupun teknik penulisan, maka skripsi ini dinyatakan layak diujikan pada Sidang Munaqosyah yang diselenggarakan oleh Program Studi Psikologi Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia Jakarta.

Jakarta, 15 Juli 2023

Pembimbing



Dr. Rihab Said Aqil, S. Psi., M. Ed.

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “**Hubungan antara Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Pasca Putus Cinta pada Dewasa Awal di Kota Semarang**” yang disusun oleh Hikma Aulia dengan Nomor Induk Mahasiswa PSI18040089 telah diujikan dalam sidang munaqosyah pada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial pada hari Senin tanggal 7 Agustus 2023 dan direvisi sesuai saran dari tim penguji. Maka skripsi tersebut telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi.).

Jakarta, 15 Januari 2024

Dekan Fakultas Ilmu Sosial



Naeni Amanullah, M. Si.

Tim Penguji

1. **Devie Yundianto, M. Psi**
(Penguji I)



(.....)

Tgl. 09 Januari 2024

2. **Siti Mutia Anindita, M. Psi., Psikolog**
(Penguji II)



(.....)

Tgl. 11 Januari 2024

3. **Dr. Rihab Said Aqil, S. Psi., M. Ed.**
(Pembimbing)



(.....)

Tgl. 12 Januari 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hikma Aulia

NIM : PSII18040089

Tempat/ Tgl. Lahir : Temanggung, 11 Agustus 2000

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan antara Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Pasca Putus Cinta pada Dewasa Awal di Kota Semarang” adalah hasil karya asli penulis, bukan hasil plagiasi, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya atau atas petunjuk pembimbing. Jika dikemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka sepenuhnya akan menjadi tanggung jawab penulis dan bersedia gelar akademiknya dibatalkan sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Kendal, Januari 2024



Hikma Aulia

NIM: PSII18040089

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam yang selalu memberi kekuatan dalam menunaikan tugas kita sebagai manusia. Sholawat serta salam semoga turut mengalir kepada Baginda Nabi Agung Muhammad SAW. Atas segala limpahan nikmat, rahmat, dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Hubungan antara Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Pasca Putus Cinta pada Dewasa Awal di Kota Semarang**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata Satu (S1) dalam bidang Psikologi (S. Psi.) di Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia (UNUSIA) Jakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini, tentu banyak sekali hambatan. Namun, dengan kerja keras dan juga tekad yang kuat serta bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan banyak terima kasih dengan segala ketulusan kepada Yth:

1. Bapak Dr. H. Juri Ardiantoro, M. Si. selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia
 2. Bapak Naeni Amanullah, M. Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia
 3. Ibu Irma Safitri, S. Psi., M. Si. selaku Kaprodi Psikologi Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia
 4. Ibu Dr. Rihab Said Aqil, S. Psi., M. Ed. selaku dosen pembimbing skripsi.
- Terima kasih atas tenaga dan waktu yang telah diberikan selama proses

pembimbingan skripsi, juga kesabaran dan motivasi yang telah diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi

5. Seluruh Dosen Psikologi UNUSIA yang telah memberikan dedikasi, pembelajaran dan pengarahannya kepada penulis selama masa perkuliahan
6. Suami saya Edmi Istifaryadi, S. Sos. Terima kasih telah mendoakan, mendampingi, dan mendukung serta memberikan semangat selama proses penulisan skripsi
7. Kedua orang tua saya Bapak Miftahudin, S. Ag., M. Ag., MM dan Ibu Farokhah Kurniyanti, S. Pd. Terima kasih telah mendoakan, memberi dukungan serta motivasi untuk kelancaran proses penulisan skripsi
8. Adik-adik saya (Aida Mumtaza, Raisa Aqila, dan Shofi Alia Dewi), Kakek dan Nenek saya (Yusman dan Siti Khotijah), Bulek dan Om (Anis Faida dan Teguh), Angga, dan Iqbal. Terima kasih juga telah mendoakan dan memberikan dukungan selama proses penulisan skripsi
9. Sahabat-sahabat saya (Ulfah, Ayunda, Afaf, Izki, Alfa, Eliza, Eka, Fina, Mila), teman-teman seangkatan Psikologi di Parung-Bogor (Dinda, Anggy, Dina, Afaf, Ayunda, Sasa, Ipeh, Ulfah, Rizqa, Sri, Asna, Olan, Tri) yang telah memberikan *support*, kesan dan kenangan selama masa perkuliahan
10. Terima kasih kepada teman-teman serta seluruh pihak lainnya yang telah terlibat untuk membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini
11. Dan tak lupa, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sangat tulus kepada diri saya sendiri, karena sejauh ini sudah bekerja keras, meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran, serta berkomitmen untuk menyelesaikan studi perkuliahan

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun yang sedang membutuhkan. Penulis juga menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna yang tentunya perlu untuk penulis perbaiki dan lengkapi. Oleh karenanya, penulis berharap untuk diberikan masukan, kritik, dan saran untuk dapat melengkapi kekurangan-kekurangan yang ada dalam penelitian ini.

Kendal, 20 Juli 2023



Hikma Aulia

NIM: PSI18040089

ABSTRAK

Hikma Aulia. Hubungan antara Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Pasca Putus Cinta pada Dewasa Awal di Kota Semarang. Skripsi. Jakarta: Program Studi Psikologi. Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia. 2023.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pasca putus cinta pada dewasa awal di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode analisis statistik deskriptif korelasi *pearson* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 25 for windows*. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 197 partisipan, sedangkan sampelnya sebanyak 100 partisipan yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode *One Sample Kolmogrov-Smirnov test*.

Hasil penelitian menemukan bahwa tingkat resiliensi pada dewasa awal di Kota Semarang memiliki nilai sebesar 74% dengan jumlah 74 orang dan tingkat kesejahteraan psikologis memiliki nilai sebesar 68% dengan jumlah 68 orang. Hasil uji *correlation pearson* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal pasca putus cinta di Kota Semarang, dengan nilai (r) sebesar 0,419 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan kategori sedang. Aspek tertinggi pada variabel resiliensi adalah komitmen, sedangkan pada variabel kesejahteraan psikologis aspek yang paling tinggi adalah tujuan hidup. Peneliti menyimpulkan bahwa semakin tinggi resiliensi seseorang, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya, begitupun sebaliknya. Semakin rendah resiliensi seseorang, maka semakin rendah juga tingkat kesejahteraan psikologisnya.

Kata kunci: *Resiliensi, Kesejahteraan Psikologis, Dewasa Awal*

ABSTRACT

Hikma Aulia. *Relationship between Resilience and Post-Breakup Psychological Well-Being in Early Adulthood in Semarang City*. Thesis. Jakarta: Psychology Study Program. Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia. 2023.

This study aims to see a significant relationship between resilience and post-breakup psychological well-being in early adulthood in the city of Semarang. This research uses quantitative research with descriptive statistical analysis method *Pearson* correlation with the help of *Statistical Product and Service Solution (SPSS) version 25 for windows*. The total population in this study was 197 participants, while the sample was 100 participants taken by *purposive sampling* technique. Data analysis in this study used the *One Sample Kolmogrov-Smirnov Test* method.

The result of the study found that the level of resilience in early adulthood in the city of Semarang has a value of 74% with a total of 74 people and the level of psychological well-being has a value of 68% with a total of 68 people. The result of the *pearson correlation* test showed that there was a significant relationship between resilience and psychological well-being in early adulthood after a breakup in Semarang City, with an (r) value of 0,419 and significance value of 0,000 ($p < 0,05$) in the moderate category. The highest aspect of the resilience variable is commitment, while the highest aspect of psychological well-being is life goals. The researcher concluded that the higher a person's resilience, the higher the level of psychological well-being, and vice versa. The lower a person's resilience, the lower the level of psychological well-being.

Keywords: *Resilience, Psychological Well-being, Early Adults*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I (PENDAHULUAN)	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Penelitian.....	6
C. Pertanyaan Penelitian	6
D. Hipotesis Penelitian.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
G. Sistematika Penulisan	8
BAB II (LANDASAN TEORI).....	10
A. Kajian Teori	10
1. Resiliensi	10
2. Kesejahteraan Psikologis.....	26
3. Putus Cinta (<i>relationship dissolution</i> atau <i>romantic break up</i>).....	37
4. Masa Dewasa Awal	42
5. Hubungan antara Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis	50
B. Kerangka Berpikir	51
C. Tinjauan Penelitian Terdahulu	52
BAB III (METODOLOGI PENELITIAN).....	56
A. Metode Penelitian.....	52
B. Variabel Penelitian	57
C. Waktu dan Lokasi Penelitian	58

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	59
E. Teknik Pengambilan Data.....	60
F. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	63
G. Teknik Analisis Data.....	65
H. Uji Validitas dan Reliabilitas Data.....	68
I. Prosedur Penelitian.....	69
BAB IV (HASIL PENELITIAN)	72
A. Hasil Penelitian	72
B. Pembahasan.....	75
BAB V (PENUTUP)	100
A. Kesimpulan.....	100
B. Saran	101
DAFTAR PUSTAKA	103
LAMPIRAN.....	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	52
Gambar 3.1 Prosedur Penelitian.....	69
Gambar 4.1 Diagram Jenis Kelamin	72
Gambar 4.2 Diagram Usia.....	73
Gambar 4.3 Diagram Status Pernikahan	73
Gambar 4.4 Diagram Domisili.....	74
Gambar 4.5 Diagram Partisipan yang Mengalami Putus Cinta	74
Gambar 4.6 Hubungan Antar Aspek.....	99

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Distribusi Pernyataan pada Skala Resiliensi Setelah Try Out.....	63
Tabel 3.2 Distribusi Pernyataan pada Skala Resiliensi Setelah Try Out.....	65
Tabel 4.1 <i>Descriptive Statistic</i>	75
Tabel 4.2 Analisis Hasil Uji Deskriptif Resiliensi	76
Tabel 4.3 Analisis Hasil Uji Deskriptif Kesejahteraan Psikologis	77
Tabel 4.4 Analisis Hasil Uji Deskriptif Resiliensi (Laki-laki).....	78
Tabel 4.5 Analisis Hasil Uji Deskriptif Kesejahteraan Psikologis (Laki-laki)	79
Tabel 4.6 Analisis Hasil Uji Deskriptif Resiliensi (Perempuan)	79
Tabel 4.7 Analisis Hasil Uji Deskriptif Kesejahteraan Psikologis (Perempuan)..	79
Tabel 4.8 Analisis Hasil Uji Deskriptif Resiliensi (Belum menikah).....	80
Tabel 4.9 Analisis Hasil Uji Deskriptif Resiliensi (Sudah menikah)	81
Tabel 4.10 Analisis Hasil Uji Deskriptif KesPsi (Belum menikah)	81
Tabel 4.11 Analisis Hasil Uji Deskriptif KesPsi (Sudah menikah)	81
Tabel 4.12 Analisis Hasil Uji Deskriptif Resiliensi (Mengalami)	83
Tabel 4.13 Analisis Hasil Uji Deskriptif Resiliensi (Tidak mengalami)	83
Tabel 4.14 Analisis Hasil Uji Deskriptif KesPsi (Mengalami).....	83
Tabel 4.15 Analisis Hasil Uji Deskriptif KesPsi (Tidak mengalami).....	84
Tabel 4.16 Hasil Uji Normalitas	90
Tabel 4.17 Hasil Uji Linearitas	91
Tabel 4.18 Hasil Uji Korelasi.....	92
Tabel 4.19 Aspek Utama Pembentuk Resiliensi	93
Tabel 4.20 Aspek Utama Pembentuk Kesejahteraan Psikologis	95
Tabel 4.21 Hubungan Antar Aspek.....	96

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Alat Ukur Penelitian	107
Lampiran 2 Butir Item yang Dipertahankan	113
Lampiran 3 Tabulasi Data Penelitian	116
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas	127
Lampiran 5 Hasil Uji Linearitas	128
Lampiran 6 Hasil Uji Korelasi	129
Lampiran 7 Uji Korelasi Parsial Antar Aspek Resiliensi	130
Lampiran 8 Uji Korelasi Parsial Antar Aspek Kesejahteraan Psikologis	132
Lampiran 9 Dokumentasi	134

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Salah satu dimensi penting dalam kehidupan manusia adalah cinta. Cinta dapat menjadikan manusia untuk menjalani kehidupannya secara utuh. Dari cinta pula, manusia dilahirkan untuk bertumbuh di bumi. Adanya rasa kasih sayang, kehangatan dalam sebuah hubungan, dan rasa saling mengasihi satu sama lain adalah bentuk-bentuk dari cinta. Tanpa cinta, manusia tidak akan memiliki kekuatan untuk bertumbuh dan berkembang.

Tidak perlu jauh-jauh, kita dapat melihat tentang seberapa pentingnya cinta terhadap diri sendiri. Mencintai diri sendiri adalah bagaimana seseorang mampu untuk menjaga diri dan menghindari hal-hal yang merugikan diri sendiri. Saat ia tak mampu mencintai diri sendiri, maka saat itu pula ia tidak akan pernah merasa berharga. Perasaan tak berharga inilah yang akan membuat dirinya mengalami kesulitan untuk tumbuh dan berkembang.

Tak hanya itu, merasa dicintai ataupun dikasihi orang lain adalah bagian dari kebutuhan dasar manusia. Pernyataan tersebut didukung oleh teori hierarki Maslow yang meletakkan cinta dan keberadaan pada tingkatan ketiga setelah kebutuhan fisiologi dan keamanan (Sejati, 2018). Seseorang berusaha memenuhi kebutuhan tersebut dengan bersahabat, memiliki pasangan dan keturunan, serta memberi dan menerima cinta. Tentunya, dalam setiap rentang perjalanan kehidupan, manusia akan bertemu dengan orang baru yang nantinya membentuk hubungan yang baru.

Sebagaimana pada saat bayi, anak akan banyak berinteraksi dengan orang tua. Begitu pula pada masa kanak-kanak, anak mulai bermain dengan teman sebaya dan menunjukkan empatinya. Lalu, menginjak masa remaja anak akan mulai bertambah kuat keinginannya untuk diterima dalam sebuah kelompok sosial dan mulai tertarik dengan lawan jenis. Memasuki fase dewasa awal, seseorang mulai mempertimbangkan untuk memilih dan menentukan pasangan hidup. Oleh karenanya, masa dewasa awal menjadi masa yang signifikan dalam mengelola sebuah kehidupan, karena yang individu hadapi adalah masalah dan tanggung jawab yang lebih serius (Amalia & Cahyanti, 2021).

Fase dewasa awal yang dimulai pada usia 18-40 tahun ini, terjadi perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 2009). Disamping itu, banyak juga individu yang sedang mencari *passion* dan karier yang ingin mereka pilih. Dari penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk menjadikan individu dewasa awal sebagai partisipan dalam penelitian ini.

Hurlock (2009) membagi tugas perkembangan dewasa awal menjadi tujuh yakni bekerja, menikah, belajar hidup bersama dalam satu keluarga, membesarkan anak, mengelola rumah tangga, bertanggung jawab sebagai warga negara, dan bergabung dalam suatu kelompok sosial. Penelitian ini menggaris bawahi pendapat dari Hurlock (2009), mengenai tugas perkembangan dewasa awal yang salah satu poinnya adalah menikah.

Di sekitar kita, banyak individu yang menjalani hubungan romantis pra-nikah dengan lawan jenis. Hubungan romantis ini dilakukan individu dengan interaksi yang

lebih mendalam dan mengikat, yaitu tidak hanya sekedar kencan. Namun, tidak sedikit diantara mereka yang gagal dalam menjalaninya dikarenakan terdapat masalah yang tidak dapat diselesaikan (Kuswatun & Maemonah, 2021).

Dalam perspektif psikologi, berakhirnya suatu hubungan romantis dikenal dengan istilah *relationship dissolution* atau *romantic break up* (Isnawati, 2020). Umumnya, kita seringkali menyebutnya dengan istilah putus cinta. Adapun individu yang mempunyai ikatan emosional dan berkomitmen untuk menikah, kemudian mengalami putus cinta akan merasa kehilangan.

Dilansir dari radarsemarang.id (2022), bahwasannya telah terjadi kasus percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh seorang Mahasiswi di Semarang akibat dari putus cinta. Korban diketahui berinisial IO dengan kelahiran pada tahun 2003. Kejadian tersebut terjadi di rumah kosnya di Jalan Gondang Timur, Bulusan, Kecamatan Tembalang Minggu (24/9) sekitar pukul 09.30 WIB. Mahasiswi tersebut melakukan percobaan bunuh diri dengan menyayat tubuhnya pada bagian tangan dan paha. Selain itu, tribunjateng.com (2020) juga melaporkan kasus percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh seorang karyawan minimarket di Semarang hingga tubuhnya membiru. Korban diketahui berinisial BF (22) melakukan upaya bunuh diri dengan cara menenggak pembersih porselen sekitar pukul 13.00 WIB. Diduga, korban tersebut sudah keracunan selama 10 menit dengan tubuh lemas dan membiru. Tak hanya itu, dari Convesia.com (2019) mengabarkan seorang pria telah memutuskan pacarannya, kemudian memasang baliho wajah pacarnya ukuran 4x8 M, karena telah diselingkuhi pacarnya. Baliho tersebut terpasang di pertigaan Kaliwiru

antara jalan Dr. Wahidin, Jalan Sultan Agung, dan Jalan Teuku Umar, Kota Semarang.

Mencermati fenomena tersebut, maka sangat penting bagi individu yang mengalami putus cinta untuk memiliki kemampuan resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan (Reivich & Shatte, 2002). Bagi individu dewasa awal yang terlanjur menjalani hubungan romantis secara mendalam, biasanya kepedihan yang dirasakan juga sangat mendalam. Oleh karena itu, kemampuan resiliensi perlu dimiliki individu untuk bangkit kembali dari situasi atau pengalaman traumatis dengan belajar dan mencari elemen positif dari lingkungannya (Setyaningrum, 2018).

Apabila dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang melihat tentang seberapa bermaknanya peristiwa dalam hidup, maka resiliensi ini sangat erat kaitannya. Palsnya, salah satu aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich & Shatte (2002) yakni “Pencapaian (*reaching out*)” berbicara tentang bagaimana individu mampu belajar dari pengalaman buruk yang menyimpannya.

Selain itu, Ryff (1989) sebagai penggagas teori kesejahteraan psikologis mengemukakan bahwa resiliensi sebagai kemampuan untuk menghadapi segala tantangan dengan memaksimalkan potensi diri, merupakan bagian dari kesejahteraan psikologis. Oleh karenanya, resiliensi memiliki peran yang mendasar dan dianggap efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis merupakan bagaimana seseorang dapat bersikap positif terhadap dirinya maupun orang lain, berani mengambil keputusan sendiri dan dapat mengatur tingkah laku,

dapat memilih lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dirinya, memiliki tujuan hidup, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya (Ryff, 1995).

Didukung oleh sebuah riset yang dilakukan oleh Leng, Shen, & Voon (2019) tentang telah menunjukkan bahwa individu dewasa awal memiliki tingkat resiliensi yang rendah hingga sedang. Selain itu, karakteristik keseimbangan batin, kesendirian-eksistensial, dan ketekunan memberi kontribusi tertinggi diantara lima karakteristik *resilience scale* (RS) diikuti oleh kesendirian dan ketekunan eksistensial. Penelitiannya menggunakan metode kuantitatif dengan teknik purposive sampling yang melibatkan 293 individu dewasa awal usia 18-29 tahun dari Lembah Klang. Analisa datanya menggunakan statistik deskriptif dan inferensial.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh tentang hubungan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pasca putus cinta pada dewasa awal di Kota Semarang. Peneliti memilih dewasa awal sebagai partisipan, karena pada tahap perkembangan tersebut individu dewasa awal mulai memilih dan mempertimbangkan seseorang yang akan menjadi pasangan hidupnya secara lebih serius.

Peneliti memilih dewasa awal yang tinggal di Kota Semarang, karena wilayah tersebut merupakan salah satu kota pelajar dan kota industri di Indonesia. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya perguruan tinggi seperti UNDIP (Universitas Diponegoro), UIN Walisongo, UNISVET (Universitas Ikip Veteran), dsb. Selain itu, banyaknya kawasan industri di Kota Semarang yang pekerjaanya didominasi oleh individu dewasa awal.

Didukung juga dengan data yang tercatat terakhir dalam BPS (Badan Pusat Statistik) Kota Semarang, mengungkapkan bahwa usia dewasa awal menempati tingkatan pertama pada rekap data tahun 2022 yaitu sebanyak 652.348,00 jiwa. Urgensi dari penelitian ini adalah adanya kebutuhan untuk melihat hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pasca putus cinta pada dewasa awal baik laki-laki maupun perempuan di Kota Semarang. Namun, sejauh ini belum nampak adanya penelitian yang berusaha mengungkapkannya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan urgensi dari penelitian tersebut.

B. Rumusan Penelitian

Dalam beberapa kasus, gagalnya hubungan percintaan individu dewasa awal dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis seperti marah, frustrasi, kurang merasakan cinta, menyalahkan diri sendiri, dll. Sebagian individu mampu melalui peristiwa tersebut, karena memiliki kemampuan resiliensi. Oleh karena itu, resiliensi sangat diperlukan oleh individu dewasa awal ketika mengalami kegagalan dalam hubungan percintaan. Dengan resiliensi yang baik, kesejahteraan psikologis individu cenderung akan meningkat.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan dalam latar belakang, maka pertanyaan penelitian yang dapat diangkat adalah apakah terdapat hubungan signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pasca putus cinta pada individu dewasa awal di Kota Semarang?

D. Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis Alternatif (Ha)

Terdapat hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pasca putus cinta pada individu dewasa awal di Kota Semarang.

2. Hipotesis Null

Tidak terdapat hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pasca putus cinta pada individu dewasa awal di Kota Semarang.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pasca putus cinta pada individu dewasa awal di Kota Semarang.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a) Mampu memperkaya dan mengembangkan teori dalam bidang Psikologi, khususnya Psikologi Perkembangan dan Psikologi Positif.
- b) Dapat dimanfaatkan sebagai pedoman atau sumber rujukan untuk penelitian selanjutnya terkait resiliensi dan kesejahteraan psikologis pasca putus cinta pada individu dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

- a) Dapat digunakan individu dewasa awal pasca putus cinta sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui kemampuan

resiliensi. Dengan demikian, individu tersebut mampu bertumbuh dan berkembang kembali dengan memaksimalkan potensi yang dimilikinya.

- b) Dapat memberikan informasi kepada orang tua, teman, atau sahabat individu dewasa awal yang mengalami putus cinta untuk memperhatikan, berempati, serta memberi dukungan sosial melalui konseling atau sosialisasi.

G. Sistematika Penulisan

Penelitian ini terbagi menjadi 5 bab yang secara rinci untuk mempermudah pembahasan yang dilakukan secara komprehensif dan sistematis sebagai berikut:

1. BAB I: Pendahuluan

Meliputi: Latar belakang penelitian, rumusan penelitian, pertanyaan penelitian, hipotesis penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

2. BAB II: Landasan Teori

Meliputi: Kajian teori, kerangka berpikir, dan tinjauan penelitian terdahulu.

3. BAB III

Meliputi: Metode penelitian, variabel penelitian, waktu dan lokasi penelitian, populasi, sampel dan teknik sampling, teknik pengambilan data, kisi-kisi instrumen penelitian, teknik analisis data, uji validitas dan reliabilitas data, dan prosedur penelitian.

4. BAB IV

Meliputi: Hasil penelitian dan pembahasan.

5. BAB V

Meliputi: Kesimpulan dan saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Resiliensi

1.1 Definisi Resiliensi

Penelitian tentang resiliensi dimulai pada tahun 1970-an (Wright, Masten, & Narayan, 2013 dalam Suminta, 2017). Awalnya, penelitian tentang resiliensi berfokus pada area psikologi klinis dan psikiatri pada anak-anak. Hasil yang didapatkan dari penelitian resiliensi tersebut menunjukkan bahwa anak-anak yang dapat berkembang dengan baik dalam lingkungan yang sangat aversif dapat digeneralisasikan dan dapat dijadikan sebagai pedoman untuk menyusun intervensi dan kebijakan umum di masa depan.

Resiliensi memiliki hubungan yang erat dengan psikologi positif dari aliran Psikologi Humanistik (Hendriani, 2022). Psikologi positif menekankan kekuatan dan kebaikan manusia untuk mengetahui perkembangan positif dalam diri manusia. Psikologi positif memiliki tiga pilar, yaitu: *pertama*, adanya pengalaman hidup yang positif sebagai hasil dari eksplorasi dan cara mengelola emosi. *Kedua*, adanya aspek-aspek yang positif dalam diri individu seperti *trait* kepribadian yang positif, bakat, dan berbagai kekuatan personal lainnya. *Ketiga*, hidup dalam lingkungan yang positif, dengan adanya keluarga yang harmonis, teman

maupun sahabat yang selalu *support*, dan komunitas atau institusi yang mendorong perkembangan individu. Ketiga pilar tersebut menjadi konseptual resiliensi yang mencakup perkembangan positif dalam diri individu.

Masten, 2001 dalam Suminta, 2017 mengungkapkan bahwa resiliensi adalah proses manusia adaptif yang umum, bukan proses magis pada orang tertentu. Sementara itu, Hendriani (2018) mendefinisikan resiliensi sebagai kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk dapat bangkit kembali (*bounce back*), setelah terjatuh atau mengalami tekanan psikologis tertentu.

Senada dengan itu, Reivich & Shatte (2002) juga mengartikan resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Dalam hal ini, seseorang dapat bertahan dalam kondisi tertekan dan mampu menghadapi keadaan yang membuatnya tidak nyaman.

Lebih lanjut, para ahli memandang resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi atau peristiwa traumatis. Dalam berbagai kajian, resiliensi dipandang sebagai kekuatan dasar yang menjadi pondasi berbagai karakter positif dalam diri seseorang. Resiliensi menggambarkan kemampuan individu untuk merespon *adversity* atau trauma yang dihadapi dengan cara-cara yang sehat (Reivich & Shatte, 2002).

Resiliensi juga dipandang sebagai fenomena yang bersifat "*fluid*", yang berarti tidak semua tahap perkembangan yang dilalui individu

mampu resilien. Murphey (2013) menambahkan karakteristik individu yang memiliki resiliensi tinggi adalah cenderung *easygoing* dan mudah bersosialisasi, memiliki ketrampilan inteligensi yang baik, ketrampilan sosial, kemampuan dalam menilai sesuatu, yakin akan kemampuannya dalam mengambil keputusan, serta memiliki spiritualitas atau religiusitas. Resiliensi dilihat sebagai sebuah proses dinamis yang berkembang sepanjang waktu (Everall, et.al 2006).

Seorang yang *resilient* bukan berarti mereka yang terbebas dari tekanan, masalah, dan selalu bebas dari berbagai kesulitan. Mereka tetap merasakan berbagai emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, khawatir, cemas, sebagaimana orang lain pada umumnya. Hanya saja, mereka memiliki cara untuk segera pulih dari kondisi terpuruknya.

Diperkuat oleh pendapat yang dikemukakan Bonanno, 2004 dalam Suminta, 2017, resiliensi seringkali disalah artikan sebagai keadaan patologis atau sesuatu yang hanya mampu dimiliki oleh individu yang sangat sehat. Menurut Siebert (2005) dalam Gumintang (2020), dalam buku "*The Resiliency Advantage*" dijelaskan bahwa resiliensi terdiri dari kemampuan untuk mengatasi perubahan hidup dengan baik, menjaga kesehatan dalam kondisi tertekan, bangkit dari keterpurukan, mengatasi kemalangan, dan menghadapi permasalahan tanpa kekerasan.

Dalam berbagai titik perkembangan individu, resiliensi memiliki kerentanan yang berbeda-beda. Hal tersebut berpengaruh terhadap cara merasakan dan beradaptasi individu dalam menghadapi peristiwa putus

cinta saat dewasa awal. Seorang individu dikatakan resilien apabila individu tersebut memiliki rasa optimis, semangat memaksimalkan potensi yang dimiliki, dan terbuka akan pengalaman baru.

Dari definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk bangkit kembali setelah mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan, sehingga dapat membantu individu untuk mengatasi masalah dan beradaptasi terhadap segala perubahan.

1.2 Aspek-aspek Resiliensi

Menurut Reivich & Shatte (2002) dalam Putranta (2020) terdapat delapan (8) aspek resiliensi, yaitu:

a) Regulasi Emosi (*Emotional Regulation*)

Emosi mempengaruhi persepsi, pemikiran, dan perilaku seseorang. Menurut Gross, John (2003), & Diener (2009) dalam Olivier (2020), regulasi emosi adalah kemampuan untuk memodulasi pengalaman emosional, memungkinkan keterlibatan adaptif dengan pengalaman internal dan eksternal yang penting untuk kesejahteraan dan adaptasi sosial.

Regulasi emosi yang sehat berperan penting dalam perubahan perilaku agar selaras dengan tujuan seseorang dengan memodulasi emosi. Tanpa adanya regulasi emosi yang baik, maka perasaan stres, cemas, dan depresi dapat menggagalkan niat seseorang untuk terlibat

dalam perilaku kesehatan. Demikian pula, untuk pasien dengan penyakit kronis yang berhadapan dengan tantangan fisik dan psikologis membutuhkan regulasi emosi yang baik untuk mempertahankan fungsi kognitif dan keseimbangan emosional yang optimal.

b) Pengendalian Impuls (*Impulse Control*)

Pengendalian impuls diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, dan tekanan dalam dirinya. Kemampuan ini selaras dengan kemampuan regulasi emosi. Jika pengendalian impuls ini rendah, maka pikiran dan perilaku akan mudah berubah. Sehingga, akan memunculkan kesan agresif yang berakibat pada kurang nyamannya hubungan sosial dengan orang lain.

c) Optimisme (*Optimism*)

Optimisme adalah kemampuan individu untuk berprasangka baik terhadap masa depannya. Ia meyakini bahwa masa depannya akan cemerlang. Individu yang resilien akan percaya bahwa situasi yang sulit akan berubah menjadi sesuatu yang lebih baik.

d) Analisis Kausal (*Causal Analysis*)

Dengan analisis kausal, individu yang resilien akan mengidentifikasi secara akurat permasalahan yang sedang terjadi. Individu ini akan mengenali penyebab-penyebab ketidaknyamanan yang menimpa mereka.

e) Empati (*Empathy*)

Kemampuan empati berkaitan dengan bagaimana individu dapat membaca tanda-tanda psikologis dan emosional orang lain. Mereka mampu membaca bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan mampu merasakan apa yang dirasa orang lain. Oleh karena itu, individu tersebut cenderung mempunyai hubungan sosial yang positif.

f) Efikasi diri (*Self-efficacy*)

Efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki individu untuk menyelesaikan berbagai permasalahan dengan kemampuan yang dimilikinya.

g) Komitmen (*Commitment*)

Komitmen erat kaitannya dengan *self-efficacy*, karena *self-efficacy* yang tinggi akan membantu individu untuk tetap berusaha dalam berbagai situasi dan tantangan dengan tetap mempertahankan harapan akan keberhasilan yang akan dicapainya.

h) Pencapaian (*Reaching out*)

Pencapaian berkaitan dengan bagaimana individu mampu belajar dari pengalaman buruk yang menimpanya. Hal ini mengindikasikan bahwa individu berpotensi untuk meningkatkan aspek positif, seperti keberanian untuk mengatasi segala ketakutan-ketakutan dalam kehidupannya.

Sementara, Wolin & Wolin (1994) dalam Zonelia, (2019) juga menjelaskan tentang aspek-aspek resiliensi. Menurutnya, aspek resiliensi terbagi atas tujuh, yaitu:

a) *Insight*

Insight diartikan sebagai proses individu untuk menyadari, mengetahui, dan memahami masa lalunya sebagai pembelajaran untuk berperilaku yang lebih tepat. Hal ini membantu individu untuk berempati, serta mampu menyelesaikan permasalahan diri dalam berbagai situasi.

b) *Independence*

Independence merupakan kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah. *Independence* ini, melibatkan kejujuran terhadap diri sendiri maupun orang lain.

c) *Relationship*

Individu yang resilien mampu membangun *relationship* yang sehat, saling mendukung dan berkualitas dalam menjalaninya. Tak hanya itu, ia juga memiliki *role model* yang dikagumi dan ingin dicontohnya.

d) *Initiative*

Initiative merupakan kemampuan individu untuk bertanggung jawab terhadap konsekuensi kehidupan, baik pada dirinya maupun pada masalah yang dihadapinya. Individu tersebut akan berusaha untuk memperbaiki diri dan fokus terhadap situasi yang dapat diubahnya.

e) *Creativity*

Individu yang resilien, mampu memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi, dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup. Kemampuan ini melibatkan daya imajinasi individu dalam memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi.

f) *Humor*

Humor bermanfaat untuk mengurangi beban hidup dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Individu yang resilien, menggunakan humornya untuk memandang situasi yang berat menjadi ringan.

g) *Morality*

Morality merupakan kemampuan individu untuk berperilaku sesuai dengan hati nuraninya. Hal tersebut, akan mendorong individu untuk memberikan bantuan terhadap orang lain. Individu yang resilien, dapat mengevaluasi dan membuat keputusan yang tepat tanpa rasa takut.

Selain pendapat dari Reivich & Shatte (2002) dan Wolin & Wolin (1994), terdapat juga aspek-aspek resiliensi menurut Connor & Davidson (2003) yaitu:

- a) Kompetensi personal, digambarkan sebagai standar yang tinggi dan keuletan. Individu memandang dirinya sebagai orang yang mampu mencapai tujuan.
- b) Percaya pada diri sendiri, yaitu kemampuan untuk toleransi terhadap emosi negatif dan mengelola stres. Individu akan bersikap tenang dan mudah melakukan *coping stress*.

- c) Penerimaan yang positif, yaitu mampu menerima dan beradaptasi terhadap segala perubahan serta dapat memanfaatkan kesempatan yang ada.
- d) Kontrol diri, yaitu kemampuan untuk mengendalikan diri dan bagaimana individu mendapat atau meminta pendapat orang lain.
- e) Spiritualitas, yaitu keyakinan bahwa Tuhan akan menolongnya.

Lebih lanjut, menurut Oshihō, Kaneko, Nagamine, et.al (2003) menuturkan tiga aspek yang dapat digunakan untuk mengukur resiliensi diantaranya:

- a) *Novelty seeking*, yaitu individu dewasa memiliki kemauan untuk mencari dan menemukan hal-hal yang baru. Ia selalu ingin belajar hal yang baru yang dapat mengembangkan kemampuannya baik untuk kepentingan pekerjaan maupun hanya sekedar hobi. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Atrizka & Irvan (2020) menemukan bahwa karakter yang kreatif dan keinginan untuk mencoba hal baru akan menjadikan seorang individu resilien.
- b) *Emotional regulation*, merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur emosinya. Individu mampu menyalurkan emosinya dengan baik dan tepat tanpa menyakiti orang lain disekitarnya. Semakin baik individu mengelola emosinya, maka semakin baik pula resiliensinya, Diperkuat dengan penelitian Ridwan (2020) yang menuturkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang kuat dengan kemampuan individu dalam mencapai resiliensi.

c) *Positive future orientation*, merupakan kemampuan individu untuk optimis terhadap masa depan yang belum pasti. Individu memiliki keyakinan bahwa hal-hal baik akan ditemuinya. Menurut Septiani (2020), semakin tinggi orientasi terhadap masa depan, maka kemampuan resiliensinya juga tinggi.

Kesimpulan dari penjelasan diatas adalah terdapat empat tokoh yang memaparkan tentang aspek-aspek resiliensi yaitu Reivich & Shatte (2002), Wolin & Wolin (1994), Connor & Davidson (2003), dan Oshiho, Kaneko, Nagamine, et.al (2003). Reivich & Shatte (2002) membagi aspek-aspek resiliensi menjadi tujuh yaitu regulasi emosi (*emotional regulation*), pengendalian impuls (*impulse control*), optimisme (*optimism*), analisis kausal (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self-efficacy*), dan pencapaian (*reaching out*). Sementara itu, aspek resiliensi menurut Wolin & Wolin (1994) terbagi menjadi tujuh yaitu *insight, independence, relationship, initiative, creativity, humor, dan morality*. Aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Connor & Davidson (2003) antara lain kompetensi personal, percaya pada diri sendiri, penerimaan yang positif, kontrol diri, dan pengaruh spiritual. Sedangkan, menurut Oshiho, Kaneko, Nagamine, et.al (2003), aspek resiliensi terbagi menjadi tiga yaitu *novelty seeking, emotional regulation, dan positive future orientation*.

1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Missasi, et.al (2019), terdapat dua faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu:

a) Faktor internal

- Spiritualitas, menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki spiritualitas maka akan cenderung lambat dalam mengatasi sebuah permasalahan.
- *Self-efficacy*, berkaitan dengan bagaimana individu menilai kemampuan yang dimilikinya. Penilaian yang baik, tentunya akan membuat individu mempunyai kemampuan resiliensi yang baik.
- Optimisme, berkaitan dengan cara individu untuk meningkatkan resiliensi dengan harapan yang positif di masa depan.
- *Self-esteem*, resiliensi akan selalu dikaitkan dengan bagaimana individu menghargai dirinya sendiri.

b) Faktor eksternal

- Dukungan sosial, berkaitan dengan bagaimana orang lain memberi respon yang positif baik dari aspek ucapan, pikiran, fisik maupun non fisik.

Sementara itu, faktor resiliensi menurut Herrman, Stewart, Diaz-Granados, et.al (2011) adalah sebagai berikut:

- #### a) Faktor kepribadian yang meliputi karakteristik kepribadian, *self-efficacy*, *self-esteem*, *internal locus of control*, optimisme, kapasitas

intelektual, konsep diri yang positif, faktor demografi (usia, jenis kelamin, suku), harapan, ketangguhan, regulasi emosi.

- b) Faktor lingkungan yakni sebagai awal dari perkembangan dan struktur fungsi otak serta sistem neurobiologis, dukungan sosial (relasi dengan keluarga dan teman sebaya, *secure attachment* pada ibu, kestabilan keluarga, dan hubungan yang aman dengan orang tua). Selanjutnya lingkungan yang lebih luas seperti komunitas di lingkungan sekolah yang baik, pelayanan masyarakat, kesempatan untuk melakukan kegiatan olah raga dan seni, spiritualitas dan agama serta sedikitnya pengalaman yang berkaitan dengan kekerasan, berhubungan dengan tingkat resiliensi.

Lebih lanjut, menurut Reivich & Shatte (2002) faktor yang mempengaruhi resiliensi terbagi menjadi tiga faktor, yaitu sebagai berikut:

- a) Individu

Resiliensi akan terbangun saat individu memiliki harga diri, rasa empati dan humor, intelegensi yang baik, serta pengontrolan diri yang baik. Faktor demografi (usia, jenis kelamin, ras, dan etnis), hubungan sosial, dan karakteristik populasi berhubungan dengan resiliensi. Kualitas individu yang optimis, harga diri yang baik, *locus of control* dapat membantu individu mencapai resiliensi (Aina & Rahmasari, 2019).

b) Keluarga

Keluarga berperan penting untuk memberi dukungan sosial. Dalam hal ini, individu seringkali menjadikan keluarga sebagai tempat untuk berpulang, yang dapat menerima kekurangan dan kelebihan. Keluarga memiliki fungsi melakukan proses sosialisasi, yaitu proses yang dilalui individu untuk mendapatkan nilai-nilai dan pengetahuan mengenai kelompoknya maupun belajar terkait peran sosialnya. Tiap keluarga memiliki cara-cara yang beragam dalam menyikapi budaya dan lingkungan masyarakat. Oleh karenanya, segala sesuatu yang terjadi dalam keluarga akan mempengaruhi sehat tidaknya perkembangan seseorang.

c) Lingkungan

Lingkungan sosial yang baik, akan mendorong pengembangan diri individu kearah yang lebih baik karena memungkinkan individu untuk berinteraksi secara langsung dalam aktivitas sehari-hari. Sebagaimana halnya dengan tugas-tugas sosial, mampu individu hadapi dan selesaikan. Sekolah yang baik, pengabdian masyarakat, olahraga, peluang seni, faktor budaya, spiritualitas, dan kurangnya kekerasan memiliki kontribusi untuk membangun resiliensi (Apriliana, 2022).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi diantaranya faktor internal (spiritualitas, *self-efficacy*, optimisme, dan *self-esteem*), faktor

eksternal (dukungan sosial), faktor kepribadian, faktor lingkungan, individu, dan keluarga.

1.4 Karakteristik Individu Resiliensi

Menurut Putranta (2020), terdapat beberapa karakteristik individu yang resilien, yaitu sebagai berikut:

- a) Mampu menentukan dengan baik hal apa yang sebaiknya dilakukan. Dalam hal ini, individu tidak mudah terseret dalam lingkungan yang tidak sehat, karena adanya kesadaran untuk memaknai sebuah peristiwa. Melalui kesadarannya, individu akan melahirkan sebuah kekuatan yang membuatnya sanggup untuk menghindari atau bahkan menerjang hal-hal yang membuatnya tidak berdaya.
- b) Mampu mengenali dan meregulasi berbagai perasaan yang timbul akibat pengalaman traumatik. Dengan kemampuan tersebut, individu dapat menghadapi keterpurukan atas peristiwa yang beresiko. Selain itu, pilihan untuk berfokus pada solusi serta menghindari dampak negatif akan lebih mudah diupayakan.
- c) Mampu mempersepsikan diri untuk melihat masa depan dengan lebih baik. Artinya, peristiwa beresiko yang sedang ia hadapi mampu dipandang sebagai peristiwa yang bisa dilalui. Optimisme akan terbangun pada diri individu, dan harapan untuk memiliki kehidupan yang lebih baik akan mudah untuk diwujudkan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada tiga karakteristik individu resilien yaitu mampu menentukan dengan baik hal apa yang sebaiknya dilakukan, mampu mengenali dan meregulasi berbagai perasaan yang timbul akibat pengalaman traumatik, serta mampu mempersepsikan diri untuk melihat masa depan dengan lebih baik.

1.5 Tahapan Resiliensi

O'Leary (dalam Hidayah & Khusumadewi, 2020) membagi tahapan resiliensi menjadi empat, yaitu:

- a) *Succumbing* (mengalah), merupakan tahap menerima dan pasrah pada kesulitan yang diterima individu. Keadaan demikian menggambarkan turunnya tingkat psikologis karena kondisi yang menekan. Individu berpotensi mengalami depresi, mengkonsumsi narkoba, hingga bunuh diri.
- b) *Survival* (bertahan), merupakan tahap dimana individu menunjukkan ketidakmampuan untuk mengembalikan emosi yang positif setelah mengalami kondisi yang tertekan
- c) *Recovery* (pemulihan), pada tahap ini, individu mampu mengembalikan (bounce back) fungsi psikologis dan emosi positifnya karena telah mampu beradaptasi dan terbiasa dengan kondisi yang menekan meskipun masih tersisa efek negatif dalam dirinya.

- d) *Thriving* (tumbuh), pada tahap ini, individu tidak hanya mampu untuk pulih dan berdamai, namun individu mampu bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat empat tahapan resiliensi menurut O’Leary yaitu *succumbing* (mengalah), *survival* (bertahan), *recovery* (pemulihan), dan *thriving* (tumbuh).

1.6 Komponen dalam Resiliensi

Menurut, Grotberg komponen resiliensi terbagi menjadi tiga, yaitu (Hendriani, 2018):

- a) *I have*, diartikan sebagai pemaknaan individu terhadap besarnya dukungan yang diperoleh dari lingkungan sosial terhadap dirinya. Individu memiliki keyakinan bahwa dirinya dikelilingi oleh orang-orang yang mencintainya dan bersedia membantu saat dibutuhkan. Selain itu, individu memiliki keterbukaan dalam menerima kritik dan saran, serta mempunyai keinginan untuk selalu belajar.
- b) *I am*, dimaknai sebagai kekuatan individu yang bersumber dari perasaan, sikap, dan keyakinan diri. Beberapa aspek yang mempengaruhi *I am* diantaranya: optimis, percaya adanya harapan hidup, bertanggung jawab atas keputusan yang diambil, serta mampu dicintai dan mencintai orang lain, dan memiliki rasa kepedulian yang tinggi terhadap orang lain.

- c) *I can*, merupakan komponen resiliensi yang dapat dilakukan individu yang berkaitan dengan ketrampilan sosial serta interpersonal. Beberapa ketrampilan tersebut antara lain dapat berkomunikasi dan menjadi pendengar yang baik untuk orang lain, mampu memecahkan masalah dengan optimis, mampu menyalurkan emosinya dengan baik, mampu menemukan waktu yang tepat untuk berbicara dengan orang lain atau mengambil tindakan, dan dapat menemukan seseorang untuk membantunya saat kesulitan.

Kesimpulan dari penjelasan diatas adalah terdapat tiga komponen resiliensi menurut Grotberg yaitu *I have*, *I am*, dan *I can*.

2. Kesejahteraan Psikologis

2.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1995) sebagai penggagas dari teori kesejahteraan psikologis memaparkan bahwa seseorang yang sejahtera secara psikologis adalah individu yang mampu menerima kondisi diri sendiri, mempunyai relasi yang positif dengan orang lain, mampu bersikap otonom atau mandiri, mampu menghadapi berbagai kondisi, dan memiliki tujuan hidup. Istilah kesejahteraan psikologis menggambarkan kesehatan psikologis berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif (Ryff, 1995).

Sehubungan dengan itu, kesejahteraan psikologis mengarah pada kemampuan individu untuk mengembangkan potensinya secara

optimal baik fisik maupun emosionalnya (Ryff, 1995). Ryff (1995) juga mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai hasil evaluasi seseorang terhadap dirinya atas pengalaman hidup yang dilaluinya. Evaluasi tersebut dapat terjadi pada hal-hal tertentu seperti pada hubungan seseorang dengan keluarga, teman, pekerjaan, ataupun masyarakat. Hasil evaluasi akan membuat seseorang mengetahui bagian mana yang perlu diperbaiki agar kesejahteraan psikologinya meningkat.

Kesejahteraan psikologis juga dikatakan sebagai realisasi dari pencapaian penuh potensi individu, dimana kekurangan dan kelebihan sudah mampu diterima dan diolah dengan baik. Istilah subjektif dari kesejahteraan psikologis adalah kesehatan mental, dimana pikiran yang sehat mampu mengatasi dan beradaptasi terhadap tekanan hidup dengan cara yang dapat diterima (Sesillia, 2020).

Terdapat dua perspektif yang digunakan para ahli untuk menjelaskan konsep kesejahteraan yakni perspektif *hedonic* dan *eudaimonic* (Ryan & Deci, 2001). Pandangan *hedonic* mengartikan kesejahteraan sebagai tersedianya berbagai pilihan dan kenikmatan bagi pikiran dan tubuh. Sedangkan, pandangan *eudaimonic* berfokus pada jalur pemenuhan dari potensi seseorang yang ditargetkan dan diusahakan. Pandangan ini menekankan pada pengembangan diri dan kejadian yang bermakna dalam hidup.

Keyes (2006) menambahkan bahwa kesejahteraan *eudaimonic* mengacu pada fungsi positif yang terdiri dari evaluasi individu terhadap kondisi kesejahteraan psikologis diri sendiri. Kesejahteraan *eudaimonic* ini seringkali disebut dengan kesejahteraan psikologis (Triwahyuningsih, 2017). Kesejahteraan psikologi tidak hanya berbicara tentang ketiadaan penderitaan, namun juga tentang keterikatan aktif dalam dunia psikologi, memahami arti dan tujuan hidup, dan bagaimana hubungan seseorang pada objek ataupun orang lain (Synder & Lopez, 2005 dalam Setyaningrum, L, 2018).

Sedangkan, Hurlock (1999) dalam Adi (2019) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kebutuhan untuk memenuhi tiga kebahagiaan yakni penerimaan, kasih sayang, dan pencapaian. Menurut Sesillia (2020), kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk dapat memenuhi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis hingga individu dapat merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

Dari beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kemampuan seseorang untuk menerima kondisi diri sendiri, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, mandiri, mudah beradaptasi, memiliki tujuan hidup, mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya, dan mampu belajar dari kesalahan di masa lalunya.

2.2 Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologi

Menurut Ryff (1995) terdapat enam aspek kesejahteraan psikologis yaitu:

1. Penerimaan Diri (*self-acceptance*)

Penerimaan diri adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menerima diri secara keseluruhan di masa kini, atas peristiwa yang terjadi di masa lalunya sebagai karakteristik dari aktualisasi diri. Definisi penerimaan diri dapat dikaitkan dengan rasa percaya diri yang poin utamanya adalah bagaimana individu mempersepsikan pengalaman masa lalunya.

Dalam hal ini, individu yang mampu untuk memaafkan dan menilai secara positif berbagai aspek dalam diri termasuk didalamnya kualitas baik maupun buruk dapat dikatakan sebagai individu yang menilai dirinya positif, maka sikap toleransi terhadap frustrasi dan pengalaman yang tidak menyenangkan akan meningkat. Sedangkan, individu yang menilai dirinya negatif dalam aspek ini adalah individu yang menunjukkan ketidakpuasan terhadap kondisi diri, merasa kecewa dengan hal-hal yang telah terjadi, dan menyesal terhadap takdir yang ia hadapi.

2. Hubungan yang Positif dengan Orang Lain (*positive relation with others*)

Berkaitan dengan bagaimana individu memiliki relasi yang baik dengan orang di sekitarnya. Relasi yang baik bukan hanya

sekedar menjalin hubungan dengan orang lain guna memenuhi kebutuhan psikologisnya seperti keintiman, namun juga melibatkan pengalaman diri sebagai metafisik yang dihubungkan dengan kemampuan menggabungkan identitas diri dengan orang lain serta menghindarkan diri dari perasaan terisolasi.

Menurut Ryff (1989), individu dapat diukur kedewasaannya dari hubungannya yang baik dengan orang lain. Sementara, Allport membagi kehangatan memiliki hubungan dengan orang lain menjadi dua macam, yakni kapasitas untuk keintiman dan kapasitas untuk perasaan terharu. Kapasitas untuk keintiman (cinta) ditandai dengan kemampuan individu untuk memperlihatkan cinta, sedangkan keintiman untuk perasaan terharu ditunjukkan melalui pemahaman akan kondisi sebagai manusia seperti rasa sakit, penderitaan, ketakutan, dan kegagalan.

Individu yang tinggi dalam aspek ini memiliki kemampuan membentuk hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain, berempati terhadap keadaan orang lain, serta mampu memberi dan menerima segala sesuatu yang terjadi dalam hubungan. Sedangkan, individu yang rendah dalam aspek ini ditandai dengan sulit percaya dengan orang lain, merasa terisolasi, dan tidak memiliki keinginan untuk berkorelasi dengan orang lain.

3. Kemandirian (*autonomy*)

Otonomi digambarkan sebagai kemampuan untuk mengatur hidup dan tingkah lakunya sendiri. Anggapan ini menjadi kepercayaan bahwa pikiran dan tindakan individu berasal dari dirinya sendiri, tanpa adanya kendali dari orang lain. Individu yang memiliki kemandirian akan mampu mengatur hidupnya sendiri dan mempunyai standar/ batasan berdasarkan kepercayaannya, bukan pada kepercayaan orang lain dengan begitu, individu akan merasa damai karena ia tidak hidup dengan persetujuan orang lain.

Dalam kemandirian, aspek tinggi yang dimiliki individu ditandai dengan kemampuan untuk menentukan nasib sendiri (*self-determination*), dapat menghadapi tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan berdasarkan idealismenya sendiri. Sebaliknya, aspek yang rendah ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengambil keputusan sendiri, terlalu mempertimbangkan orang lain dalam mengambil keputusan, dan mudah terpengaruh orang lain dari segi pemikiran maupun tingkah laku.

4. Penguasaan Lingkungan (*environmental mastery*)

Diartikan sebagai seni yang dimiliki individu untuk memanfaatkan, berinovasi, mengatur, dan mengontrol lingkungan sesuai kebutuhan. Individu yang tinggi dalam aspek ini akan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur

lingkungannya, termasuk juga dapat mengendalikan aktivitas eksternal, mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada, serta mampu memilih lingkungan yang tepat untuk kebutuhannya. Sementara itu, aspek rendah ditandai dengan kesulitan untuk manajemen aktifitas sehari-hari, dan tidak mampu memanfaatkan peluang yang ada.

5. Tujuan Hidup (*purpose of life*)

Tujuan hidup diartikan sebagai arah hidup yang dimiliki individu dan keyakinan untuk mencapai tujuan tersebut. Menurut Allport, individu yang sehat adalah mereka yang mampu melihat kedepan, memiliki tujuan, mampu menyelesaikan tugasnya sebagai dasar untuk menyelami kehidupan dan memberi keberlangsungan pada individu, sehingga akan menciptakan suatu alasan untuk hidup (Schultz, 1991, dalam Pasaribu, 2018).

Individu yang tinggi dalam aspek ini adalah mereka yang mengetahui kemana arah hidupnya dan mampu memaknai pengalaman hidup di masa lalu. Sedangkan, individu yang rendah dalam aspek ini ditandai dengan hilangnya makna hidup, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, kecewa terhadap masa lalu, dan tidak mempunyai harapan untuk menjalani hidup

6. Pertumbuhan Pribadi (*personal growth*)

Pertumbuhan pribadi ditandai dengan adanya perkembangan potensi pada individu secara terus menerus dan menumbuhkan

serta memperluas diri sebagai manusia. Kemampuan ini menjadi gagasan dari individu untuk terus memperkuat kondisi internal alamiahnya. Menurut Perls, perkembangan kepribadian adalah perubahan dari bantuan lingkungan menjadi dapat berdiri sendiri. Dalam diri individu, terdapat kekuatan untuk menghadapi rintangan eksternal untuk meningkatkan kesejahteraan hidupnya.

Individu yang tinggi dalam aspek ini mempunyai kesadaran untuk mengetahui pertumbuhan dalam dirinya baik dari aspek fisik maupun psikis. Selain itu, individu juga mampu memandang dirinya sebagai orang yang bertumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, mengetahui potensi diri dan mampu untuk mengembangkannya. Sebaliknya, individu yang rendah dalam aspek pertumbuhan pribadi mengalami stagnasi, tidak memiliki semangat untuk bertumbuh, dan merasa bosan terhadap kehidupannya.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat enam aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1995), yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Jika keenam aspek tersebut sudah terpenuhi dengan baik, maka individu cenderung akan mampu untuk mengaktualisasikan dirinya.

2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff & Singer (2006) dalam Sessilia (2018) terdapat tujuh faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Faktor-faktor tersebut diantaranya:

a) Usia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ryff & Keyes (1995), penguasaan lingkungan dan kemandirian meningkat seiring perbandingan usia yakni usia 25-39 tahun (*young*), usia 40-59 tahun (*mildlife*), usia 60-74 tahun (*older*). *Pertama*, individu pada masa dewasa awal (*young*) memiliki skor yang tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan tujuan hidup. Sementara skor rendah ditemukan pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan kemandirian. *Kedua*, individu yang menginjak masa dewasa madya (*mildlife*) memiliki skor yang tinggi pada dimensi penguasaan lingkungan, kemandirian, dan hubungan yang positif dengan orang lain. Skor yang rendah ditemukan pada dimensi pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri. *Ketiga*, individu pada masa dewasa akhir (*older*) memiliki skor tinggi pada dimensi kemandirian, hubungan yang positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan penerimaan diri. Sedangkan, skor rendah ditemukan pada dimensi pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup.

b) Jenis Kelamin

Menurut Ryff, pada aspek pertumbuhan pribadi dan hubungan positif dengan orang lain terdapat perbedaan signifikan dari aspek jenis kelamin yakni wanita menunjukkan angka yang lebih tinggi daripada pria. Hal ini dikarenakan, wanita memiliki kemampuan berinteraksi yang lebih baik dengan lingkungannya dibandingkan dengan pria. Sementara pada aspek yang lain tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

c) Tingkat Pendidikan dan Pekerjaan

Pendidikan yang tinggi dan pekerjaan yang layak, akan menjadi faktor pengaman bagi individu. Semakin tinggi pendidikan individu, maka akan semakin lebih mudah dalam mencari solusi atas permasalahannya dibandingkan dengan individu yang berpendidikan rendah. Hal tersebut berkaitan pula dengan keadaan ekonomi. Jika ekonomi baik, otomatis kebutuhan hidupnya terpenuhi. Sehingga menyebabkan kesejahteraan psikologis meningkat.

d) Latar Belakang Budaya

Aspek yang berorientasi pada diri (seperti penerimaan diri dan kemandirian) lebih menonjol pada budaya Barat, sedangkan aspek yang berorientasi pada orang lain (seperti hubungan positif dengan orang lain) lebih menonjol pada budaya Timur (Sugianto, 2000 dalam Setyaningrum, 2018). Seseorang yang berasal dari negara

timur lebih mementingkan kesejahteraan psikologis orang lain seperti anaknya untuk menentukan kesejahteraannya sendiri.

e) Jaringan Sosial

Aspek ini berkaitan dengan aktivitas sosial yang diikuti individu, seperti keikutsertaan dalam berbagai kegiatan organisasi dan dengan siapa individu melakukan kontak sosial. Terjaganya kualitas jaringan sosial yang baik akan mengurangi munculnya konflik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Wang & Kanungo, 2004).

f) Status Pernikahan

Emosi positif yang dimiliki individu yang telah menikah, cenderung lebih banyak dirasakan dibandingkan dengan individu yang tidak menikah.

g) Pengalaman Hidup dan Interpretasinya

Semakin bertambahnya usia, ingatan jangka panjang individu akan semakin kuat sehingga individu cenderung lebih mudah untuk mengingat pengalamannya, dibandingkan mengingat hal-hal kecil dalam kesehariannya. Oleh karena itu, individu akan menginterpretasikan pengalaman hidup yang dialaminya dengan membandingkan dirinya dengan orang lain secara positif maupun negatif, mengevaluasi umpan balik yang mereka terima dari orang-orang terdekatnya, mencoba mengerti penyebab pengalaman mereka, dan memaknai beberapa pengalaman hidupnya.

Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Ryff & Singer (2006) antara lain usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pekerjaan, latar belakang budaya, jaringan sosial, status pernikahan, serta pengalaman hidup dan interpretasinya.

3. Putus Cinta (*relationship dissolution* atau *romantic break up*)

3.1 Definisi Putus Cinta (*relationship dissolution* atau *romantic break up*)

Putus cinta (*relationship dissolution* atau *romantic break up*) diartikan sebagai suatu ikatan emosional antar individu yang telah berakhir (Isnawati, 2020). Putus cinta dapat mengakibatkan stres, traumatis, dan penyesalan yang berlarut-larut selama beberapa bulan tanpa memandang apakah orang tersebut yang memutuskan atau diputuskan. Putus cinta dapat menjadi hal yang positif jika seseorang mampu memandang kejadian tersebut sebagai proses perjalanan dan pendewasaan hidup. Sayangnya, tidak semua orang mampu berpikir yang demikian.

Seseorang yang mengalami putus cinta, sementara ia masih mencintai pasangannya akan merasa kehilangan terutama di awal-awal putus cinta (Yuwanto, 2011). Dalam buku “Skizofrenia Akibat Putus Cinta” (2020), terdapat gambaran reaksi putus cinta dari tinjauan psikologi, berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Shontz (Sitat dalam Ogden, 1996) yakni:

a) *Shock*

Digambarkan sebagai perasaan kaget atau merasa tidak menduga. Adapun reaksi-reaksi otomatis yang ditimbulkan antara lain seperti pusing kepala, menangis, tenggorokan terasa kering, lemas, hilangnya nafsu makan, diam, pikiran kosong, dll. Tingkat *shock* tiap individu berbeda, tergantung dari sejauh mana kesiapannya dalam menghadapi putus cinta.

b) *Encounter*

Reaksi ini merupakan kelanjutan dari *shock*. Individu merasa tidak ingin kehilangan, namun akhirnya mengalami kehilangan. Reaksi ini biasanya lebih sering dialami oleh individu yang diputuskan oleh pasangannya, karena ia melihat dirinya sebagai seseorang yang tidak berharga, sehingga orang yang dicintai membuangnya. Hal ini berakibat pada timbulnya perasaan untuk menyalahkan diri sendiri secara berlebihan atau *self-blame*.

c) *Retreat*

Reaksi ini dicirikan dengan menolak kenyataan yang telah terjadi. Dalam hal ini, individu akan menolak bahwa ia mengalami putus cinta sebagai bentuk dari pertahanan diri dari perasaan yang tidak nyaman. Untuk menghibur diri, individu akan mengatakan bahwa dirinya tidak merasa sedih dan melihat hubungannya sebagai suatu hal yang tidak bermanfaat.

Individu yang menunjukkan reaksi diatas, disebabkan karena adanya perubahan dari kondisi yang nyaman ke kondisi yang tidak nyaman. Setiap individu memiliki kebutuhan afeksi yang biasanya disalurkan dengan lawan jenisnya. Kemudian saat kebutuhan afeksinya terputus dengan kata lain hubungan romantisnya berakhir, dan individu tersebut tidak dapat menghadapinya, maka kondisi nyamannya dipaksa untuk bergerak ke kondisi yang tidak nyaman. Individu yang memiliki rasa kasihan terhadap dirinya, akan mampu meminimalisir dampak negatif dan mampu mengurangi tekanan psikologis atas peristiwa tersebut (Zhang & Chen, 2017; Marsh, Chan & Beth, 2018).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa definisi dari putus cinta adalah ikatan emosional antar individu yang telah berakhir dari kondisi nyaman ke kondisi tidak nyaman, yang disertai dengan reaksi *shock*, *encounter*, dan *retreat* yang diperlihatkan.

3.2 Dampak Putus Cinta (*relationship dissolution atau romantic break up*)

Putus cinta dapat menimbulkan dampak psikologis yang seringkali dikaitkan dengan depresi, perasaan penolakan dan pengkhianatan, rasa nyeri di dada dan gangguan imun (Field, 2017). Field (2020) juga mengungkapkan bahwa dampak lain dari putus cinta antara lain *mood state* (perasaan), *facial expression* (ekspresi wajah), *broken heart*

syndrome (sindrom patah hati), dan *neural representation for breakup pain* (representasi saraf untuk rasa sakit).

Sindrom patah hati hampir sama dengan gejala serangan jantung. Namun, akibat yang ditimbulkan tidak menyebabkan kerusakan permanen seperti penyakit jantung pada umumnya. Selain itu, jaringan di berbagai wilayah otak dapat teraktivasi akibat akibat nyeri atau sakit yang diakibatkan oleh putus cinta (Umniyah, et.al 2022). Hal inilah yang disebut dengan representasi saraf untuk rasa sakit akibat putus cinta.

Setiap individu memiliki dampak putus cinta yang beragam, baik dari segi emosi, perilaku, maupun kognitif (Rumondor, 2013). Dalam hal ini, individu akan merasakan merasakan emosi negatif, kurang merasakan cinta, marah, sakit, frustrasi, benci, kesepian, depresi, menurunnya kepuasan hidup, hingga gejala *post-traumatic stress* (Rumondor, 2013).

Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Park & Sanchez (2011) dan Slotter & Gardner (2010), menunjukkan bahwa putus cinta rentan dengan konsep diri dan *self-esteem*. Bahkan, di Amerika, putus cinta erat kaitannya dengan perilaku *harassing* dan *stalking* mantan kekasih untuk mengatasi rasa kehilangan (Cupach, & Spitzberg, 2004, dalam Park & Sanchez, 2011).

Selain itu, perasaan sakit dan keadaan emosional-kognitif pasca putus cinta, dapat dijelaskan secara neurologis. Adapun bagian otak yang aktif saat patah hati sama seperti bagian otak yang aktif saat merasakan

sakit fisik, seperti terkena air panas (Kross, Mischel, Wager, et.al 2011). Meskipun demikian, dampak putus cinta yang dialami tiap individu berbeda-beda. Hal tersebut disebabkan karena beberapa faktor, diantaranya tentang bagaimana *self-worth* individu, *attachment style*, jenis kelamin, posisi sebagai pihak yang memutuskan atau yang diputuskan (Park & Sanchez, 2011), serta karakteristik hubungan sebelum pemutusan terjadi (Rhoades, Kamp, Atkins, et.al, 2011).

Pada tahun 2017, Heshmati, Sbarra & Mason melakukan penelitian untuk mencoba mendeteksi ekspresi wajah mahasiswa yang baru mengalami putus cinta. Awalnya, peneliti menduga bahwa ekspresi yang akan dominan adalah ekspresi sedih. Namun, kenyataannya ekspresi penghinaan lebih dominan ditunjukkan oleh partisipan. Individu menunjukkan ekspresi penghinaan ketika mereka merasa lebih kuat, lebih cerdas, dan lebih baik dari orang lain.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dampak dari putus cinta antar individu berbeda-beda, diantaranya *mood state* (perasaan), *facial expression* (ekspresi wajah), *broken heart syndrome* (sindrom patah hati), *neural representation for breakup pain* (representasi saraf untuk rasa sakit), meningkatnya respon jantung dan pembuluh darah, menurunnya gairah seksual, kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri, kurang merasakan cinta, marah, sakit, frustrasi, benci, kesepian, dan menurunnya kualitas hidup.

4. Masa Dewasa Awal

4.1 Definisi Masa Dewasa Awal

Masa dewasa awal merupakan beralihnya masa remaja menuju masa dewasa dari kehidupan yang hura-hura menuju masa yang penuh tanggung jawab (Hurlock, 2009). Masa dewasa awal disebut juga masa transisi fisik, intelektual, peran sosial, dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Hal tersebut ditandai dengan pencarian identitas diri sesuai dengan umur kronologis dan umur mentalnya.

Menurut Hurlock (1993), pada masa dewasa awal terjadi penyesuaian diri dengan cara hidup baru yang disertai dengan kebebasan yang didapatnya. Individu mulai memasuki masa dewasa awal dari usia 21 tahun (meskipun belum menikah) atau sejak menikah (meskipun belum berusia 21 tahun) sampai usia empat puluh tahun (Thahir, 2018). Sedangkan, dari aspek pendidikan adalah saat matangnya kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor (Mappiare 15:1983).

Tak hanya itu, dari aspek fisiologis individu dewasa awal juga telah mencapai posisi puncak, sehingga individu dewasa awal mulai menunjukkan penampilan yang lebih sempurna. Mereka memiliki daya tahan dan kondisi kesehatan yang prima, sehingga tampak

inisiatif, kreatif, energik, cepat, dan proaktif dalam melakukan kegiatan.

Pada masa ini, individu mengalami perubahan yang cukup progresif baik secara fisik, kognitif, psikososial, dan emosional untuk menjadi pribadi yang semakin matang dan bijaksana. Individu dapat menentukan tujuan hidupnya dan menemukan kedudukan dirinya dalam kehidupan dengan menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru, peran dan keinginan yang baru, serta mengembangkan sikap-sikap dan nilai-nilai yang baru.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari definisi diatas adalah masa dewasa awal menjadi awal mula individu untuk mempunyai tanggung jawab yang lebih serius pada aspek pendidikan, pekerjaan, relasi sosial, dan kehidupan untuk berumah tangga.

4.2 Ciri-ciri Masa Dewasa Awal

Masa dewasa awal adalah kelanjutan dari masa remaja, sehingga ciri-ciri dewasa awal hampir sama dengan masa remaja. Berikut ciri-ciri dewasa awal menurut Anderson (dalam Mappiare: 17):

1. Berorientasi pada tugas yang dikerjakannya, bukan pada diri atau ego termasuk mementingkan perasaan untuk kepentingan pribadi.
2. Mempunyai tujuan yang jelas dan kebiasaan kerja yang efisien.

3. Mampu mengendalikan perasaan, tidak mudah dikuasai oleh perasaan orang lain, dan dapat berempati terhadap perasaan orang lain.
4. Keobjektifan dengan berusaha memutuskan sesuatu sesuai dengan kenyataan tanpa dipengaruhi pendapat pribadi.
5. Terbuka dalam menerima kritik dan saran. Individu menyadari bahwa dirinya tidak selalu benar dan selalu membutuhkan saran dari orang lain untuk meningkatkan kualitas diri.
6. Mampu bertanggung jawab terhadap tugas pribadinya. Individu ini, membutuhkan orang lain untuk berkolaborasi dalam melaksanakan tugas-tugasnya. Terlepas dari itu, ia tetap bertanggung jawab secara pribadi terhadap usaha-usahanya.
7. Mampu beradaptasi terhadap situasi yang baru dengan fleksibel dan seirama dengan kenyataan.

Diantara ciri-ciri masa dewasa awal diatas, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa ciri yang membedakanya dengan masa-masa sebelumnya. Ciri-ciri tersebut nampak pada peletakan dasar dalam banyak aspek kehidupan dan melonjaknya persoalan hidup yang dihadapi serta terdapatnya ketegangan emosi.

4.3 Tugas Perkembangan Masa Dewasa Awal

Tugas perkembangan tiap masa yang dilalui individu berbeda-beda. Hal tersebut disebabkan karena individu akan selalu bertemu dengan situasi baru, baik itu lingkungan ataupun orang baru. Oleh karena itu,

sangat penting bagi tiap individu untuk menyelesaikan tugas perkembangannya. Tujuannya agar individu mampu untuk menghadapi masalah yang ditemuinya dan merasa bahagia menjalani kehidupan pada tahapan masa berikutnya. Hurlock (2009) membagi tugas perkembangan dewasa awal menjadi 7, yakni:

a) Mendapatkan pekerjaan

Setelah menyelesaikan jenjang Pendidikan, umumnya dewasa awal akan memasuki dunia kerja. Mereka berupaya untuk menekuni karir sesuai dengan minat yang dipilih. Apabila mereka cocok dengan karirnya, maka mereka akan merasa puas dengan pekerjaannya. Sebaliknya, saat mereka tidak cocok dengan pekerjaannya, maka mereka akan memilih untuk berhenti dan berpindah ke pekerjaan yang lebih cocok dengan minat mereka. Namun, tak jarang ditemui banyak individu yang bertahan dalam pekerjaan yang kurang cocok dengan alasan karena adanya penghasilan yang layak untuk menghidupi dirinya dan keluarganya.

b) Memilih pasangan hidup

Pada masa dewasa awal terjadi kematangan fisiologis (seksual) sehingga setiap individu pada masa ini dapat melakukan tugas reproduksi, yaitu mampu melakukan hubungan seksual dengan lawan jenisnya. Individu akan mencari pasangan untuk memenuhi kebutuhan biologisnya. Biasanya, individu memiliki kriteria tertentu seperti usia,

pendidikan, pekerjaan, maupun suku bangsa sebagai prasyarat dalam menentukan pilihannya.

c) Belajar hidup bersama dengan berkeluarga

Kehidupan pernikahan akan membuat tiap individu belajar untuk saling menerima kekurangan dan memahami pasangannya masing-masing. Oleh karenanya, sangat dibutuhkan kesiapan mental dan kedewasaan untuk menjalaninya.

d) Membesarkan anak

Masa dewasa awal terjadi dalam kurun waktu kurang lebih 22 tahun (18-40 tahun). Adapun golongan muda yang berusia diatas 25 tahun, umumnya telah menyelesaikan jenjang pendidikannya. Dari sinilah, seorang individu mulai mandiri dengan tidak bergantung lagi dengan orang tua. Artinya, sikap mandiri ini menjadi langkah yang positif untuk memasuki kehidupan rumah tangga yang baru yang salah satunya dengan mengasuh anak.

e) Mengelola sebuah rumah tangga

Dalam pernikahan, tiap individu akan berusaha membentuk, membina, dan mengembangkan kehidupan rumah tangga dengan sebaik mungkin agar mencapai kesejahteraan hidup. Adanya kompromi dan kerja sama yang baik sangat dibutuhkan dalam sebuah pernikahan. Selain itu, individu akan membesarkan dan membina anak dengan tetap menjalin hubungan yang baik dengan kedua orang tua maupun saudara-saudaranya.

f) Menerima tanggung jawab sebagai warga negara

Warga negara yang baik adalah sebuah tolak ukur individu yang ingin hidup tenang, damai, dan bahagia ditengah masyarakat. Mereka adalah orang yang taat dan patuh terhadap aturan perundang-undangan yang berlaku. Hal tersebut dapat diwujudkan dalam:

- Mengurus dan memiliki surat-surat kewarganegaraan (KTP, akta kelahiran, surat paspor/visa bagi yang akan pergi ke luar negeri).
- Membayar pajak (pajak kendaraan bermotor, pajak penghasilan, dll).
- Menjaga ketertiban dan keamanan masyarakat dengan mengendalikan diri agar tidak tercela di mata masyarakat.
- Mampu menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial di masyarakat (ikut terlibat dalam kegiatan gotong royong, kerja bakti membersihkan selokan, memperbaiki jalan, dan sebagainya).

g) Bergabung dalam suatu kelompok sosial

Individu dapat mengikuti maupun membentuk kelompok sosial sesuai dengan nilai-nilai yang dianutnya seperti membentuk kelompok keahlian tertentu, kelompok sosial, kelompok pendidikan, dll.

Keberhasilan dalam menjalani tugas perkembangan, akan membuat individu cenderung berhasil dalam melaksanakan tugas perkembangan pada fase selanjutnya. Sebaliknya, jika individu gagal dalam

melaksanakan tugas perkembangan, maka cenderung akan mengacaukan tugas perkembangan di fase selanjutnya.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwasannya tugas perkembangan dewasa awal meliputi mendapatkan pekerjaan, memilih pasangan hidup, belajar hidup bersama dengan berkeluarga, membesarkan anak, mengelola rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, dan bergabung dalam suatu kelompok sosial.

4.4 Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal

Hurlock (2009) menjelaskan beberapa karakteristik individu dewasa awal, yaitu sebagai berikut:

- a) Sebagai masa pengaturan, individu diharapkan mampu mengatur dirinya sendiri serta mampu menerima tanggung jawab yang diberikan. Ketika individu mampu menemukan pola hidup yang diyakini dapat memenuhi kebutuhannya, maka individu tersebut akan mengembangkan pola-pola perilaku, sikap, dan nilai yang akan menjadi kekhususan dalam hidupnya.
- b) Sebagai masa reproduktif, yakni dimulai dengan menikah, mempunyai anak, pembentukan keluarga baru, dan meninggalkan rumah orang tua.
- c) Sebagai masa kreatif, karena individu dalam masa ini mulai tidak terikat lagi dengan orang tua sehingga ia bebas melakukan apa yang mereka inginkan. Individu pada masa ini juga berlomba-lomba

dalam mengikuti berbagai pelatihan dan pendidikan sebagai bekal untuk mendapatkan pekerjaan dan pendapatan.

- d) Sebagai masa bermasalah, yaitu banyak masalah baru yang akan dihadapi pada masa ini. Hal ini dikarenakan individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan peran baru yang dimilikinya yaitu dalam perkawinan dan pekerjaan. Berbagai masalah tersebut dapat menimbulkan dampak positif dan negatif tergantung dari bagaimana individu tersebut menyelesaikannya. Oleh karena itu, dibutuhkan kesiapan diri dan nasihat dari orang sekitar.
- e) Sebagai masa ketegangan emosional, yakni individu pada masa dewasa awal mampu memecahkan masalah mereka sendiri hingga menjadi stabil dan tenang secara emosional. Namun, terkadang individu merasa khawatir akan status pekerjaan yang belum mengakhiri hidupnya. Hal ini akan menurun ketika individu memasuki usia 40 tahun, karena pada usia ini individu mengalami kestabilan dan ketenangan emosi.
- f) Sebagai masa keterasingan sosial, yaitu dengan berakhirnya pendidikan formal dan mulainya menjajaki karir, pernikahan, dan rumah tangga, maka hubungan kelompok yang telah dibangun akan cenderung berkurang sehingga dewasa awal akan mengalami keterasingan sosial.
- g) Sebagai masa komitmen, individu akan menentukan pola hidup dan mulai membuat komitmen pada masa ini.

- h) Sebagai masa perubahan nilai, ada beberapa alasan yang menyebabkan perubahan nilai pada masa dewasa awal, diantaranya adalah keinginan untuk diterima dalam sebuah kelompok. Nilai-nilai yang dimiliki individu akan berubah seiring dengan bertambahnya pengalaman dan hubungan sosialnya.
- i) Sebagai masa ketergantungan, pada masa ini dewasa awal masih mempunyai ketergantungan dengan orang lain dan akan berkurang seiring berjalannya waktu.
- j) Sebagai masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru, memahami perbedaan dalam masa ini adalah pilihan yang sangat tepat dalam mencapai kedewasaan, karena individu memiliki peran ganda yakni sebagai orang tua dan pekerja.

Dari penjelasan diatas, diperoleh kesimpulan bahwasannya karakteristik masa dewasa awal menurut Hurlock (2009) adalah sebagai masa pengaturan, masa reproduktif, masa kreatif, masa bermasalah, masa ketegangan sosial, masa keterasingan sosial, masa komitmen, masa perubahan nilai, masa ketergantungan, dan masa penyesuaian diri.

5. Hubungan antara Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Pasca Putus Cinta pada Dewasa Awal

Resiliensi mempunyai keterikatan dengan kesejahteraan psikologis. Keterikatan tersebut dapat dilihat dari adanya hubungan yang saling berkaitan antara aspek-aspek dalam resiliensi dengan aspek-aspek kesejahteraan psikologis. Regulasi emosi merupakan salah satu aspek

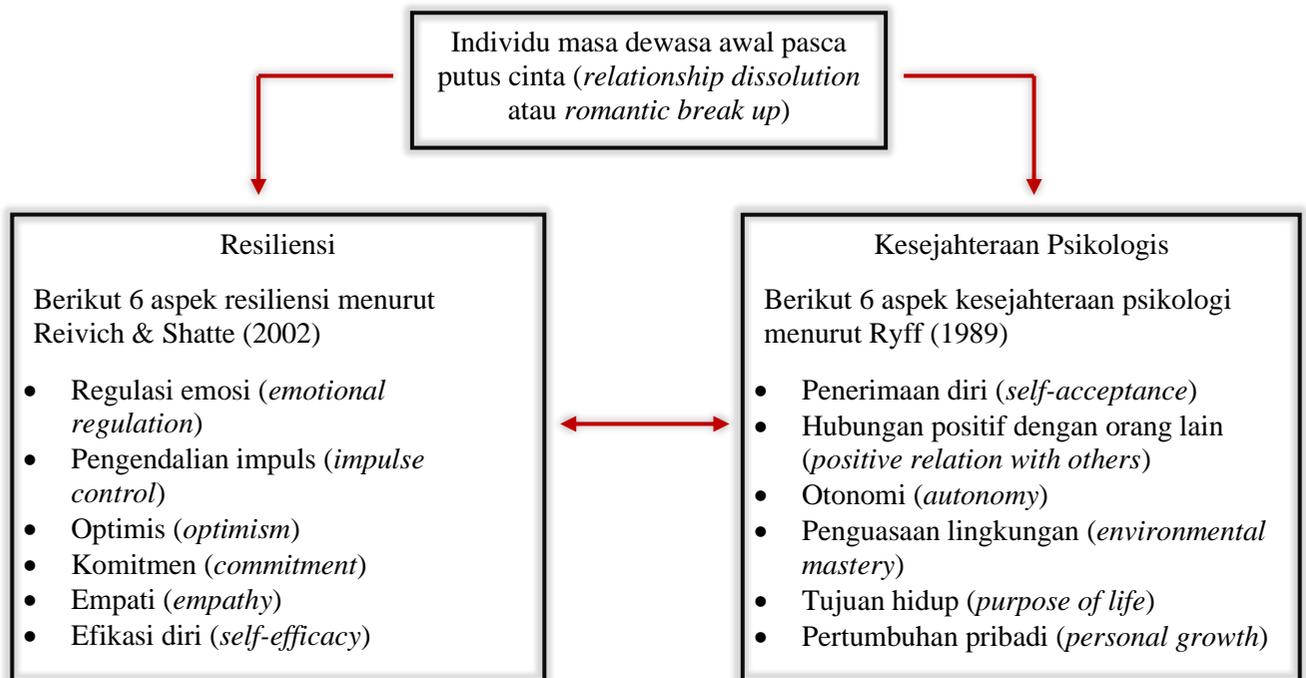
dalam resiliensi. Individu dewasa awal yang memiliki regulasi emosi yang baik pasca putus cinta akan lebih mudah untuk menerima dirinya, dimana penerimaan diri ini merupakan salah satu aspek dari kesejahteraan psikologis. Selain itu, aspek optimis dalam resiliensi juga dapat membantu individu dewasa awal yang mengalami putus cinta untuk menyadari bahwa individu tersebut memiliki tujuan hidup. Tujuan hidup ini merupakan salah satu aspek kesejahteraan psikologis. Oleh karenanya, dari resiliensi memiliki peran yang dianggap efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

B. Kerangka Berpikir

Masa dewasa awal didefinisikan sebagai beralihnya masa remaja menuju masa dewasa dari kehidupan yang hura-hura menuju masa yang penuh dengan tanggung jawab. Tidak sedikit individu dewasa awal yang mulai mencari pasangan untuk hidup bersama membangun rumah tangga. Sebagian dari mereka, ada yang dipertemukan pasangannya secara langsung, lalu menjalani hubungan percintaan atau pacaran. Namun, seringkali tidak semuanya berhasil sampai pernikahan. Oleh karena itu, berbagai emosi negatif muncul pasca berakhirnya hubungan romantis seperti marah, depresi, stres, frustrasi, perasaan tidak berharga, hilangnya harapan, dll.

Dari fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti individu dewasa awal yang berhasil bangkit dari kondisi tersebut. Bertahan dan bangkit dari kondisi yang menyedihkan atau yang tidak nyaman ini disebut dengan resiliensi. Resiliensi ini merupakan salah satu aspek dalam psikologi yang erat kaitannya

terhadap kesejahteraan psikologis. Resiliensi memiliki peran yang mendasar dan dianggap efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

C. Tinjauan Penelitian Terdahulu

Riset pendidikan dengan mengkaji beberapa literatur yang berhubungan dengan penelitian sebelumnya, sangat penting disertakan dalam sebuah penelitian. Beberapa literatur tersebut, dapat digunakan sebagai data pendukung dan pembeda dengan penelitian ini. Beberapa literatur yang dipilih oleh peneliti antara lain:

1. Penelitian Gumintang (2020) tentang “Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia di Pondok Lansia Al-Islah”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan resiliensi dengan kesejahteraan

psikologis pada lansia di pondok lansia Al-Islah Kota Malang. Peneliti menggunakan desain kuantitatif korelasional dalam penelitiannya, dengan jumlah sampel sebanyak 25 orang lansia. Sementara, teknik pengambilan datanya dengan kuisioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas menggunakan *product moment*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di pondok lansia Al-Islah Kota Malang dengan nilai tingkat resiliensi sebesar 75% (15 orang) dan nilai tingkat kesejahteraan psikologis sebesar 52% (13 orang). Keterbatasan pada penelitian ini adalah hanya menggunakan dua variabel, sehingga kajian dan analisis yang diperoleh kurang mendalam.

2. Penelitian Leng, Shen, & Voon (2019) dengan judul "*Personal Resilience on Romantic Relationship Dissolution Among Emerging Young Adult*". Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat resiliensi individu dewasa awal dan memeriksa karakteristik pada resiliensi yang memberikan kontribusi tertinggi. Hasil dari penelitian ini telah menunjukkan bahwa individu dewasa awal memiliki tingkat resiliensi yang rendah hingga sedang. Selain itu, karakteristik keseimbangan batin, kesendirian-eksistensial, dan ketekunan memberi kontribusi tertinggi diantara lima karakteristik *resilience scale* (RS) diikuti oleh kesendirian dan ketekunan eksistensial. Penelitiannya menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* yang melibatkan 293 individu dewasa awal usia 18-29 tahun dari Lembah Klang. Analisa datanya menggunakan statistik deskriptif dan inferensial.

3. Penelitian Adi (2019) dengan judul “Hubungan Resiliensi Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Kecamatan Karangobar Kabupaten Banjarnegara”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer di Kecamatan Karangobar Kabupaten Banjarnegara dengan subjek sebanyak 69 guru honorer. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer di Kecamatan Karangobar, Kabupaten Banjarnegara. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti kurang memperhatikan keakuratan pernyataan-pernyataan dalam alat ukur. Selain itu, adanya *faking good* dan *mood* subjek yang kurang baik dalam mengisi kuisioner.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Rifa'i, et.al (2021) tentang “Hubungan Antara Resiliensi Dengan Tingkat Kesejahteraan Psikologis Klien Rehabilitasi Narkoba di Badan Narkotika Nasional Kota Samarinda” dengan tujuan untuk mengetahui keterkaitan antara resiliensi dengan tingkat kesejahteraan psikologis klien rehabilitasi narkoba di Badan Narkotika Nasional Kota Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode purposive sampling sebagai teknik pengambilan sampelnya. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang klien yang sedang dalam masa rehabilitasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perhitungan korelasi uji ditemukan koefisien korelasi antara Resiliensi dengan kemakmuran Psikologis sebanyak 0,728 dengan sig. = 0,000 ($p < 0.05$) artinya ada kaitan yang baik dan besar. Peneliti berharap agar penelitiannya dapat dipergunakan

sebagai referensi untuk mengembangkan penelitian dengan penemuan lainnya.

5. Penelitian oleh Hertinjung, et.al (2022) dengan judul “Hubungan Rasa Syukur dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan rasa syukur dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja selama pandemic Covid-19”. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan jumlah subjek sebanyak 138 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rasa syukur dan resiliensi sebagai faktor internal individu perlu terus dikembangkan agar dapat berperan sebagai faktor protektif, sehingga remaja dapat melalui masa pandemi ini dengan kondisi psikologis yang sejahtera.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif dikatakan sebagai metode *discovery*, karena dengan adanya metode ini dapat ditemukan terobosan iptek yang baru. Sementara, data dalam metode ini berupa angka-angka dengan analisis statistik (Sugiyono, 2019). Didukung oleh pendapat yang dikemukakan oleh Sugiyono (2017), bahwasanya penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi dan sampel tertentu, pengumpulan datanya menggunakan instrumen penelitian, analisis datanya bersifat statistik untuk menguji hipotesis yang diajukan. Realitas dalam metode kuantitatif dipandang sebagai sesuatu yang kongkrit, dapat diamati dengan panca indra, dapat dikategorikan menurut jenis, bentuk, warna, perilaku, tidak berubah, dapat diukur, dan diverifikasi. Dengan demikian, peneliti hanya dapat menentukan beberapa variabel saja dari obyek yang diteliti, kemudian membuat instrumen untuk mengukurnya.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis korelasional. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antar dua variabel atau lebih dan seberapa erat hubungan tersebut (Arikunto, 2006 dalam Gumintang, 2020). Penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui atau membuktikan ada tidaknya suatu hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih (Gravetter & Wallnut, 2005).

B. Variabel Penelitian

Definisi konseptual adalah definisi yang bersifat hipotetik dan tidak dapat diobservasi, dikarenakan definisi konseptual merupakan suatu konsep yang didefinisikan dengan referensi konsep lain. Dalam hal ini, definisi konseptual bermanfaat untuk membuat logika proses perumusan hipotesis.

Sedangkan, definisi operasional adalah definisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dari apa yang didefinisikan atau “mengubah konsep-konsep yang berupa konstruk dengan kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang dapat diamati dan dapat diuji serta dapat ditentukan kebenarannya oleh orang lain” (Sarwono, 2006).

1. Variabel bebas: Resiliensi

a) Definisi Konseptual

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi masalah, kekecewaan, trauma, dan mampu mengembangkan tujuan yang realistis (Connor & Davidson, 2003 dalam Gumintang, 2020).

b) Definisi Operasional

Pada penelitian ini, resiliensi diukur menggunakan skala resiliensi yang disusun oleh Reivich & Shatte (2002). Skala tersebut disusun berdasarkan enam aspek resiliensi yaitu regulasi emosi (*emotional regulation*), pengendalian impuls (*impulse control*), optimis (*optimism*), komitmen (*commitment*), empati (*empathy*) dan efikasi diri (*self-efficacy*).

2. Variabel Terikat: Kesejahteraan Psikologis

a) Definisi Konseptual

Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu untuk mengeksplorasi dan memaksimalkan potensi dirinya untuk memperoleh kebahagiaan (Ryff, 1989).

b) Definisi Operasional

Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala *Ryff's scales of psychological well-being* (RSPWB) yang disusun oleh Ryff (1989), berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

C. Waktu dan Lokasi Penelitian

Pelaksanaan penelitian dan pengambilan data dilakukan pada bulan April-Mei 2023, dengan membagikan kuesioner penelitian melalui *google forms* (g. form) yang dilakukan secara *online*. Selain itu, pembagian kuesioner juga dilakukan secara *offline* dengan *door to door* atau mendatangi secara langsung di UIN Walisongo dan UNNES. Tak hanya itu, pengambilan data juga dilakukan di Ponpes Al- Ma'rufiyah dan Ponpes Darul Falah di Kota Semarang. Kuesioner tersebut dibagikan kepada partisipan penelitian yang memenuhi karakteristik yakni dewasa awal yang berusia 18-40 tahun, pernah mengalami putus cinta, belum menikah, dan berdomisili di Kota Semarang.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi berkaitan dengan sekumpulan individu yang menjadi perhatian dari sebuah penelitian dengan karakteristik tertentu (Umiyati, 2021). Menurut Sugiyono (2021), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang mewakili keseluruhan sifat dan karakter dari populasi (Umiyati, 2021). Jika jumlah populasi sangat besar, peneliti tidak mungkin untuk mempelajari semua yang ada pada populasi karena adanya keterbatasan dana, tenaga, maupun waktu. Untuk itu, peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi (Umiyati, 2021). Semakin besar sampel, maka semakin pula akan memberikan hasil yang akurat pada penelitian. Untuk itu, sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 197 partisipan.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah cara untuk menentukan sampel yang akan dijadikan sumber data dengan pertimbangan tertentu (Umiyati, 2021). Sampel dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yang mana sampel diambil berdasarkan penilaian peneliti bahwa dia adalah subjek yang memenuhi kriteria untuk dijadikan sampel. Tujuan dari pengambilan sampel

dengan teknik *purposive sampling* ialah untuk mendapatkan deskriptif tentang ciri unit observasi yang tercantum didalam sampel, serta melaksanakan generalisasi dan mengevaluasi kriteria populasi. Adapun kriteria partisipan penelitian adalah sebagai berikut:

- a) Partisipan adalah dewasa awal yang berusia 18-40 tahun
- b) Berdomisili di Kota Semarang
- c) Pernah mengalami putus cinta
- d) Belum menikah

E. Teknik Pengambilan Data

Kualitas data hasil penelitian dipengaruhi oleh kualitas instrumen dan kualitas pengumpulan data. Kualitas instrumen berkaitan dengan validitas dan reabilitas item. Sedangkan, kualitas pengumpulan data ada kaitannya dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data (Sugiyono, 2019).

Pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai *setting*, sumber, dan cara. Bila dilihat dari setting, data dapat dikumpulkan secara alamiah/ natural, pada laboratorium dengan metode eksperimen, di rumah dengan berbagai responden, pada suatu seminar, diskusi, jalan, dll. Sementara, bila dilihat dari sumbernya, pengumpulan data dibagi menjadi dua yakni sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer merupakan sumber data yang langsung diberikan secara langsung kepada pengumpul data, dan sumber sekunder didapatkan melalui orang lain atau dokumen. Sedangkan, bila dilihat dari

caranya, pengumpulan data dapat dilakukan dengan *interview* (wawancara), kuesioner (angket), observasi (pengamatan), maupun gabungan dari ketiganya (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data dalam bentuk kuesioner, yaitu angket yang disusun secara terstruktur guna menjangkau data yang akurat berupa tanggapan langsung dari responden (Chasanah, 2018). Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien, apabila peneliti mengetahui secara pasti variabel yang akan diukur dan mengetahui apa yang diharapkan dari partisipan (Sugiyono, 2019). Kuesioner ini sangat cocok digunakan jika jumlah partisipan cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas.

Kuesioner dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan aspek-aspek resiliensi dari teori Reivich & Shatte (2002) yang berisi 25 item dan aspek-aspek kesejahteraan psikologis dari teori Ryff (1989) sebanyak 42 item. Dalam kuesioner penelitian, terdapat pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* merupakan pernyataan positif yang mendukung objek sikap, sebaliknya pernyataan *unfavourable* berisi tentang pernyataan negatif terhadap objek sikap atau tidak mendukung objek sikap. Skala dalam penelitian ini langsung diberikan kepada responden baik secara *online* maupun *offline*.

Adapun alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *likert*. Skala *likert* dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi orang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial yang telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel

penelitian (Sugiyono, 2019). Dengan skala *likert*, variabel yang akan diukur dapat dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian, indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pernyataan. Jawaban dari tiap instrumen yang menggunakan skala *likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Penelitian ini menggunakan jawaban skala *likert* dengan format (SS) sangat setuju, (S) setuju, (TS) tidak setuju, dan (STS) sangat tidak setuju sebagai kriteria jawaban pada kedua variabel. Berikut petunjuk skala *likert* dalam penelitian ini:

Untuk pernyataan *favourable*:

- a) Skor 4 untuk jawaban sangat setuju (SS)
- b) Skor 3 untuk jawaban setuju (S)
- c) Skor 2 untuk jawaban tidak setuju (TS)
- d) Skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS)

Untuk pernyataan *unfavourable*:

- a) Skor 1 untuk jawaban sangat setuju (SS)
- b) Skor 2 untuk jawaban setuju (S)
- c) Skor 3 untuk jawaban tidak setuju (TS)
- d) Skor 4 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS)

F. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

1. Resiliensi

Alat ukur resiliensi pada penelitian ini adalah skala resiliensi yang disusun oleh Reivich & Shatte (2002) berdasarkan aspek-aspek resiliensi yaitu regulasi emosi (*emotional regulation*), pengendalian impuls (*impulse control*), optimis (*optimism*), komitmen (*commitment*), empati (*empathy*) dan efikasi diri (*self-efficacy*). Dari keenam aspek tersebut, kemudian dikembangkan menjadi beberapa indikator yang berisi 25 item menggunakan skala *likert*.

Berdasarkan uji coba yang dilakukan peneliti pada skala resiliensi dengan jumlah item sebanyak 25 yang terdiri dari 22 item *favourable* dan 3 item *unfavorable*, ditemukan ada 6 item yang gugur yaitu item 3, 4, 7, 8, 9, dan 12 dikarenakan nilai r hitung $<$ r tabel berdasarkan uji signifikansi 5%. Oleh karena itu, item resiliensi yang valid berjumlah 19 item. Sedangkan, reliabilitas *Cronbach alpha* (α) dari skala resiliensi sebesar 0,791, sehingga skala resiliensi dapat dikatakan reliabel karena $>$ 0,6 (Ghozali, 2016).

Dibawah ini merupakan hasil uji validitas dari item Resiliensi:

Tabel 3.1

Distribusi Pernyataan pada Skala Resiliensi Setelah Try Out

No.	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah Item
1.	Regulasi emosi	1, 2	-	2
2.	<i>Impulse control</i>	5, 6	-	2
3.	Optimis	10, 11, 13, 14	-	4
4.	Komitmen	15, 16, 17, 18	-	4

5.	Empati	20, 21, 22, 23	-	4
6.	<i>Self-efficacy</i>	19, 24, 25	-	3
Total		19	-	19

2. Kesejahteraan Psikologis

Pada penelitian ini, kesejahteraan psikologis diukur dengan menggunakan *Ryff's Scales of Psychological Well-being* (RSPWB) yang dikembangkan oleh Ryff (1989). RSPWB disusun berdasarkan lima aspek yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Dari kelima aspek tersebut, kemudian dikembangkan menjadi beberapa indikator yang berisi 42 item menggunakan skala *likert*.

Berdasarkan uji coba yang dilakukan peneliti pada skala *Ryff's Scales of Psychological Well-being* (RSPWB) dengan jumlah item sebanyak 42 yang terdiri dari 20 item *favourable* dan 22 item *unfavorable*, ditemukan ada 7 item yang gugur yaitu item 4, 13, 16, 22, 26, 28, dan 32 dikarenakan nilai r hitung $< r$ tabel berdasarkan uji signifikansi 5%. Oleh karena itu, item kesejahteraan psikologis yang valid berjumlah 35 item. Sedangkan, reliabilitas *Cronbach alpha* (α) dari skala RSPWB sebesar 0,856, sehingga skala RSPWB dapat dikatakan reliabel karena $> 0,6$ (Ghozali, 2016).

Berikut hasil uji validitas dari item kesejahteraan psikologis:

Tabel 3.2

Distribusi Pernyataan pada Skala RSPWB Setelah Try Out

No.	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah Item
1.	Otonomi	1, 2, 5, 6	3, 7	6
2.	Penguasaan lingkungan	8, 10, 14	9, 11, 12	6
3.	Pengembangan diri	18	15, 17, 19, 20, 21	6
4.	Hubungan positif dengan orang lain	23, 27	24, 25	4
5.	Tujuan dalam hidup	29, 31	30, 33, 34, 35	6
6.	Penerimaan diri	37, 38, 40, 41	36, 39, 42	7
Total		16	19	35

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan setelah data dari responden terkumpul. Menurut Sugiyono, 2019, dalam analisis data terdapat kegiatan mengelompokkan data berdasarkan jenis variabel dan jenis responden, mentabulasi data, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis dan menjawab rumusan masalah penelitian.

1) Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan data yang terkumpul tanpa adanya maksud untuk membuat kesimpulan yang digeneralisasikan (Sugiyono, 2019). Analisis deskriptif dapat digunakan untuk mencari kuatnya hubungan antar dua

variabel melalui analisis korelasi, prediksi dengan analisis regresi, dan membandingkan rata-rata data sampel atau populasi.

Data yang akan diperoleh dari analisis data statistik deskriptif dapat berupa rata-rata (Mean), standar deviasi (SD), nilai maksimum, nilai minimum, selisih nilai maksimum dengan nilai minimum (Range), dan jumlah skor total (Sum). Perhitungan dibantu dengan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 25 for windows*. Analisis deskriptif penelitian ini dilakukan melalui tahap sebagai berikut:

a) Skor hipotetik

Perhitungan skor hipotetik menggunakan rumus:

$$\text{Mean} = \frac{1}{2} (\text{max item} + \text{min item}) n$$

Keterangan:

Mean : rata-rata

Max item : skor maksimal item

Min item : skor minimal item

n : jumlah item

b) Standar deviasi

Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6} (X_{\text{max}} + X_{\text{min}})$$

Keterangan : Standar deviasi

Xmax : Skor maksimal skala

Xmin : Skor minimal skala

2) Uji Asumsi

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui distribusi normal atau tidaknya data yang bersangkutan. Uji normalitas ini digunakan sebagai persyaratan pengujian hipotesis. Dalam hal ini, data diuji menggunakan metode *One Sample Kolmogrov-Smirnov test*. Penelitian ini menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 25 for windows* sebagai analisis datanya dengan ketentuan:

- Apabila nilai signifikan $\leq 0,05$, maka data berdistribusi normal
- Apabila nilai signifikan $> 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal

b. Uji Linearitas Data

Uji linearitas data digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antar dua variabel. Penelitian ini menggunakan uji linearitas *Test for Linierity* dengan ketentuan sebagai berikut:

- Apabila nilai signifikan $< \alpha (0,05)$, maka terdapat hubungan linier antar variabel
- Apabila nilai signifikan $> \alpha (0,05)$, maka tidak terdapat hubungan linier antar variabel

3) Uji Hipotesis

Apabila analisis data yang diperoleh telah dinyatakan normal, dan terdapat hubungan yang linier antar variabelnya, maka langkah

selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji korelasi *pearson* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antar variabel yang dinyatakan dengan koefisien korelasi (r). Hubungan antar kedua variabel dapat bersifat positif maupun negatif.

H. Uji Validitas dan Reliabilitas Data

1. Uji Validitas Data

Untuk mengukur valid atau tidaknya suatu data, maka diperlukan suatu proses uji validitas atau validasi. Suatu item yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid dan dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Penelitian ini menggunakan uji validitas data teknik *Correlated Item Total Correlation* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 25 for windows*.

Penelitian ini menggunakan koefisien validitas $>0,05$. Jika koefisien validitas $<0,05$ maka item tersebut tidak valid. Sedangkan, suatu item yang mempunyai koefisien validitas $> 0,05$ maka item tersebut dikatakan valid (Sugiyono, 2016).

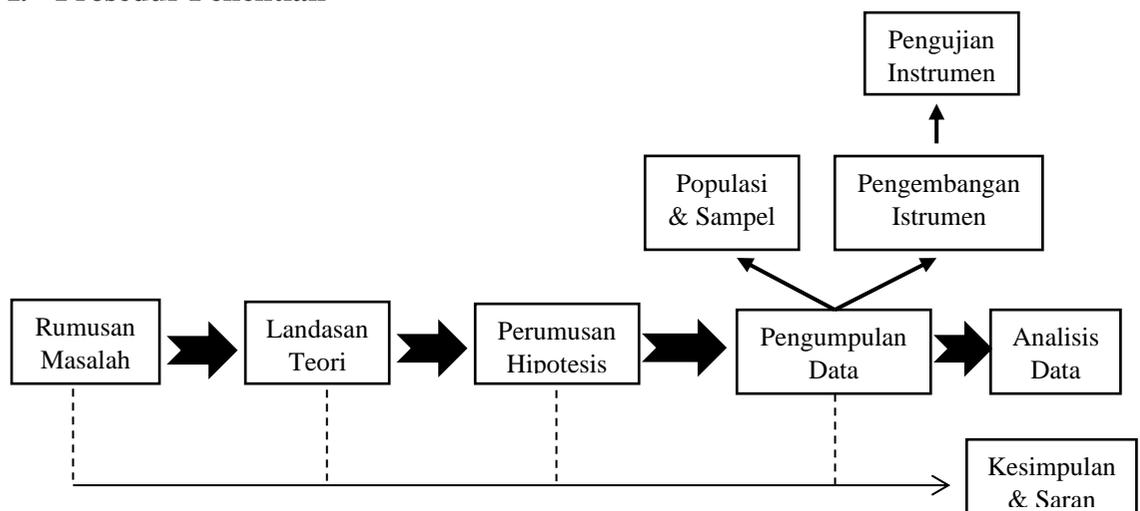
2. Uji Reliabilitas Data

Uji validitas data digunakan untuk mengetahui apakah suatu instrumen dapat digunakan lebih dari satu kali atau tidak pada responden yang berbeda. Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas dengan uji *Cronbach alpha* (α) yang nilainya akan dibandingkan dengan nilai

koefisien reliabilitas minimal. Jika nilai *Cronbach alpha* (α) $>0,06$, maka instrumen penelitian reliabel. Sedangkan, jika nilai *Cronbach alpha* (α) $<0,06$ maka instrumen tidak reliabel (Ghozali, 2016). Adapun ketentuan dasar pengambilan keputusan uji reliabilitas sebagai berikut:

- 1) Jika (α) positif dan (α) $> r$ (tabel), maka instrumen reliabel
- 2) Jika (α) positif dan (α) $< r$ (tabel), maka instrumen tidak reliabel
- 3) Jika (α) negatif dan (α) $> r$ (tabel), maka instrumen tidak reliabel
- 4) Jika (α) negatif dan (α) $< r$ (tabel), maka instrumen tidak reliabel

I. Prosedur Penelitian



Gambar 3.1 Prosedur Penelitian

Setiap penelitian dalam kajian keilmuan selalu berangkat dari masalah. Adanya studi literatur dilakukan untuk mengkaji dan mengetahui secara teoritis metode penelitian yang akan dipakai dalam penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, masalah yang dibawa peneliti harus sudah jelas. Setelah adanya kejelasan masalah, yang berarti masalah tersebut telah teridentifikasi dan dibatasi, selanjutnya dibuatlah rumusan masalah.

Umumnya, rumusan masalah berbentuk pertanyaan yang akan memandu peneliti melakukan proses penelitian. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka peneliti menggunakan berbagai teori untuk menjawabnya. Jawaban dari rumusan masalah tersebut dinamakan hipotesis atau jawaban sementara dari rumusan penelitian. Hipotesis akan dibuktikan kebenarannya saat peneliti mulai mengumpulkan data (Sugiyono, 2019).

Pengumpulan data dilakukan pada populasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Bila populasi terlalu luas, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi karena adanya keterbatasan waktu, dana, dan tenaga. Selanjutnya, penelitian dilakukan dengan mencari data yang teliti dan akurat. Untuk itu, peneliti menggunakan instrumen penelitian yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Setelah instrumen penelitian diuji, maka instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur variabel yang telah ditetapkan. Jika data yang terkumpul telah mencukupi, maka langkah selanjutnya adalah analisis data (Sugiyono, 2019).

Dengan adanya analisis data, maka rumusan masalah dan hipotesis yang diajukan akan terjawab. Analisis data dilakukan untuk mengetahui hubungan antara satu variabel dengan variabel lain, yaitu melihat koefisien korelasi antar dua variabel. Dalam penelitian kuantitatif, analisis data yang digunakan adalah statistik. Statistik ini terbagi menjadi dua yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial/induktif. Statistik inferensial berupa statistik parametris dan statistik nonparametris. Jika sampel yang diambil

random, maka peneliti dapat menggunakan statistik inferensial. Sementara, statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah statistik deskriptif (Sugiyono, 2019).

Data yang telah dianalisis, selanjutnya disajikan dan diberi penjelasan. Penyajian data dapat menggunakan tabel, tabel distribusi frekuensi, grafik garis, grafik batang, *piechart* (diagram lingkaran) dan pictogram. Penjelasan terhadap hasil penelitian merupakan interpretasi mendalam atas data yang disajikan (Sugiyono, 2019). Selain itu, pengolahan data juga dilakukan dengan menerjemahkan data yang diperoleh sesuai dengan tujuan, rancangan, dan sifat dari penelitian serta kebutuhan untuk mengambil keputusan.

Langkah selanjutnya adalah membuat kesimpulan dari penelitian. Kesimpulan dapat berupa jawaban singkat terhadap setiap rumusan masalah berdasarkan data yang telah terkumpul. Apabila hipotesis penelitian yang diajukan tidak terbukti, maka ada kemungkinan yang salah dalam penggunaan teori, instrumen, pengumpulan, analisis data, atau masalah yang diajukan. Lalu, peneliti membuat saran yang diharapkan dapat menjadi terobosan baru yang lebih sempurna untuk penelitian selanjutnya. Saran dibuat berdasarkan hasil dari kesimpulan.

BAB IV

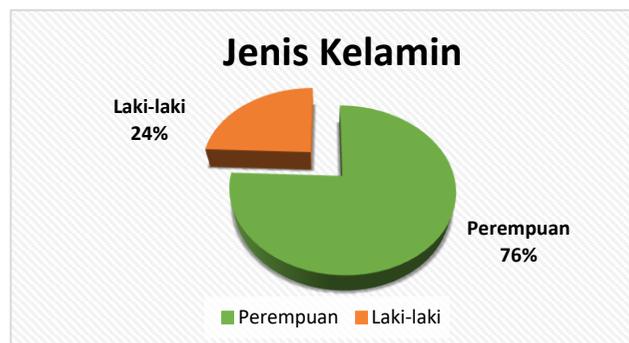
HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Partisipan

Peneliti menghitung frekuensi dan presentase jawaban partisipan untuk mendapatkan gambaran umum. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 197 sampel. Namun hanya ada 100 sampel yang memenuhi kriteria menjadi partisipan dalam penelitian.

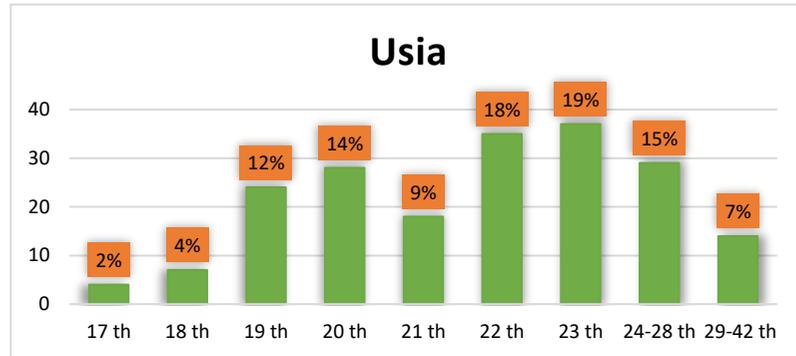
a) Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin



Gambar 4.1 Diagram Jenis Kelamin

Diagram diatas menunjukkan bahwa jumlah partisipan penelitian didominasi oleh perempuan yakni sebanyak 149 orang (76%) dan partisipan laki-laki sebanyak 48 orang (24%).

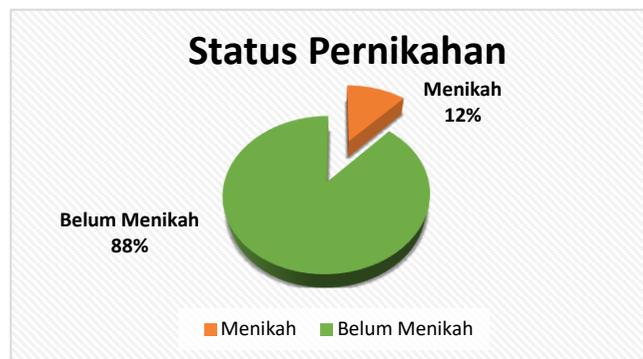
b) Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Usia



Gambar 4.2 Diagram Usia

Diagram diatas menunjukkan bahwa jumlah partisipan penelitian paling banyak didominasi oleh usia 23 tahun yaitu sebanyak 37 orang (19%), usia 22 tahun sebanyak 35 orang (18%), usia 24-28 tahun sebanyak 29 orang (15%), usia 20 tahun sebanyak 28 orang (14%), usia 19 tahun sebanyak 24 orang (12%), usia 21 tahun sebanyak 18 orang (9%), usia 29-42 tahun sebanyak 14 orang (7%), usia 18 tahun sebanyak 7 orang (4%), dan usia 17 tahun sebanyak 4 orang (2%).

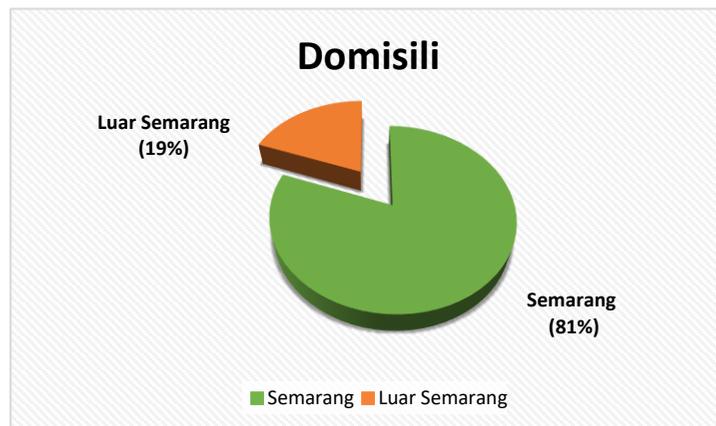
c) Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Status Pernikahan



Gambar 4.3 Diagram Status Pernikahan

Diagram diatas menunjukkan status pernikahan partisipan. Adapun jumlah partisipan penelitian paling banyak didominasi oleh partisipan yang belum menikah yaitu sebanyak 174 orang (88%) dan partisipan yang telah menikah sebanyak 23 orang (12%).

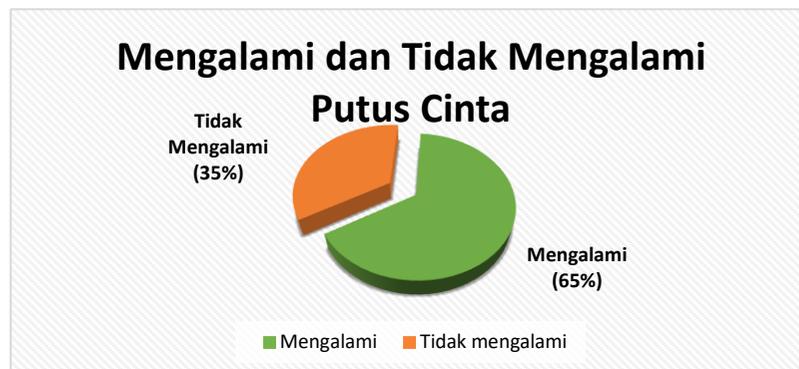
d) Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Domisili atau Tempat tinggal



Gambar 4.4 Diagram Domisili

Diagram diatas menunjukkan jumlah partisipan berdasarkan domisili. Sebanyak 159 partisipan (81%) bertempat tinggal di Kota Semarang dan sebanyak 38 partisipan (19%) bertempat tinggal di luar Kota Semarang.

e) Gambaran Umum Partisipan yang Mengalami Putus Cinta



Gambar 4.5 Diagram Partisipan Yang Mengalami Putus Cinta

Diagram diatas menunjukkan jumlah partisipan yang mengalami dan tidak mengalami putus cinta. Sebanyak 129 partisipan (65%) mengalami putus cinta dan sebanyak 68 partisipan (35%) tidak mengalami putus cinta.

B. Pembahasan

1. Analisis Deskriptif Data Penelitian

Analisis deskriptif digunakan untuk melihat gambaran umum terhadap sebaran dua variabel pada dewasa awal pasca putus cinta di Kota Semarang dengan mengetahui deskripsi data pada masing-masing variabel. Analisis deskriptif mengacu pada transformasi data mentah ke dalam suatu bentuk yang akan memudahkan pembaca mengetahui maksud dari data yang disajikan. Dalam hal ini, peneliti menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 25 for windows* dalam melakukan penghitungan untuk mendapatkan mean dan standar deviasi yang hasilnya dapat digunakan untuk mengelompokkan data pada kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 4.1

Deskriptive Statistics

	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation
<i>Resilience</i>	100	38	53	91	7688	76.88	7.113
<i>Psychological Well-being</i>	100	55	94	149	11789	117.89	12.410
Valid N (listwise)	100						

Keterangan:

<i>N</i>	Jumlah partisipan
<i>Range</i>	Selisih antara nilai minimum dengan nilai maximum
<i>Minimum</i>	Skor minimal item
<i>Maximum</i>	Skor maksimal item
<i>Sum</i>	Jumlah skor item
<i>Mean</i>	Skor rata-rata
<i>Std. Deviation</i>	Skor standar deviasi

Berdasarkan hasil perhitungan skor hipotetik diatas, maka dapat diketahui bahwa skala resiliensi memiliki nilai *mean* (rata-rata) sebesar 76,88 dengan standar deviasi 7,113. Sedangkan, skala kesejahteraan psikologi memiliki nilai *mean* sebesar 117,89 dengan nilai standar deviasi 12,410. Skor hipotetik yang diperoleh dapat digunakan sebagai dasar untuk mendeskripsikan kategori rendah, sedang, dan tinggi pada masing-masing variabel. Pemaparan hasil analisis kategorisasi tersebut adalah sebagai berikut:

a. Analisis uji deskriptif resiliensi

Tabel 4.2

Analisis Hasil Uji Deskriptif Resiliensi

Kategori	Rumus	Kriteria	F	Presentase
Tinggi	$X \geq M + 1SD$ $X \geq 76,88 + 7,113 = 83,993$	$X \geq 84$	16	16%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $76,88 - 7,113 \leq X < 76,88 + 7,113$ $69,773 \leq X < 83,993$	$70 \leq X < 84$	74	74%
Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 76,88 - 7,113 = 69,773$	$X < 70$	10	10%

Keterangan:

F = frekuensi

M = *mean*

1SD = standar deviasi

Tabel hasil uji analisa deskriptif diatas menunjukkan bahwa dari 100 sampel penelitian, diketahui tingkat resiliensi tinggi memiliki presentase sebesar 16% (16 orang), tingkat resiliensi rendah sebesar 74% (74 orang), dan tingkat resiliensi rendah bernilai 10% (10 orang). Dengan demikian, hasil dari penelitian ini didominasi oleh partisipan yang memiliki tingkat resiliensi yang sedang.

b. Analisis uji deskriptif kesejahteraan psikologi

Tabel 4.3

Analisis Hasil Uji Deskrptif Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Rumus	Kriteria	F	Presentase
Tinggi	$X \geq M + 1SD$ $X \geq 117,89 + 12,410 = 130,3$	$X \geq 130$	21	21%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $117,89 + 12,410 \leq X < 117,89 + 12,410$ $130,3 \leq X < 105,48$	$130 \leq X < 105$	68	68%
Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 117,89 - 12,410 = 105,48$	$X < 105$	11	11%

Keterangan:

F = frekuensi

M = *mean*

1SD = standar deviasi

Berdasarkan tabel hasil uji analisa deskriptif diatas, diperoleh persentase kategori tinggi sebesar 21% (21 orang), kategori sedang sebesar 68% (68 orang), dan persentase kategori rendah sebesar 11% (11 orang). Dengan demikian, hasil dari penelitian ini didominasi oleh partisipan yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologi yang sedang.

c. Analisis uji deskriptif berdasarkan gender

Tabel 4.4

Analisis Hasil Uji Deskriptif Resiliensi (Laki-laki)

Kategori	Rumus	Kriteria	F	Presentase
Tinggi	$X \geq M + 1SD$ $X \geq 63,23 + 7,564 = 70,794$	$X \geq 71$	2	9%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $63,23 - 7,564 \leq X < 63,23 + 7,564$ $55,666 \leq X < 70,794$	$56 \leq X < 71$	19	86%
Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 63,23 - 7,564 = 55,666$	$X < 56$	1	5%

Tabel 4.5*Analisis Hasil Uji Deskriptif Kesejahteraan Psikologis (Laki-laki)*

Kategori	Rumus	Kriteria	F	Presentase
Tinggi	$X \geq M + 1SD$ $X \geq 127,05 + 11,516 = 138,566$	$X \geq 139$	3	14%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $127,05 - 11,516 \leq X < 127,05 + 11,516$ $115,534 \leq X < 138,566$	$116 \leq X < 139$	15	68%
Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 127,05 - 11,516 = 115,534$	$X < 116$	4	18%

Tabel 4.6*Analisis Hasil Uji Deskriptif Resiliensi (Perempuan)*

Kategori	Rumus	Kriteria	F	Presentase
Tinggi	$X \geq M + 1SD$ $X \geq 59,94 + 6,887 = 66,827$	$X \geq 67$	15	19%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $59,94 - 6,887 \leq X < 59,94 + 6,887$ $53,053 \leq X < 66,827$	$53 \leq X < 67$	54	69%
Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 59,94 - 6,887 = 53,053$	$X < 53$	9	12%

Tabel 4.7*Analisis Hasil Uji Deskriptif Kesejahteraan Psikologis (Perempuan)*

Kategori	Rumus	Kriteria	F	Presentase
Tinggi	$X \geq M + 1SD$ $X \geq 115,31 + 11,451 = 126,761$	$X \geq 127$	14	18%

Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $115,31 - 11,451 \leq X < 115,31 + 11,451$ $126,761 \leq X < 103,859$	$104 \leq X < 127$	54	70%
Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 115,31 - 11,451 = 103,859$	$X < 104$	10	12%

Berdasarkan tabel hasil uji deskriptif gender, diperoleh persentase resiliensi pada laki-laki kategori tinggi sebesar 9% (2 orang), kategori sedang sebesar 86% (19 orang), dan persentase kategori rendah sebesar 5% (1 orang). Sedangkan, kesejahteraan psikologis kategori tinggi sebesar 14% (3 orang), kategori sedang sebesar 68% (15 orang), dan persentase kategori rendah sebesar 18% (4 orang). Sementara itu, resiliensi pada perempuan kategori tinggi sebesar 19% (15 orang), kategori sedang sebesar 69% (54 orang), dan kategori rendah 12% (9 orang). Kategori tinggi kesejahteraan psikologisnya sebesar 18% (14 orang), kategori sedang sebesar 70% (54 orang), dan kategori rendah sebesar 12% (10 orang). Dengan demikian, hasil dari analisis uji deskriptif berdasarkan gender didominasi oleh tingkat sedang.

d. Analisis uji deskriptif berdasarkan status pernikahan

Tabel 4.8

Analisis Hasil Uji Deskriptif Resiliensi (Belum menikah)

Kategori	Rumus	Kriteria	F	Presentase
Tinggi	$X \geq M + 1SD$ $X \geq 79,38 + 9,019 = 88,399$	$X \geq 88$	30	17%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$70 \leq X < 88$	122	70%

$$79,38 - 9,019 \leq X < 79,38 + 9,019$$

$$70,361 \leq X < 88,399$$

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 79,38 - 9,019 = 70,361$	$X < 70$	23	13%
--------	---	----------	----	-----

Tabel 4.9

Analisis Hasil Uji Deskriptif Resiliensi (Sudah menikah)

Kategori	Rumus	Kriteria	F	Presentase
Tinggi	$X \geq M + 1SD$ $X \geq 77,73 + 11,712 = 89,442$	$X \geq 89$	3	14%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $77,73 - 11,712 \leq X < 77,73 + 11,712$ $66,018 \leq X < 89,442$	$66 \leq X < 89$	15	68%
Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 77,73 - 11,712 = 66,018$	$X < 66$	4	18%

Tabel 4.10

Analisis Hasil Uji Deskriptif Kesejahteraan Psikologis (Belum menikah)

Kategori	Rumus	Kriteria	F	Presentase
Tinggi	$X \geq M + 1SD$ $X \geq 117,12 + 11,157 = 128,277$	$X \geq 128$	26	15%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $117,12 - 11,157 \leq X < 117,12 + 11,157$ $105,963 \leq X < 128,277$	$106 \leq X < 128$	131	75%
Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 117,12 - 11,157 = 105,963$	$X < 106$	18	10%

Tabel 4.11

Analisis Hasil Uji Deskriptif Kesejahteraan Psikologis (Sudah menikah)

Kategori	Rumus	Kriteria	F	Presentase
Tinggi	$X \geq M + 1SD$ $X \geq 110,45 + 12,538 = 122,988$	$X \geq 123$	1	5%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $110,45 - 12,538 \leq X < 110,45 + 12,538$ $97,912 \leq X < 122,988$	$98 \leq X < 123$	19	86%
Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 110,45 - 12,538 = 97,912$	$X < 98$	2	9%

Tabel hasil uji deskriptif berdasarkan status pernikahan, menunjukkan bahwa persentase resiliensi partisipan yang belum menikah sebesar 17% (30 orang) dengan kategori tinggi, kategori sedang sebesar 70% (122 orang), dan persentase kategori rendah sebesar 13% (23 orang). Sedangkan, resiliensi partisipan yang sudah menikah kategori tinggi sebesar 14% (3 orang), kategori sedang sebesar 68% (15 orang), dan persentase kategori rendah sebesar 18% (4 orang). Sementara itu, kesejahteraan psikologis partisipan yang belum menikah untuk kategori tinggi sebesar 15% (26 orang), kategori sedang sebesar 75% (131 orang), dan kategori rendah 10% (18 orang). Kategori tinggi kesejahteraan psikologis partisipan yang sudah menikah sebesar 5% (1 orang), kategori sedang sebesar 86% (19 orang), dan kategori rendah sebesar 9% (2 orang). Dengan demikian, hasil dari analisis uji deskriptif berdasarkan status pernikahan didominasi oleh tingkat sedang.

e. Analisis uji deskriptif berdasarkan pernah dan tidaknya putus cinta

Tabel 4.12

Analisis Hasil Uji Deskriptif Resiliensi (Mengalami putus cinta)

Kategori	Rumus	Kriteria	F	Presentase
Tinggi	$X \geq M + 1SD$ $X \geq 78,52 + 9,556 = 88,076$	$X \geq 88$	21	14%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $78,52 - 9,556 \leq X < 78,52 + 9,556$ $68,964 \leq X < 88,076$	$69 \leq X < 88$	105	72%
Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 78,52 - 9,556 = 68,964$	$X < 69$	21	14%

Tabel 4.13

Analisis Hasil Uji Deskriptif Resiliensi (Tidak mengalami putus cinta)

Kategori	Rumus	Kriteria	F	Presentase
Tinggi	$X \geq M + 1SD$ $X \geq 78,32 + 9,761 = 88,081$	$X \geq 88$	9	18%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $78,32 - 9,761 \leq X < 78,32 + 9,761$ $68,559 \leq X < 88,081$	$69 \leq X < 88$	37	74%
Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 78,32 - 9,761 = 68,559$	$X < 69$	4	8%

Tabel 4.14

Analisis Hasil Uji Deskriptif Kesejahteraan Psikologis (Mengalami putus cinta)

Kategori	Rumus	Kriteria	F	Presentase
Tinggi	$X \geq M + 1SD$ $X \geq 116,83 + 10,704 = 127,534$	$X \geq 128$	21	14%

Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $116,83 - 10,704 \leq X < 116,83 + 10,704$ $106,126 \leq X < 127,534$	$106 \leq X < 128$	109	74%
Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 116,83 - 10,704 = 106,126$	$X < 106$	17	12%

Tabel 4.15

Analisis Hasil Uji Deskriptif Kesejahteraan Psikologis (Tidak mengalami putus cinta)

Kategori	Rumus	Kriteria	F	Presentase
Tinggi	$X \geq M + 1SD$ $X \geq 115,88 + 13,937 = 129,817$	$X \geq 130$	7	14%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $115,88 - 13,937 \leq X < 115,88 + 13,937$ $101,943 \leq X < 129,817$	$102 \leq X < 130$	41	82%
Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 115,88 - 13,937 = 101,943$	$X < 102$	2	4%

Tabel hasil uji deskriptif berdasarkan pernah dan tidaknya mengalami putus cinta menunjukkan bahwa persentase resiliensi partisipan yang mengalami putus cinta sebesar 14% (21 orang) dengan kategori tinggi, kategori sedang sebesar 72% (105 orang), dan persentase kategori rendah sebesar 14% (21 orang). Sedangkan, resiliensi partisipan yang tidak mengalami kategori tinggi sebesar 18% (9 orang), kategori sedang sebesar 74% (37 orang), dan persentase kategori rendah sebesar 8% (4 orang). Sementara itu, kesejahteraan psikologis partisipan yang mengalami putus cinta untuk kategori tinggi sebesar 14% (21 orang), kategori sedang sebesar 74%

(109 orang), dan kategori rendah 12% (17 orang). Kategori tinggi kesejahteraan psikologis partisipan yang tidak mengalami putus cinta sebesar 14% (7 orang), kategori sedang sebesar 82% (41 orang), dan kategori rendah sebesar 4% (2 orang). Dengan demikian, hasil dari analisis uji deskriptif berdasarkan pernah dan tidaknya putus cinta didominasi oleh tingkat sedang.

2. Diskusi

Hasil uji hipotesis penelitian, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal pasca putus cinta di Kota Semarang. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan adanya relevansi dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anisa Gumintang (2020) yakni pada hasil *uji correlation pearson* dengan nilai (r) sebesar 0,418 kategorisasi sedang, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada lansia di pondok lansia Al-Islah Kota Malang. Penelitian tersebut memiliki hasil signifikansi kolom *deviation from* sebesar 0,087 ($p > 0,05$), yang artinya terdapat hubungan yang linear antar kedua variabel dengan bentuk hubungan yang positif. Dengan demikian, semakin baik resiliensi yang dimiliki partisipan, maka semakin baik pula kesejahteraan psikologisnya.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Muhammad Rifa'I dan Dewi Kamaratih (2021), telah diperoleh hasil perhitungan korelasi uji dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,728

dengan sig. = 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya korelasi yang baik antara resiliensi dengan tingkat kesejahteraan psikologis pada klien rehabilitasi narkoba di Badan Narkotika Nasional Kota Samarinda. Sedangkan, pada hasil uji linearitas, diperoleh nilai F sebesar 2,147 dengan sign. 0.095 yang berarti hubungan antar kedua variabel dapat dikatakan linear. Penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Lina Setyaningrum dan Nur'aeni (2019) dengan hasil penelitian nilai korelasi r sebesar 0,725 dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki anak disabilitas intelektual di SLB C dan C1 Yakut Purwokerto.

Hasil analisis partisipan berdasarkan gender didominasi oleh perempuan sebanyak 149 partisipan (76%). Hasil ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nadia, F. H dan Pramesti, P.P (2023) yang menunjukkan bahwa individu yang mengalami putus cinta didominasi oleh perempuan. Hal ini dikarenakan perempuan lebih mudah merasa cemas, merasa bersalah, dan mengalami gangguan makan/ tidur (Suminarsis & Sudaryanto, 2009). Berdasarkan hasil studi yang dikutip dari *Bustle*, ditemukan bahwa dari 5.705 orang yang menilai rasa sakit emosional dan fisik dengan skala 1-10, rasa sakit emosional bagi perempuan adalah 6,84 dan laki-laki adalah 6,58. Sedangkan rasa sakit fisik yang didapatkan perempuan sebesar 4,21 dan laki-laki 3,75. Selain

itu, studi yang dilakukan oleh Izzati & Mulyana (2021) menginformasikan bahwa perempuan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Dalam penelitian ini, sampel yang memenuhi kriteria sebanyak 100 sampel yang terdiri dari 22 partisipan laki-laki (22%) dan 78 partisipan perempuan (78%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa analisis gender pada resiliensi dan kesejahteraan psikologis didominasi oleh tingkat yang sedang. Hasil ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Matud, 2019 bahwasannya laki-laki mendapat skor lebih tinggi dibandingkan perempuan dalam hal penerimaan diri dan otonomi, dan perempuan mendapat skor lebih tinggi dibandingkan laki-laki dalam hal pertumbuhan pribadi dan pertumbuhan. hubungan positif dengan orang lain.

Hasil analisis partisipan berdasarkan status pernikahan didominasi oleh partisipan yang belum menikah sebanyak 175 orang (89%). Presentase tertinggi resiliensi terdapat pada partisipan yang belum menikah dengan kategori sedang sebanyak 70% (122 orang). Sedangkan, presentase terendah diperoleh partisipan yang belum menikah dengan kategori rendah sebanyak 13% (23 orang). Sementara itu, presentase tertinggi kesejahteraan psikologis terletak pada partisipan yang sudah menikah dengan kategori sedang sebanyak 86% (19 orang), dan presentase terendah terletak pada partisipan yang sudah menikah dengan kategori tinggi sebesar 5% (1 orang). Hasil tersebut sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Izzati & Mulyana (2021) yaitu kesejahteraan psikologis tertinggi diperoleh kelompok guru wanita yang sudah menikah, sedangkan kelompok guru laki-laki yang belum menikah memiliki tingkat yang paling rendah.

Hasil analisis partisipan berdasarkan pengalaman putus cinta didominasi oleh partisipan yang mengalami putus cinta yaitu sebanyak 147 orang (75%). Presentase tertinggi resiliensi terletak pada partisipan yang tidak mengalami putus cinta yaitu sebesar 74% (37 orang) dan partisipan yang mengalami putus cinta dengan kategori sedang sebesar 74% (109 orang). Sedangkan, presentase terendah resiliensi terletak pada partisipan yang tidak mengalami putus cinta yaitu sebesar 8% (4 orang). Sementara itu, presentase tertinggi kesejahteraan psikologis terletak pada partisipan yang tidak mengalami putus cinta dengan kategori sedang sebanyak 82% (41 orang), dan presentase terendah pada partisipan yang tidak mengalami putus cinta dengan kategori rendah sebanyak 4% (2 orang). Hasil tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Kalsum & Laksmiwati (2023), dimana partisipan yang mengalami putus cinta mampu mengatasi kondisi terpuruknya karena memiliki tujuh aspek resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, analisis kausal, empati, optimis, efikasi diri, dan keterjangkauan.

Hasil analisis partisipan berdasarkan usia menunjukkan bahwa usia 23 tahun yaitu sebanyak 37 orang (19%), usia 22 tahun sebanyak 35 orang (18%), usia 24-28 tahun sebanyak 29 orang (15%), usia 20 tahun

sebanyak 28 orang (14%), usia 19 tahun sebanyak 24 orang (12%), usia 21 tahun sebanyak 18 orang (9%), usia 29-42 tahun sebanyak 14 orang (7%), usia 18 tahun sebanyak 7 orang (4%), dan usia 17 tahun sebanyak 4 orang (2%). Didukung dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Firda Seftiana Krismiati (2021), bahwasannya bertambahnya usia akan diimbangi dengan kematangan emosional. Namun, tak jarang banyak individu pada usia dewasa awal belum mencapai kematangan emosional.

3. Uji Prasyarat Analisis Data

a) Uji Normalitas Data

Uji normalitas merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *kolmogorof smirnov* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 25 for windows*. Tujuan dilakukannya uji normalitas adalah untuk mengetahui normal atau tidaknya nilai residual distribusi. Nilai residual yang berdistribusi normal akan menghasilkan model regresi yang baik. Adapun ketentuannya sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka nilai residual berdistribusi normal
- Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

Berikut adalah tabel hasil uji normalitas:

Tabel 4.16

Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.26819736
Most Extreme Differences	Absolute	.063
	Positive	.036
	Negative	-.063
Test Statistic		.063
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Note: One-sample Kolmogorof-Smirnov Test

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas diatas, diketahui nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa nilai residual dari skala resiliensi dan skala kesejahteraan psikologis berdistribusi normal.

b) Uji Linearitas Data

Setelah melakukan uji normalitas data, peneliti melakukan uji linearitas untuk mengetahui bentuk korelasi antara dua variabel (variabel bebas dan variabel terikat). Hasil yang diperoleh dari uji linearitas dapat digunakan sebagai syarat untuk melakukan teknik analisis non-parametrik. Adapun ketentuannya adalah sebagai berikut:

- Jika nilai *Sig. Deviation from linearity* > 0,05, maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat.
- Jika nilai *Sig. Deviation from linearity* < 0,05, maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

Berikut adalah tabel hasil uji linearitas:

Tabel 4.17 Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PW * R	Between	(Combined)	6223.070	26	239.349	1.936	.015
	Groups	Linearity	2675.535	1	2675.535	21.647	.000
		Deviation from	3547.535	25	141.901	1.148	.317
		Linearity					
	Within Groups		9022.720	73	123.599		
	Total		15245.790	99			

Note: ANOVA Table

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas diatas, diketahui nilai *Sig. Deviation from linearity* sebesar 0,317 > 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui korelasi antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y). Penelitian ini menggunakan uji korelasi *pearson*. Berikut dasar ketentuannya (Ghozali, 2016):

- Jika nilai Signifikansi < 0,05, maka variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) berkorelasi.

- Jika nilai Signifikansi > 0,05, maka variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) tidak berkorelasi.

Adapun pedoman derajat hubungannya adalah sebagai berikut:

- Nilai *Pearson Correlation* (r) 0,00 s/d 0,20 = tidak ada korelasi
- Nilai *Pearson Correlation* (r) 0,21 s/d 0,40 = korelasi lemah
- Nilai *Pearson Correlation* (r) 0,41 s/d 0,60 = korelasi sedang
- Nilai *Pearson Correlation* (r) 0,61 s/d 0,80 = korelasi kuat
- Nilai *Pearson Correlation* (r) 0,81 s/d 1,00 = korelasi sempurna

Tabel 4.18

Hasil Uji Korelasi

		Resilience	Psychology Well-being
<i>Resilience</i>	Pearson Correlation	1	.419**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
<i>Psychology Well-being</i>	Pearson Correlation	.419**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis diatas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *pearson correlation* (r) sebesar 0,419. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologi, dengan derajat hubungan yaitu korelasi sedang dan bentuk hubungan yang positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan semakin tinggi resiliensi, maka semakin tinggi

kesejahteraan psikologis dan semakin rendah resiliensi, maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis seseorang.

5. Aspek Pembentuk Utama Variabel

Peneliti melakukan analisis tambahan pada penelitian untuk mengetahui aspek pembentuk utama variabel dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 25 for windows*. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

a) Resiliensi

Dasar pengambilan keputusan yang digunakan untuk mengetahui aspek pembentuk utama resiliensi adalah “apabila nilai koefisien korelasi suatu aspek resiliensi semakin besar, maka aspek tersebut merupakan pembentuk utama resiliensi”. Nilai koefisien korelasi diperoleh dari uji korelasional antara suatu aspek dengan skor total semua resiliensi. Berdasarkan hasil pengambilan keputusan diatas, maka hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 4.19

Aspek Utama Pembentuk Resiliensi

	Aspek	Koefisien Korelasi
Resiliensi	Regulasi Emosi	0,447
	<i>Impulse Control</i>	0,65
	Optimis	0,779
	Komitmen	0,874
	Empati	0,821
	Efikasi Diri	0,771

Tabel diatas menunjukkan bahwa setiap aspek resiliensi memiliki hubungan yang positif karena memiliki signifikansi $<0,05$. Sementara itu, nilai koefisien korelasi tiap aspek memiliki nilai yang berbeda-beda. Adapun aspek yang memiliki korelasi paling kuat ditunjukkan pada aspek komitmen dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,874. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa aspek komitmen menjadi aspek pembentuk utama variabel resiliensi pada Dewasa Awal pasca putus cinta di Kota Semarang.

b) Kesejahteraan Psikologis

Peneliti menggunakan dasar penelitian sebagai berikut: Apabila nilai koefisien korelasi suatu aspek kesejahteraan psikologis semakin besar, maka aspek tersebut dapat dikatakan sebagai aspek utama yang membentuk variabel kesejahteraan psikologis. Nilai koefisien korelasi diperoleh dari uji korelasional antara suatu aspek dengan skor total semua resiliensi. Hasil yang didapatkan berdasarkan dasar pengambilan keputusan tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 4.20

Aspek Utama Pembentuk Kesejahteraan Psikologi

	Aspek	Koefisien Korelasi
Kesejahteraan Psikologis	Otonomi	0,623
	Penguasaan Lingkungan	0,787
	Pengembangan Diri	0,734

Hubungan yang Positif dengan Orang Lain	0,488
Tujuan Hidup	0,806
Penerimaan Diri	0,766

Berdasarkan tabel hasil uji korelasi antar aspek diatas, dapat diketahui bahwa setiap aspek memiliki hubungan yang positif karena nilai signifikansi $<0,05$. Namun, masing-masing aspek memiliki nilai koefisien korelasi yang berbeda. Pada aspek kesejahteraan psikologis, dapat terlihat bahwa aspek tujuan hidup dengan nilai korelasi 0,806 menjadi aspek dengan nilai yang terbesar. Dengan demikian, aspek tujuan hidup dapat dikatakan sebagai aspek pembentuk utama variabel kesejahteraan psikologis.

6. Hubungan Setiap Aspek Antar Variabel

Analisis tambahan yang dilakukan pada penelitian ini adalah mencari hubungan setiap aspek antar variabel. Peneliti melakukan uji korelasi parsial dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 25 for windows*. Dasar pengambilan keputusannya adalah “apabila nilai signifikansi (p) antar aspek $<0,05$, maka terdapat hubungan antar aspek”. Adapun hasil hubungan antar aspek resiliensi dan kesejahteraan psikologis disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4.21*Hubungan Antar Aspek*

Aspek	Otonomi	Penguasaan Lingkungan	Pengembangan Diri	Hubungan yang Positif dengan Orang Lain	Tujuan Hidup	Penerimaan Diri
Regulasi Emosi	0,054	0,17	0,438	0,008	0,427	0,078
<i>Impulse Control</i>	0,241	0,288	0,033	0,416	0,107	0,002
Optimis	0,093	0,000	0,188	0,021	0,019	0,002
Komitmen	0,000	0,034	0,149	0,459	0,253	0,007
Empati	0,001	0,006	0,037	0,159	0,064	0,012
Efikasi Diri	0,000	0,047	0,068	0,744	0,04	0,001

Dari data hasil signifikansi antar aspek dua variabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi antar aspek berbeda-beda. Berikut adalah penjelasannya:

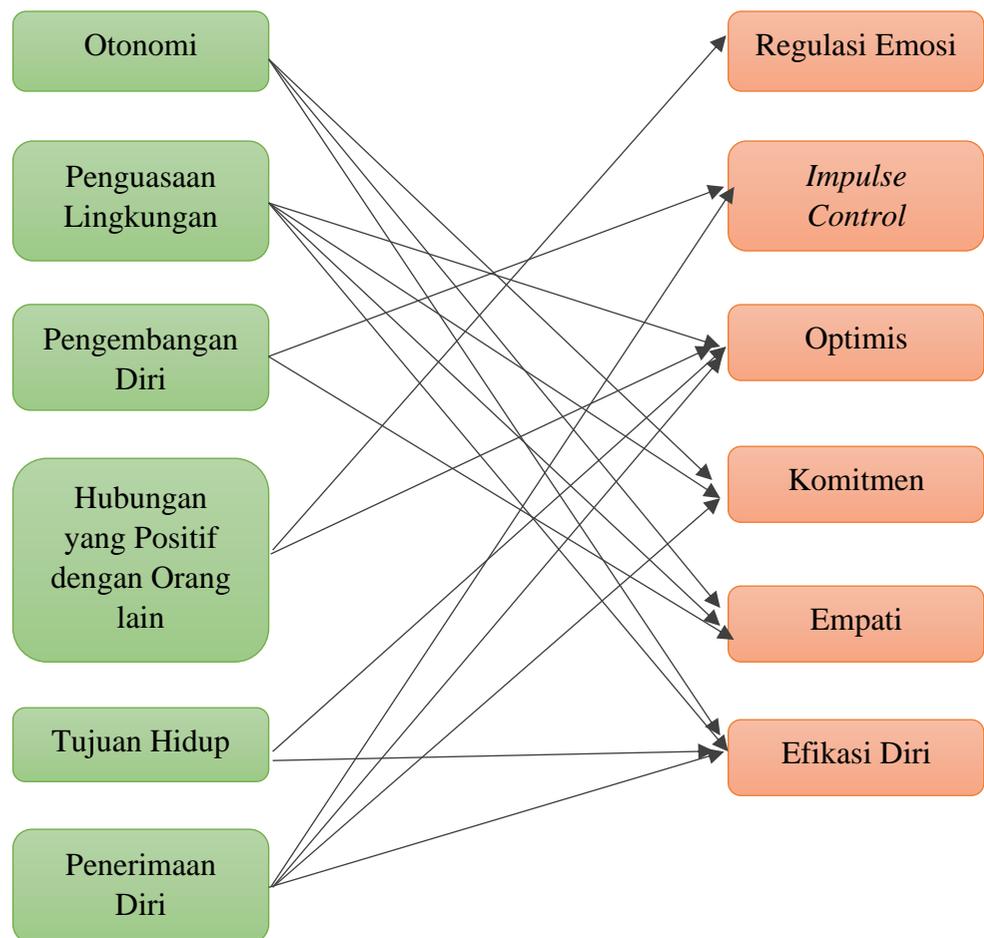
- a) Aspek otonomi memiliki korelasi dengan aspek komitmen, empati, dan efikasi diri. Hasil ini menunjukkan bahwa partisipan yang otonominya baik, maka ia dapat berkomitmen dengan baik, memiliki empati, dan efikasi diri yang baik. Begitu juga sebaliknya. Partisipan yang otonominya buruk, maka ia cenderung sulit untuk berkomitmen dengan baik, kurang berempati, dan efikasi dirinya buruk.
- b) Aspek penguasaan lingkungan memiliki korelasi yang positif dengan aspek optimis, komitmen, empati, dan efikasi diri. Hal ini berarti, partisipan yang penguasaan lingkungannya baik, juga

memiliki sifat optimis, dapat berkomitmen dengan baik, dapat berempati, dan memiliki efikasi diri yang baik. Begitu juga sebaliknya. Partisipan yang rendah dalam aspek penguasaan lingkungan, maka sifat optimis, komitmen, empati, dan efikasi dirinya juga rendah.

- c) Aspek pengembangan diri memiliki korelasi dengan aspek *impuls control* dan empati. Hasil ini menunjukkan bahwa partisipan yang mampu mengembangkan dirinya, memiliki *impuls control* yang baik dan mampu berempati. Begitu juga sebaliknya. Partisipan yang tidak mampu mengembangkan dirinya, menandakan bahwa *impulse control* dan rasa berempatinya rendah.
- d) Aspek hubungan yang positif dengan orang lain memiliki korelasi yang positif dengan regulasi emosi dan optimis. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa partisipan yang memiliki hubungan dengan orang lain secara positif, maka ia memiliki regulasi emosi yang baik dan rasa optimis yang tinggi. Begitu juga sebaliknya. Partisipan yang buruk dalam berhubungan dengan orang lain, maka ia memiliki regulasi emosi yang buruk dan rasa optimis yang rendah.
- e) Aspek tujuan hidup berkorelasi dengan aspek optimis dan efikasi diri. Dengan kata lain, partisipan yang memiliki tujuan hidup yang terarah juga memiliki sifat optimis dan efikasi diri yang baik.

Sedangkan, partisipan yang tujuan hidupnya tidak jelas, cenderung tidak memiliki sifat optimis dan efikasi diri yang baik.

- f) Aspek penerimaan diri berkorelasi dengan aspek *impulse control*, optimis, komitmen dan efikasi diri. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa partisipan yang mampu menerima dirinya dengan baik, maka ia memiliki *impulse control*, optimis, komitmen dan efikasi diri yang baik pula. Sedangkan, partisipan yang penerimaan dirinya rendah, maka ia memiliki *impulse control*, optimis, komitmen dan efikasi diri yang rendah.



Gambar 4.6 Hubungan Antar Aspek

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini antara lain:

1. Tingkat resiliensi yang dimiliki dewasa awal pasca putus cinta di Kota Semarang didominasi oleh partisipan yang memiliki tingkat resiliensi sedang dengan persentase sebesar 74% (74 orang). Sedangkan, tingkat kesejahteraan psikologis didominasi oleh partisipan yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang dengan nilai persentase sebesar 68% (68 orang).
2. Terdapat hubungan yang linier antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal pasca putus cinta di Kota Semarang. Berdasarkan uji korelasi *pearson*, kedua variabel tersebut memiliki nilai *pearson correlation* (r) sebesar 0,419 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki derajat hubungan korelasi yang sedang dan bentuk hubungan yang positif. Sementara itu, nilai residual dari kedua skala berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$. Adapun hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis null (H_0) ditolak. Dengan demikian, seseorang yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, maka kesejahteraan psikologisnya tinggi, dan sebaliknya seseorang yang tingkat resiliensinya rendah, maka kesejahteraan psikologinya rendah.
3. Sedangkan, dari analisis tambahan yang dilakukan peneliti diperoleh aspek yang korelasinya paling tinggi dalam variabel resiliensi adalah aspek komitmen dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,874. Sementara itu, dalam variabel kesejahteraan psikologis, aspek yang paling tinggi korelasinya adalah aspek tujuan hidup dengan nilai koefisien korelasi 0,806.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran antara lain:

1. Saran Konseptual

- Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperbanyak jumlah partisipan penelitian atau memilih tempat penelitian yang lebih spesifik agar dapat memudahkan dalam pengambilan data dan menghasilkan penelitian yang lebih beragam serta mewakili keadaan yang sebenarnya.
- Bagi peneliti selanjutnya, dapat menggunakan variabel lain seperti stres, *subjective well-being*, atau yang lainnya.
- Peneliti belum mengetahui secara jelas jumlah populasi Dewasa Awal di Kota Semarang yang mengalami putus cinta. Dengan demikian, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperoleh data yang menginformasikan jumlah poulasi agar sampel yang diperoleh lebih proporsional.
- Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian menggunakan kondisi “pasca putus cinta” disarankan untuk memberi jangka waktu pasca putus cinta, agar mendapatkan partisipan penelitian yang lebih spesifik dan dampak pasca putus cinta masih dirasakan partisipan.
- Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian menggunakan kondisi “pasca putus cinta pada dewasa awal” disarankan untuk menambahkan kriteria “pernah mengalami putus cinta setelah berkomitmen dengan pasangan” untuk partisipan. Kriteria tersebut dianggap penting karena fase dewasa awal adalah masa untuk mencari pasangan dengan jenjang yang lebih serius.

2. Saran Praktis

- Bagi partisipan yang pernah mengalami putus cinta, disarankan untuk tidak berlama-lama dalam kesedihan dan keterpurukan yang berkepanjangan. Ketahanan untuk berani bangkit dari kondisi yang tidak nyaman, untuk mengeksplere hal baru dan pengalaman baru serta bertemu dengan orang yang baru akan meningkatkan tingkat

kesejahteraan psikologis. Sehingga, partisipan dapat mengambil pembelajaran yang baik sebagai bekal untuk masa depannya.

- Bagi teman, sahabat, dan keluarga partisipan diharapkan untuk memberi dukungan sosial dan membantu pemulihan diri baik dari segi fisik maupun psikis agar partisipan lebih cepat pulih dari kondisi kesedihannya. Selain itu, keluarga dapat mengajak partisipan untuk melakukan hal yang positif agar kondisi kesedihannya tidak membuatnya depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S.P (2019). *Hubungan Resiliensi Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Kecamatan Karangobar Kabupaten Banjarnegara*. Universitas Islam Indonesia
- Aini, D.R & Satwika, Y.W (2022). *Resiliensi pada Wanita Dewasa Awal Setelah Kematian Pasangan*. Vol 9 (6). 186-198
- Amalia, S.T & Cahyanti, I.Y (2021). *Gambaran Resiliensi pada Individu Dewasa Awal terhadap Situasi Akibat Perceraian Orang Tua*. Vol 1 (1). 268-279
- Amacon. Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcome Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.
- Ardana, E (2014). *Resiliensi Orang dengan HIV/AIDS (ODHA)*. Vol. 11 (1). 5-8
- Aska, R.I. dkk (2022). *Resiliensi Pada Laki-laki Dewasa Pasca Putus Cinta*. Vol 1 (5). 523-537
- Deci. E.L. & Ryan. R.M. (2001). *Handbook of Self-Determination Research*. The University of Rochester Press. Singapura: National Institute of Educational Library
- Ghozali, I (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23 (Edisi 8)*. Cetakan ke VIII. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Gumintang, A (2020). *Hubungan antara Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia di Pondok Lansia Al-Islah Kota Malang*. Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Harimukthi, M. T & Dewi. K. S (2014). *Eksplorasi Kesejahteraan Psikologis Individu Dewasa Awal Penyandang Tunanetra*. Vol 13 (1). 64-77
- Hendriani, W. *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*. 2018

- Herrman, H, Stewart, D. E, et.al (2011). What is Resilience. Vol. 56 (5). 258-65
- Hertinjung, W. S, dkk (2022). *Hubungan Rasa Syukur dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi*. Vol. 9 (2). 159-177
- Hidayah, R., & Khusumadewi, A. (2020). *Studi Tentang Resiliensi Peserta Didik Korban Labelling*. Vol. 11 (3). 347-355
- Hurlock. E.B, (2009). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga
- Indrawati, T, (2019). *Pengaruh Resiliensi dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru di PAUD Rawan Bencana ROB*. Vol. 2 (2). 71-82
- Isnawati, R. *Skizofrenia Akibat Putus Cinta*. 2020
- Kuswatun, E., & Maemonah (2021). *Konseling Religius: Suatu Proses Penemuan Makna Hidup Remaja Gagal Menikah*. Vol 2 (2), 32-37
- Leng, C.S., Shen, J. D.D., Voon, N. L (2019). *Personal resilience on romantic relationship dissolution among emerging young adults*. 419-427
- Matud, M.P., Curbelo, M.L., Fortes, D. *Gender dan Kesejahteraan Psikologis*. Vol. 16 (19)
- Maulidya, F. dkk (2018). *Periodisasi Perkembangan Dewasa*.
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiozrS-ff6AhUFT3wKHWFsD1sQFnoECAkQAQ&url=http%3A%2F%2Fprints.umsida.ac.id%2F1271%2F&usg=AOvVaw3Jk9LDKyoNYzB6JGhG6G-H>.
 Diakses 15 Oktober 2022
- Mappiare, Andi. 1983. *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional
- Melly, F. “Saat Putus Cinta, Wanita atau Pria yang Paling Patah Hati? (2015)”.
 Liputan 6, diakses pada 13 Juni 2023,
<https://www.liputan6.com/health/read/2286916/saat-putus-cinta-wanita-atau-pria-yang-paling-patah-hati>.

- Missasi, V & Izzati. I. D. W (2019). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi*. 433-441
- Ogden, J. (1996). *Health psychology: A textbook*. Buckingham: Open University Press
- Pasaribu, E. Y. (2018). *Gambaran Kesejahteraan Psikologis Narapidana Pecandu Narkotika*. Psikologi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Pramudianti, R (2020). *Kebahagiaan Pada Remaja Wanita yang Berulang-ulang Putus Cinta*. Vol 9 (2). 337-346
- Purba, A.T.D.B (2019). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Forgiveness pada Remaja yang Putus Cinta Akibat Perselingkuhan*. Vol. 14 (1). 330-339
- Purwandura, A. A. dkk (2022). *Self-esteem dengan Kecenderungan Self-Injury pada Mahasiswa yang Mengalami Putus Cinta*. Vol. 1 (2), 9-15
- Putranta, M. A. N. T (2020). *Dinamika Resiliensi Remaja Jawa Pasca Kematian Orang Tua*. Psikologi. Universitas Sanata Dharma
- Putri, A. F (2019). *Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya*. Vol. 3 (2), 35-40
- Qolby, A. R. C (2019). *Pengaruh Resiliensi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dimoderasi Kepribadian Conscientiousness*. Psikologi Sains. Universitas Muhammadiyah Malang
- Ramdhani, R. N (2018). *Adaptabilitas Karir Dewasa Awal*. Vol 18 (3). 361-370
- Redityani. N.L.P.A (2021). *Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial Terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. Vol.8 (1). 86-94
- Rifa'I, M & Kamaratih, D (2021). *Hubungan antara Resiliensi dengan Tingkat Kesejahteraan Psikologis Klien Rehabilitasi Narkotika di Badan Narkotika Nasional Kota Samarinda*. Vol. 3 (1). 1108-1113

- Ruswahyuningsih, M.C & Afiatin, T (2015). *Resiliensi pada Remaja Jawa*. Vol 1 (2). 96-105
- Rumondor, P.C.B (2013). *Gambaran Proses Putus Cinta pada Wanita Dewasa Muda di Jakarta: Sebuah Studi Kasus*. Vol 4 (1). 28-36
- Ryff, C.D. 1994. Psychological Well Being in Adult Life. "Current Directions in Psychological Science"
- Ryff, C.D., & Keyes, C. L. M. 1995. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. "Journal of Personality and Social Psychology", 69, 719-727
- Saputri, N. R & Mulawarman. (2022). *Resiliensi Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Remaja di Panti Asuhan*. Vol. 7 (2). 1-12
- Sejati, S. (2018). *Hirarki Kebutuhan Menurut Abraham Maslow dan Relevansinya Dengan Kebutuhan Anak Usia Dini dalam Pendidikan Islam*. Pendidikan Islam Anak Usia Dini. Institut Agama Islam Negeri Bengkulu
- Sesillia, L. (2020). *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) pada Masyarakat Miskin*. Psikologi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
- Setyaningrum, L. (2018). *Hubungan antara Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Orang Tua yang Memiliki Anak Disabilitas Intelektual di SLB C dan CI Yakut Purwokerto*. Psikologi. Universitas Muhammadiyah Purwokerto
- Setyaningrum, L. & Nur'aeni (2019). *Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Disabilitas Intelektual*. 147-153
- Sugiarto, J.A. & Soetjningsih, C.H. (2021). *Dukungan Sosial Orang Tua dan Psychological Well-being Pasca Putus Cinta pada Dewasa Awal*. Vol. 18 (1). 833-843
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R& D*. 2016

Suminta, R. R (2017). Perempuan, Resiliensi, dan Lingkungan (Studi pada Ibu yang Memiliki Retardasi Mental). Vol. 10 (1). 149-170

Thahir, A. Psikologi Perkembangan, 2020

Triwahyuningsih. (2017). *Kajian Meta-Analisis Hubungan antara Self-esteem dan Kesejahteraan Psikologis*. Vol. 25 (1)

Umiyati, H (2021). *Populasi dan Teknik Sampel. Fenomena Pernikahan dibawah Umur Masyarakat 5.0 di Kota/Kabupaten X*. Dirasah Ilmiah. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

Umniyah, N, dkk. (2022). *Pengembangan Website Mindful Self-Compassion Bagi Remaja yang Mengalami Tekanan Putus Cinta*. Vol. 11 (1). 68-80

Utami, C. T. & Helmi. A. F (2017). *Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis*. Vol 25 (1). 54-65

Utami, V. dkk (2019). *Hubungan Harga Diri Dengan Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal*. Vol 2 (1), 15-20

<https://semarangkota.bps.go.id/indicator/12/49/1/penduduk-kelompok-umur.html>

<https://radarsemarang.jawapos.com/berita/721400787/putus-cinta-mahasiswa-di-semarang-nekat-coba-bunuh-diri>

<https://jateng.tribunnews.com/2020/11/03/diduga-putus-cinta-karyawan-minimarket-di-semarang-asal-kebumen-coba-bunuh-diri-tubuh-membiru>

<https://wow.tribunnews.com/2019/03/10/minta-putus-seorang-pria-pasang-baliho-dengan-foto-pacar-di-tengah-kota-karena-diselingkuhi>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Alat Ukur Penelitian

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan saya Hikma Aulia, mahasiswa Program Studi S1 Psikologi Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia (UNUSIA) Jakarta. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian tentang “Hubungan antara Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Pasca Putus Cinta pada Dewasa Awal di Kota Semarang” untuk memenuhi tugas akhir. Untuk itu, saya mengharapkan kesediaan anda untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini dengan mengisi beberapa pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner.

Kuesioner ini terdiri dari dua (2) bagian yang berhubungan dengan resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Dalam kuesioner ini, nantinya tidak ada jawaban benar atau salah. Oleh karena itu, saya berharap anda mengisi kuesioner ini sesuai dengan kondisi anda saat ini. Semua jawaban yang anda berikan akan dijamin kerahasiaannya dan data hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Atas partisipasi dan kesediaan anda dalam mengisi kuesioner ini saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

Hikma Aulia

Isilah data berikut dan beri tanda ceklis (v) pada kolom jawaban yang anda pilih

Data Responden

Nama/ nama inisial :

Usia :th

- Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan
- Status Pernikahan : Sudah menikah Belum menikah
- Berdomisili di Kota Semarang : Ya Tidak
- Pernah mengalami putus cinta : Ya Tidak
- Pernah melakukan percobaan bunuh diri : Ya Tidak

Petunjuk Pengisian

Bagian I: Resiliensi

Berikut ini adalah beberapa pernyataan dan pernyataan yang berhubungan dengan “Resiliensi”. Anda diminta untuk mengisi pernyataan dan pertanyaan dibawah ini sesuai dengan kondisi yang anda alami. Pilihlah salah satu jawaban dibawah ini:

1 = Sangat tidak setuju

2 = Tidak setuju

3 = Setuju

4 = Sangat setuju

No	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Kemampuan dalam beradaptasi terhadap perubahan				
2.	Menjalin hubungan yang dekat dan aman dengan orang lain				
3.	Tuhan dapat membantu nasib saya				
4.	Saya dapat mengatasi segala apapun yang datang				
5.	Keberhasilan masa lalu saya memberi keyakinan dalam menghadapi tantangan yang baru				
6.	Ketika ada permasalahan, saya juga melihat sisi baiknya				
7.	Saya dapat mengatasi masalah walaupun sedang stres				

8.	Saya cenderung segar kembali setelah sembuh dari penyakit				
9.	Sesuatu hal terjadi karena suatu alasan				
10.	Saya berusaha dengan maksimal, walau apapun yang terjadi				
11.	Saya mampu mencapai tujuan				
12.	Sesuatu yang nampak tidak memberikan harapan lagi, namun saya tidak akan menyerah				
13.	Saya tahu kapan waktunya untuk meminta pertolongan				
14.	Walaupun berada dalam suatu tekanan, saya tetap bisa fokus dan berfikir jernih				
15.	Saya lebih cenderung untuk memimpin atau mengawali dalam memecahkan masalah				
16.	Saya tidak mudah berkecil hati karena kegagalan				
17.	Diri saya adalah orang yang kuat				
18.	Saya berani membuat keputusan yang sulit dan tidak biasanya				
19.	Saya dapat mengatasi situasi yang tidak nyaman				
20.	Saya orang yang peka ketika orang lain menyampaikan maksud				
21.	Saya memiliki rasa ingin tahu yang kuat				
22.	Saya dapat mengendalikan diri				
23.	Saya menyukai tantangan				
24.	Saya berkerja untuk mencapai tujuan				
25.	Saya bangga ketika pencapaian saya berhasil				

Bagian II: Kesejahteraan Psikologis

Berikut ini adalah beberapa pernyataan dan pernyataan yang berhubungan dengan “Kesejahteraan Psikologis”. Anda diminta untuk mengisi pernyataan dan pertanyaan dibawah ini sesuai dengan kondisi yang anda alami. Pilihlah salah satu jawaban dibawah ini:

1 = Sangat tidak setuju

2 = Tidak setuju

3 = Setuju

4 = Sangat setuju

No	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Apa yang dilakukan orang lain, biasanya tidak mempengaruhi keputusan yang saya buat				
2.	Saya tidak takut menyampaikan pendapat meskipun berbeda dengan pendapat kebanyakan orang				
3.	Saya cenderung khawatir terhadap penilaian orang lain				
4.	Saya sering mengubah keputusan saya, jika ada teman atau keluarga saya yang tidak setuju				
5.	Saya tidak takut menyuarakan pendapat, meskipun itu bertentangan dengan banyak orang				
6.	Menjadi bahagia dengan diri sendiri lebih penting bagi saya daripada meminta orang lain menyetujui saya				
7.	Saya kesulitan menyuarakan pendapat bila di posisi yang tidak pada umumnya				
8.	Saya termasuk orang yang bertanggung jawab terhadap segala aktivitas yang saya lakukan dalam kehidupan sehari-hari				
9.	Saya kewalahan dengan tanggung jawab saya				
10.	Saya dapat mengatur segala urusan saya dengan baik				
11.	Saya tidak banyak mengenal orang-orang di lingkungan sekitar				
12.	Saya kurang puas dengan hidup saya, karena kesulitan untuk mengaturnya				
13.	Saya termasuk orang yang peduli terhadap lingkungan				
14.	Saya dapat melakukan tanggung jawab dengan baik				
15.	Saya kurang tertarik pada kegiatan pengembangan wawasan diri				

16.	Kehidupan pribadi saya dapat berkembang lebih baik				
17.	Saya belum memiliki perkembangan dalam hidup saya				
18.	Saya memiliki pengalaman baru yang dapat memberikan kesempatan untuk menambah wawasan diri				
19.	Saya akan tetap baik-baik saja, walaupun saya tidak melakukan pengalaman baru				
20.	Saya tidak nyaman dalam situasi baru yang mensyaratkan saya untuk merubah kebiasaan dalam melakukan beberapa hal				
21.	Saya belum mengembangkan potensi diri saya dengan baik				
22.	Saya memiliki sedikit teman yang bersedia mendengarkan keluh kesah saya				
23.	Saya nyaman melakukan percakapan pribadi dan beramai-ramai dengan anggota keluarga maupun teman-teman				
24.	Saya tidak memiliki banyak teman untuk berbagi cerita dengan saya				
25.	Saya merasa orang lain memiliki lebih banyak teman daripada saya				
26.	Saya suka meluangkan waktu untuk orang lain				
27.	Banyak teman menganggap saya adalah orang yang peduli				
28.	Saya dapat mempercayai teman saya dan mereka pun dapat mempercayai saya				
29.	Saya menyusun berbagai rencana masa depan dan saya akan berusaha untuk mewujudkannya				
30.	Aktifitas sehari-hari saya bersifat remeh dan tidak penting bagi saya				
31.	Saya sangat aktif dalam menjalankan perencanaan yang telah saya buat				
32.	Saya cenderung berkonsentrasi pada masa sekarang, karena masa depan sering kali memberi masalah baru				
33.	Saya tidak mengetahui dengan baik apa yang ingin saya raih dalam hidup				
34.	Saya merasa belum melakukan segala hal yang seharusnya dilakukan dalam hidup ini				

35.	Menetapkan target yang tercapai pada diri saya adalah hal yang sia-sia				
36.	Orang lain yang saya kenal tampaknya lebih menikmati hidupnya dari pada saya				
37.	Saya orang yang percaya diri dan memiliki sikap positif				
38.	Saya merasa nyaman dengan diri saya, ketika dibandingkan dengan orang lain				
39.	Saya merasa penilaian terhadap diri saya tidak positif, dibandingkan orang lain menilai dirinya				
40.	Segalanya berjalan mengarah pada tujuan terbaik, meskipun saya telah melakukan kesalahan dimasa lalu				
41.	Saya menerima apapun yang terjadi dalam hidup saya				
42.	Saya merasa kecewa terhadap berbagai pencapaian saya dalam hidup				

Lampiran 2 Butir Item yang Dipertahankan

Butir item yang dipertahankan setelah uji validitas dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 25 for windows*.

Skala I: Resiliensi

No	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Kemampuan dalam beradaptasi terhadap perubahan				
2.	Menjalin hubungan yang dekat dan aman dengan orang lain				
5.	Keberhasilan masa lalu saya memberi keyakinan dalam menghadapi tantangan yang baru				
6.	Ketika ada permasalahan, saya juga melihat sisi baiknya				
10.	Saya berusaha dengan maksimal, walau apapun yang terjadi				
11.	Saya mampu mencapai tujuan				
13.	Saya tahu kapan waktunya untuk meminta pertolongan				
14.	Walaupun berada dalam suatu tekanan, saya tetap bisa fokus dan berfikir jernih				
15.	Saya lebih cenderung untuk memimpin atau mengawali dalam memecahkan masalah				
16.	Saya tidak mudah berkecil hati karena kegagalan				
17.	Diri saya adalah orang yang kuat				
18.	Saya berani membuat keputusan yang sulit dan tidak biasanya				
19.	Saya dapat mengatasi situasi yang tidak nyaman				
20.	Saya orang yang peka ketika orang lain menyampaikan maksud				
21.	Saya memiliki rasa ingin tahu yang kuat				
22.	Saya dapat mengendalikan diri				
23.	Saya menyukai tantangan				
24.	Saya berkerja untuk mencapai tujuan				

25.	Saya bangga ketika pencapaian saya berhasil				
-----	---	--	--	--	--

Skala II: Kesejahteraan Psikologis

No	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Apa yang dilakukan orang lain, biasanya tidak mempengaruhi keputusan yang saya buat				
2.	Saya tidak takut menyampaikan pendapat meskipun berbeda dengan pendapat kebanyakan orang				
3.	Saya cenderung khawatir terhadap penilaian orang lain				
5.	Saya tidak takut menyuarakan pendapat, meskipun itu bertentangan dengan banyak orang				
6.	Menjadi bahagia dengan diri sendiri lebih penting bagi saya daripada meminta orang lain menyetujui saya				
7.	Saya kesulitan menyuarakan pendapat bila di posisi yang tidak pada umumnya				
8.	Saya termasuk orang yang bertanggung jawab terhadap segala aktivitas yang saya lakukan dalam kehidupan sehari-hari				
9.	Saya kewalahan dengan tanggung jawab saya				
10.	Saya dapat mengatur segala urusan saya dengan baik				
11.	Saya tidak banyak mengenal orang-orang di lingkungan sekitar				
12.	Saya kurang puas dengan hidup saya, karena kesulitan untuk mengaturnya				
14.	Saya dapat melakukan tanggung jawab dengan baik				
15.	Saya kurang tertarik pada kegiatan pengembangan wawasan diri				
17.	Saya belum memiliki perkembangan dalam hidup saya				
18.	Saya memiliki pengalaman baru yang dapat memberikan kesempatan untuk menambah wawasan diri				

19.	Saya akan tetap baik-baik saja, walaupun saya tidak melakukan pengalaman baru				
20.	Saya tidak nyaman dalam situasi baru yang mensyaratkan saya untuk merubah kebiasaan dalam melakukan beberapa hal				
21.	Saya belum mengembangkan potensi diri saya dengan baik				
23.	Saya nyaman melakukan percakapan pribadi dan beramai-ramai dengan anggota keluarga maupun teman-teman				
24.	Saya tidak memiliki banyak teman untuk berbagi cerita dengan saya				
25.	Saya merasa orang lain memiliki lebih banyak teman daripada saya				
27.	Banyak teman menganggap saya adalah orang yang peduli				
29.	Saya menyusun berbagai rencana masa depan dan saya akan berusaha untuk mewujudkannya				
30.	Aktifitas sehari-hari saya bersifat remeh dan tidak penting bagi saya				
31.	Saya sangat aktif dalam menjalankan perencanaan yang telah saya buat				
33.	Saya tidak mengetahui dengan baik apa yang ingin saya raih dalam hidup				
34.	Saya merasa belum melakukan segala hal yang seharusnya dilakukan dalam hidup ini				
35.	Menetapkan target yang tercapai pada diri saya adalah hal yang sia-sia				
36.	Orang lain yang saya kenal tampaknya lebih menikmati hidupnya dari pada saya				
37.	Saya orang yang percaya diri dan memiliki sikap positif				
38.	Saya merasa nyaman dengan diri saya, ketika dibandingkan dengan orang lain				
39.	Saya merasa penilaian terhadap diri saya tidak positif, dibandingkan orang lain menilai dirinya				
40.	Segalanya berjalan mengarah pada tujuan terbaik, meskipun saya telah melakukan kesalahan dimasa lalu				
41.	Saya menerima apapun yang terjadi dalam hidup saya				
42.	Saya merasa kecewa terhadap berbagai pencapaian saya dalam hidup				

Lampiran 3 Tabulasi Data Penelitian

A. Tabulasi data penelitian variabel “Resiliensi”

	R1	R2	R5	R6	R10	R11	R13	R14	R15	R16	R17	R18	R19	R20	R21	R22	R23	R24	R25
S1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
S2	3	4	4	3	4	4	4	2	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4
S3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3
S4	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4
S5	2	2	3	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S6	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	1	3	2	4	4	4	4	4	4
S7	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4
S8	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4
S9	3	4	3	4	3	3	3	3	4	1	4	3	3	4	3	3	4	3	3
S10	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	2	4	4	4
S11	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S12	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S13	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	4	4
S14	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	3	2	3	3	4
S15	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4
S16	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4
S17	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
S18	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3
S19	3	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4
S20	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
S21	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4
S22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3
S23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
S24	3	3	4	3	3	3	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	1	3	4
S25	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4
S26	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4
S27	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4
S28	4	3	3	4	3	3	3	2	1	4	2	1	2	3	3	3	3	3	4
S29	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3
S30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
S31	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	4
S32	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3
S33	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3
S34	3	4	2	4	2	4	4	3	3	3	4	2	2	4	3	3	4	4	4

S35	3	2	4	4	3	3	3	2	2	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4
S36	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3
S37	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4
S38	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
S39	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	4	3	4
S40	3	4	4	4	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	4
S41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S42	3	3	4	4	3	4	2	1	3	3	4	1	3	4	4	3	3	3	4
S43	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4
S44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S46	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3
S47	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4
S48	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	2	3	1	2	3	3	2	4
S49	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	2	2	4	3	4	4	4
S50	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4
S51	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
S52	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4
S53	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
S54	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4
S56	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	2	4	3	3	4	4
S57	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	2	2	3	4	4	3	4	4
S58	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	4	4
S59	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S60	3	1	3	3	3	4	1	2	2	2	3	1	1	2	1	4	1	1	1
S61	3	1	4	2	1	1	1	2	3	3	2	4	3	2	4	1	2	3	4
S62	4	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4
S63	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3
S64	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4
S65	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4
S66	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4
S67	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4
S68	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4
S69	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4
S70	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
S71	3	3	2	4	4	3	3	2	2	2	4	3	3	2	4	2	4	4	4
S72	3	3	3	3	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4
S73	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4
S74	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4

S75	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S76	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4
S77	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4
S78	4	4	3	4	3	4	4	3	3	1	2	4	3	4	3	4	2	3	4
S79	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3
S80	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
S81	3	4	4	4	4	3	2	2	2	2	4	3	2	4	4	2	3	3	4
S82	2	3	4	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3
S83	4	3	2	3	1	1	3	4	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2
S84	2	3	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4
S85	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4
S86	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4
S87	4	4	3	3	4	3	4	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	4	4
S88	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4
S89	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	4
S90	3	1	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	4
S91	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3
S92	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4
S93	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	4	3	4
S94	3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4
S95	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3
S96	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	4
S97	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S98	2	3	2	1	3	1	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3
S99	3	4	4	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	4
S100	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	4

B. Tabulasi data penelitian variabel “Kesejahteraan Psikologis”

	PWB1	PWB2	PWB3	PWB5	PWB6	PWB7	PWB8	PWB9	PWB10	PWB11	PWB12
S1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
S2	2	3	1	4	4	3	4	3	4	3	3
S3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3
S4	2	2	1	2	4	1	4	3	4	1	1
S5	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3
S6	3	4	4	4	4	1	4	3	4	3	2
S7	3	3	3	2	4	1	3	3	3	2	3
S8	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4
S9	3	3	2	3	4	2	3	2	3	1	2

S10	3	4	3	4	4	2	4	3	2	3	2
S11	2	4	2	4	4	2	4	4	4	1	4
S12	4	1	1	3	4	1	3	2	4	1	1
S13	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3
S14	2	2	1	2	3	2	3	2	3	3	3
S15	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4
S16	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3
S17	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4
S18	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3
S19	3	3	2	3	4	2	3	2	2	1	2
S20	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	4
S21	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4
S22	3	3	1	3	4	2	3	2	3	2	1
S23	3	4	3	4	4	2	4	2	4	4	4
S24	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2
S25	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3
S26	4	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2
S27	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3
S28	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4
S29	3	2	2	4	4	3	3	3	2	3	4
S30	4	4	3	2	3	2	3	3	4	2	3
S31	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3
S32	3	3	1	3	3	1	4	1	3	2	2
S33	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
S34	2	3	1	4	4	1	4	4	3	2	1
S35	3	2	2	2	4	2	2	2	3	1	2
S36	3	3	3	3	4	2	4	3	3	2	3
S37	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3
S38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S39	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	4
S40	3	3	1	3	3	2	3	3	3	4	3
S41	3	2	2	3	3	2	4	1	1	4	1
S42	2	2	1	2	2	2	4	2	3	2	2
S43	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4
S44	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	2
S45	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2
S46	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4
S47	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3
S48	3	2	1	2	3	1	3	2	3	3	3
S49	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	3
S50	4	4	3	3	4	2	4	3	4	1	3

S51	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3
S52	3	3	3	4	4	2	4	3	3	1	3
S53	3	3	3	2	4	2	3	2	3	4	4
S54	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
S56	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	3
S57	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
S58	2	2	1	2	3	1	4	3	3	1	3
S59	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3
S60	3	2	1	1	1	1	3	4	4	1	4
S61	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1
S62	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	4
S63	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	2
S64	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4
S65	2	3	2	4	3	3	4	2	2	1	4
S66	3	4	1	4	4	2	4	3	3	1	2
S67	2	3	2	4	4	2	3	2	3	4	2
S68	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3
S69	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3
S70	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3
S71	2	3	2	2	4	2	3	2	3	2	2
S72	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4
S73	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	2
S74	3	4	3	4	4	2	4	3	3	3	3
S75	3	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3
S76	3	4	2	3	3	1	4	2	4	2	1
S77	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3
S78	1	2	1	2	4	1	3	2	3	1	1
S79	3	4	1	4	3	2	4	1	4	2	1
S80	3	3	2	3	3	2	4	2	3	2	2
S81	2	2	1	2	4	1	4	2	2	2	1
S82	3	3	1	3	4	3	3	4	3	3	3
S83	4	3	3	2	1	3	3	1	3	3	4
S84	2	2	1	2	2	1	3	2	3	1	2
S85	2	2	2	2	4	2	3	3	2	3	3
S86	3	3	1	3	3	2	4	3	4	2	2
S87	4	4	2	2	4	2	3	3	2	3	2
S88	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3
S89	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3
S90	3	3	2	1	3	2	4	3	3	3	3
S91	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
S92	4	3	2	3	2	1	4	2	3	3	4

S93	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	2
S94	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3
S95	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3
S96	2	3	1	3	4	2	4	2	3	2	1
S97	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
S98	4	3	3	1	1	3	3	1	3	3	4
S99	3	3	1	2	3	2	2	1	3	3	3
S100	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3

	PWB 14	PWB 15	PWB 17	PWB 18	PWB 19	PWB 20	PWB 21	PWB 23	PWB 24	PWB 25	PWB 27	PWB 29
S1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S2	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	4
S3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
S4	4	3	1	4	1	1	1	4	1	1	4	4
S5	4	3	3	4	3	2	2	3	1	1	4	4
S6	4	4	4	4	4	2	4	1	1	4	4	4
S7	3	3	4	3	2	3	3	1	1	1	3	3
S8	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4
S9	4	1	1	4	2	2	2	3	2	2	3	4
S10	4	2	1	3	4	2	1	2	2	1	3	4
S11	4	4	3	4	4	4	3	4	1	2	2	4
S12	4	4	4	4	3	1	1	3	2	1	4	3
S13	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4
S14	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
S15	3	4	3	4	2	4	2	3	3	3	3	3
S16	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4
S17	4	4	4	3	4	1	4	3	1	2	4	4
S18	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3
S19	3	3	3	3	4	1	3	4	4	2	4	4
S20	1	3	4	3	2	2	2	2	4	4	3	3
S21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S22	3	3	2	3	1	1	1	4	1	1	3	3
S23	4	4	3	3	4	3	1	4	3	3	4	4
S24	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3
S25	3	3	1	2	2	2	1	4	1	4	2	4
S26	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	3	4
S27	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2
S28	4	4	1	4	2	4	3	4	4	4	4	2
S29	3	3	1	3	2	2	3	3	3	2	4	4
S30	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3

S31	3	3	2	3	4	3	1	4	3	2	3	3
S32	3	2	2	3	1	2	2	4	1	2	3	4
S33	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3
S34	3	4	3	4	4	1	1	2	1	1	2	3
S35	3	3	1	3	3	2	1	1	1	1	2	3
S36	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3
S37	3	3	4	3	3	2	3	2	1	1	4	3
S38	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
S39	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3
S40	3	3	4	4	4	2	2	2	3	1	4	4
S41	1	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	3
S42	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	4	3
S43	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	4	4
S44	4	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	4
S45	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3
S46	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
S47	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3
S48	3	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3
S49	4	3	3	4	3	3	3	4	3	1	4	4
S50	4	3	4	4	4	3	4	4	2	1	3	4
S51	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3
S52	3	3	4	4	2	1	2	1	1	1	2	3
S53	3	4	4	3	2	2	4	4	3	2	3	3
S54	4	1	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3
S56	3	4	4	4	4	2	3	1	4	2	3	4
S57	4	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4
S58	3	4	2	3	2	2	1	4	1	1	3	4
S59	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	4	4
S60	4	4	4	3	2	3	3	2	3	2	1	3
S61	2	4	3	4	4	4	1	1	1	3	2	3
S62	4	3	3	4	1	2	3	4	2	2	4	4
S63	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3
S64	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4
S65	3	4	4	4	2	4	3	3	3	1	1	4
S66	3	2	3	4	2	2	2	1	2	1	2	4
S67	3	4	3	4	3	2	2	1	2	1	3	3
S68	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3
S69	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4
S70	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
S71	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	3	3
S72	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4

S73	4	3	2	4	3	3	2	2	2	1	2	3
S74	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3
S75	4	4	4	4	3	3	4	2	3	2	3	4
S76	4	1	2	3	1	3	1	4	2	2	3	3
S77	4	4	4	4	1	4	4	2	3	2	2	4
S78	3	3	3	4	2	2	1	2	3	1	3	3
S79	4	1	1	3	1	2	1	4	2	1	3	4
S80	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3
S81	3	2	3	3	2	2	2	4	2	1	4	3
S82	3	3	4	3	4	2	3	3	2	2	4	3
S83	2	2	2	2	4	3	2	1	3	4	3	1
S84	3	3	2	2	2	2	1	3	1	1	2	4
S85	3	3	3	3	2	1	2	3	4	2	3	4
S86	4	2	2	4	2	2	3	3	3	2	4	4
S87	3	3	2	4	3	1	2	4	3	2	3	4
S88	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4
S89	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	4
S90	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	4
S91	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3
S92	3	4	2	3	4	3	2	4	3	3	3	3
S93	3	3	2	3	2	1	2	3	2	1	3	2
S94	3	4	4	4	3	3	2	4	4	4	3	4
S95	3	3	4	3	4	2	2	3	3	2	2	3
S96	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	3	4
S97	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4
S98	3	1	3	1	3	2	1	2	4	3	4	2
S99	3	2	2	3	2	1	1	2	3	2	4	3
S100	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3

	PWB 30	PWB 31	PWB 33	PWB 34	PWB 35	PWB 36	PWB 37	PWB 38	PWB 39	PWB 40	PWB 41	PWB 42
S1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
S2	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3
S3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3
S4	3	3	2	1	3	1	4	4	1	4	4	3
S5	4	3	4	4	4	2	3	4	2	3	4	3
S6	4	2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4
S7	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3
S8	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	3
S9	1	4	1	1	2	2	3	3	2	3	3	1
S10	3	2	2	1	2	2	4	4	1	3	3	3

S11	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4
S12	2	3	1	2	1	1	4	4	1	4	4	1
S13	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4
S14	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3
S15	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4
S16	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3
S17	3	4	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4
S18	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3
S19	3	3	3	2	4	1	2	3	4	3	4	3
S20	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4
S21	4	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3
S22	2	2	4	2	4	2	3	2	3	4	2	3
S23	4	4	4	3	4	1	4	2	3	3	3	3
S24	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2
S25	3	2	2	1	4	1	4	4	1	3	4	1
S26	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3
S27	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3
S28	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4
S29	2	4	2	2	1	2	3	2	3	4	2	3
S30	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3
S31	2	3	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2
S32	2	3	2	2	1	1	3	3	1	3	3	1
S33	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3
S34	1	3	2	4	2	1	2	1	1	3	4	1
S35	2	2	1	2	3	1	2	4	3	4	4	2
S36	3	2	2	2	3	2	3	1	4	3	4	4
S37	4	3	3	1	4	2	2	3	3	3	3	4
S38	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4
S39	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4
S40	4	3	3	1	4	3	3	3	3	3	4	4
S41	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	2	2
S42	4	3	1	2	4	1	2	3	2	3	3	2
S43	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4
S44	2	3	2	2	2	2	3	3	1	4	3	2
S45	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3
S46	4	3	4	3	4	4	3	1	4	4	4	4
S47	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3
S48	2	2	3	2	3	1	4	3	1	2	3	2
S49	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3
S50	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4
S51	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

S52	3	3	2	3	4	1	4	3	2	3	3	3
S53	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3
S54	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3
S56	3	3	3	2	3	1	3	3	4	4	4	3
S57	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	2
S58	4	3	1	2	4	3	2	3	2	3	4	3
S59	3	4	3	3	3	2	4	4	2	4	4	3
S60	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2
S61	4	1	3	1	1	3	2	4	1	4	1	2
S62	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3
S63	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2
S64	4	4	4	2	1	1	3	3	1	4	3	3
S65	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	4	4
S66	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4
S67	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3
S68	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3
S69	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4
S70	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	2
S71	3	3	1	1	4	1	2	2	3	3	3	2
S72	3	3	2	4	4	3	3	2	3	4	4	4
S73	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2
S74	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3
S75	3	3	2	2	4	3	3	1	4	2	3	3
S76	3	3	2	2	2	1	4	2	2	4	4	3
S77	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3
S78	4	2	2	1	4	1	2	2	2	2	1	3
S79	2	4	1	2	1	3	3	3	3	3	4	4
S80	3	3	3	2	3	3	4	4	1	3	3	1
S81	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	2
S82	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3
S83	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3
S84	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3
S85	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4
S86	3	4	2	2	1	3	4	4	1	3	4	3
S87	3	2	2	2	3	1	3	4	2	3	3	3
S88	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3
S89	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3
S90	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3
S91	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3
S92	3	3	2	2	4	3	3	2	3	4	3	4
S93	1	3	1	1	2	1	2	2	2	3	4	1

S94	4	3	3	2	4	4	3	2	3	4	2	3
S95	4	3	3	2	4	2	2	3	2	3	3	4
S96	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	4	3
S97	2	3	3	3	4	1	3	3	3	2	1	4
S98	2	4	2	3	4	1	2	3	4	2	3	3
S99	2	2	2	3	2	2	3	2	1	4	3	2
S100	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3

Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.26819736
Most Extreme Differences	Absolute	.063
	Positive	.036
	Negative	-.063
Test Statistic		.063
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 5 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PW * R	Between	(Combined)	6223.070	26	239.349	1.936	.015
	Groups	Linearity	2675.535	1	2675.535	21.647	.000
		Deviation from Linearity	3547.535	25	141.901	1.148	.317
	Within Groups		9022.720	73	123.599		
	Total		15245.790	99			

Lampiran 6 Hasil Uji Korelasi

Correlations

		Resilience	Psychology Well-being
<i>Resilience</i>	Pearson Correlation	1	.419**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
<i>Psychology Well-being</i>	Pearson Correlation	.419**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

Lampiran 7 Uji Korelasi Parsial Antar Aspek Resiliensi

			Correlations						
Control Variables			X1	X2	X3	X4	X5	X6	Total
- none- a	X1	Correlation	1.000	.310	.454	.317	.344	.334	.447
		Significance (2-tailed)	.	.002	.000	.001	.000	.001	.000
		df	0	98	98	98	98	98	98
	X2	Correlation	.310	1.000	.433	.493	.429	.447	.650
		Significance (2-tailed)	.002	.	.000	.000	.000	.000	.000
		df	98	0	98	98	98	98	98
	X3	Correlation	.454	.433	1.000	.589	.472	.508	.779
		Significance (2-tailed)	.000	.000	.	.000	.000	.000	.000
		df	98	98	0	98	98	98	98
	X4	Correlation	.317	.493	.589	1.000	.658	.572	.874
		Significance (2-tailed)	.001	.000	.000	.	.000	.000	.000
		df	98	98	98	0	98	98	98
	X5	Correlation	.344	.429	.472	.658	1.000	.568	.821
		Significance (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.	.000	.000
		df	98	98	98	98	0	98	98
	X6	Correlation	.334	.447	.508	.572	.568	1.000	.771
		Significance (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000	.	.000
		df	98	98	98	98	98	0	98
	To tal	Correlation	.447	.650	.779	.874	.821	.771	1.000
		Significance (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.
		df	98	98	98	98	98	98	0
Total	X1	Correlation	1.000	.029	.189	-.168	-.045	-.020	
		Significance (2-tailed)	.	.776	.061	.096	.660	.847	

df	0	97	97	97	97	97	
X2 Correlation	.029	1.000	-.155	-.204	-.242	-.114	
Significance (2-tailed)	.776	.	.127	.043	.016	.261	
df	97	0	97	97	97	97	
X3 Correlation	.189	-.155	1.000	-.302	-.468	-.233	
Significance (2-tailed)	.061	.127	.	.002	.000	.020	
df	97	97	0	97	97	97	
X4 Correlation	-.168	-.204	-.302	1.000	-.212	-.330	
Significance (2-tailed)	.096	.043	.002	.	.035	.001	
df	97	97	97	0	97	97	
X5 Correlation	-.045	-.242	-.468	-.212	1.000	-.180	
Significance (2-tailed)	.660	.016	.000	.035	.	.074	
df	97	97	97	97	0	97	
X6 Correlation	-.020	-.114	-.233	-.330	-.180	1.000	
Significance (2-tailed)	.847	.261	.020	.001	.074	.	
df	97	97	97	97	97	0	

a. Cells contain zero-order (Pearson) correlations.

Lampiran 8 Uji Korelasi Parsial Antar Aspek Kesejahteraan Psikologis

			Correlations						
Control Variables			Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Total
a	-none- Y1	Correlation	1.000	.373	.355	.134	.315	.384	.623
		Significance (2-tailed)	.	.000	.000	.185	.001	.000	.000
		df	0	98	98	98	98	98	98
	Y2	Correlation	.373	1.000	.479	.418	.580	.502	.787
		Significance (2-tailed)	.000	.	.000	.000	.000	.000	.000
		df	98	0	98	98	98	98	98
	Y3	Correlation	.355	.479	1.000	.187	.568	.446	.734
		Significance (2-tailed)	.000	.000	.	.063	.000	.000	.000
		df	98	98	0	98	98	98	98
	Y4	Correlation	.134	.418	.187	1.000	.287	.209	.488
		Significance (2-tailed)	.185	.000	.063	.	.004	.037	.000
		df	98	98	98	0	98	98	98
	Y5	Correlation	.315	.580	.568	.287	1.000	.625	.806
		Significance (2-tailed)	.001	.000	.000	.004	.	.000	.000
		df	98	98	98	98	0	98	98
	Y6	Correlation	.384	.502	.446	.209	.625	1.000	.766
		Significance (2-tailed)	.000	.000	.000	.037	.000	.	.000
		df	98	98	98	98	98	0	98
Total	Correlation	.623	.787	.734	.488	.806	.766	1.000	
	Significance (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.	
	df	98	98	98	98	98	98	0	
Total	Y1	Correlation	1.000	-.241	-.192	-.249	-.405	-.184	
		Significance (2-tailed)	.	.016	.057	.013	.000	.068	
		df	0	97	97	97	97	97	
	Y2	Correlation	-.241	1.000	-.234	.063	-.151	-.255	
		Significance (2-tailed)	.016	.	.020	.538	.137	.011	
		df	97	0	97	97	97	97	
	Y3	Correlation	-.192	-.234	1.000	-.289	-.059	-.267	
		Significance (2-tailed)	.057	.020	.	.004	.561	.008	
		df	97	97	0	97	97	97	

Y4	Correlation	-.249	.063	-.289	1.000	-.206	-.295
	Significance (2-tailed)	.013	.538	.004	.	.040	.003
	df	97	97	97	0	97	97
Y5	Correlation	-.405	-.151	-.059	-.206	1.000	.018
	Significance (2-tailed)	.000	.137	.561	.040	.	.862
	df	97	97	97	97	0	97
Y6	Correlation	-.184	-.255	-.267	-.295	.018	1.000
	Significance (2-tailed)	.068	.011	.008	.003	.862	.
	df	97	97	97	97	97	0

a. Cells contain zero-order (Pearson) correlations.

Lampiran 9 Dokumentasi

