

Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Penerimaan Diri Terhadap Resilien Di Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Putus Cinta Di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oleh:

Viki Vinda urniawati

Lely Ika Mariyati

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

September, 2025

Pendahuluan

- Hurlock mengelompokkan tugas-tugas perkembangan dewasa awal ke dalam beberapa kategori, yaitu: (a) mendapatkan pekerjaan, (b) memilih pasangan hidup, (c) belajar membangun keluarga bersama suami dan istri, (d) mendidik anak-anak, (e) mengelola rumah tangga, (f) memenuhi kewajiban sebagai anggota masyarakat, serta (g) berpartisipasi dalam kelompok lingkungan social (A. F. Putri, 2018). **Dan salah satunya adalah menjalin hubungan romantic/memilih pasangan hidup.** Hubungan romantic juga tidak selalu berjalan sesuai harapan karena adanya perbedaan karakteristik antar pasangan, dapat memicu konflik dalam hubungan, hingga putus cinta (J. P. Karakter, 2025).
- Dijelaskan pula bahwa kegagalan hubungan romantic yang dialami individu dapat memiliki **dampak negative, seperti kesedihan yang berkepanjangan hingga mengalami depresi** (R. Pramudianti, 2020). **Dalam kasus tertentu, perasaan putus cinta yang mendalam bisa memunculkan pikiran untuk bunuh diri** (Y. O. M, 2021).
- **Tidak semua remaja yang mengalami putus cinta berujung depresi hingga bunuh diri.** Individu remaja yang memiliki **tingkat daya tahan psikologis tinggi** umumnya menunjukkan dalam menyelesaikan masalah secara bijaksana, tetap energik, dan mempertimbangkan berbagai aspek sebelum mengambil keputusan. **Ciri-ciri tersebut menggambarkan adanya indicator dari resiliensi** (N. Alwidyatmiko, dkk, 2024). **Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu, kelompok, atau komunitas untuk tetap kuat dan mampu menyesuaikan diri ketika menghadapi kesulitan.** Hal ini meliputi kemampuan mengurangi dampak negative dari masalah yang muncul serta mengubah situasi sulit menjadi kondisi yang dapat diatasi secara efektif dan realistis (Restha Karmita Lani and Wahyuni Kristinawati, 2023).
- Kecerdasan emosional terhadap resiliensi (Sari dan Fridari, 2024).
- Penerimaan diri terhadap resiliensi (Guykens dan Murti, 2025).

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Apakah kecerdasan emosional berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa yang pasca putus cinta?
2. Apakah penerimaan diri berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa pasca putus cinta?
3. Apakah keduanya berpengaruh secara simultan terhadap resiliensi mahasiswa?

Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap resiliensi
2. Mengatahui pengaruh penerimaan diri terhadap resiliensi
3. Mengetahui pengaruh keduanya secara simultan terhadap resiliensi

Metode

Jenis Penelitian

: Kuantitatif Korelasional

Populasi

: Seluruh mahasiswa aktif S1 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang berjumlah 11, 649 mahasiswa tahun 2025, pernah mengalami putus cinta di bawah 1 tahun (S. Kalsum and H. Laksmiwati, 2023).

Teknik *non probability sampling*

: Pengambilan data sampel menggunakan purposive sampling, yakni menetapkan kriteria responden tertentu yang relevan dengan focus penelitian (N. Alwidyatmiko, 2024).

Sampel

: Terdapat sampel 163 responden mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (usia 21-25 tahun, pernah putus cinta)

Analisis

: Regresi linear berganda (Software JASP)

Alat Ukur Variabel

- **Skala likert** → **aitem favorable** yang memiliki skor 4 untuk jawaban SS (sangat sesuai), skor 3 untuk jawaban S (sesuai), skor 2 untuk jawaban TS (tidak sesuai), skor 1 untuk jawaban STS (sangat tidak sesuai) dan **Unfavorable** sebaliknya, skor 1 untuk jawaban SS (sangat sesuai), dan seterusnya.

Skala	Aspek	Aitem	Rentang Nilai	Reliabilitas
1) Kecerdasan Emosional, diadopsi dari Goleman (2009) (I. Nur Huda, 2020).	5 aspek yakni; Mengenali emosi, mengelola emosi, motivasi diri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan .	24 aitem	0,33 hingga 0,774	0,921
2) Skala Penerimaan Diri, diadopsi dari Cronbach (1963), Elizabeth Sheerer (K. B Gialin, 2024).	4 aspek yakni; Perasaan Sederajat, percaya kemampuan diri, bertanggung jawab, orientasi keluar diri, berpendirian, menyadari keterbatasan, menerima sifat manusia	22 aitem	0.3 hingga 0.733	0,861
3) Skala Resiliensi, diadaptasi dari Reivich dan Shatte (2002) (A. Saputra, 2024).	7 aspek yakni; regulasi emosi, pengendalian implus, optimism, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, keberanian dalam menghadapi tantangan (reaching out)	31 aitem	0.304 sampai 0.741	0,910

Teknik Analisis Data

Uji Asumsi :

1. **Uji Normalitas**, untuk mengetahui data berdistribusi normal.
2. **Uji Multikolinearitas**, untuk mengetahui ada atau tidaknya korelasi yang tinggi di antara variabel
3. **Uji Heteroskedastisitas**, untuk mengetahui model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lainnya.

Uji Hipotesis :

1. **Uji Hipotesa**, menggunakan uji parsial/uji t untuk mengetahui kontribusi masing-masing dari 2 variabel terhadap resiliensi.
2. **Uji Hipotesis**, menggunakan regresi berganda untuk menguji/mengetahui kedua variabel bebas dengan variabel terikat.

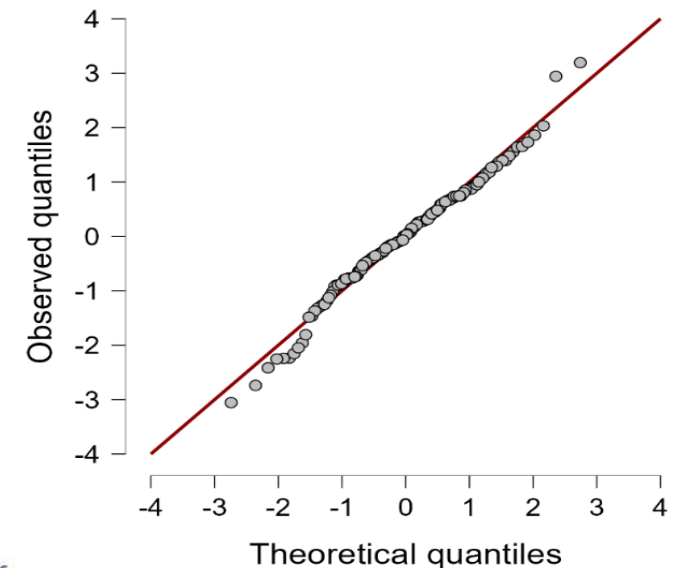
Hasil

Jumlah Mahasiswa (Sampel),

Jenis kelamin	Jumlah	Presentase %
Perempuan	110	67%
Laki-Laki	53	33%
Total	163	100%

Uji Normalitas,

Berdasarkan gambar grafik di atas menunjukkan **Sebagian besar nilai residual berada dekat dengan sumbu garis merah sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.** Meskipun terdapat sedikit penyimpangan pada ujung grafik, hal tersebut tidak signifikan dan asumsi normalitas tetap terpenuhi.



Hasil

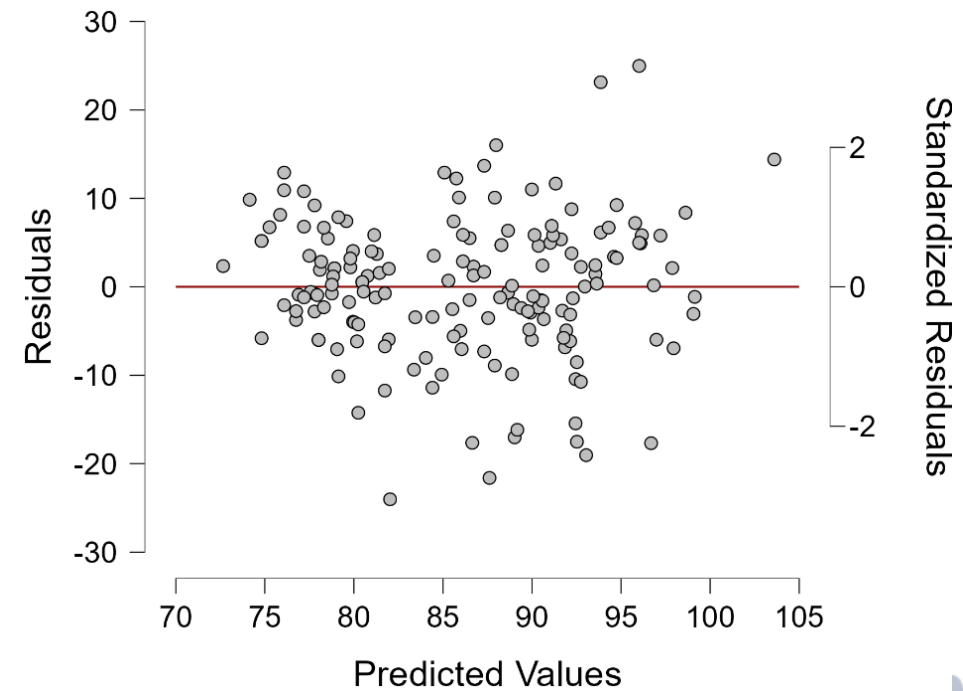
Uji Multikolinearitas,

Variabel Bebas	VIF	Tolerance
TOTAL KECERDASAN EMOSIONAL (X1)	2.155	0.464
TOTAL PENERIMAAN DIRI (X2)	2.155	0.464

data dapat dinyatakan tidak terjadi multikolinearitas ketika $VIF < 10$; $0 \leq tolerance > 0,10$. Berdasarkan table di atas dapat diketahui bahwa nilai $VIF\ 2.155 < 10$, $0 \leq$ dan nilai Tolerance sebesar $0.464 > 0,10$, artinya tidak terjadi multikolinearitas pada data.

Uji Heteroskedastisitas,

Dengan melihat sebaran titik residual data. **Sebaran titik residual tidak terdapat pola tertentu pada residual**, sehingga model regresi memenuhi **asumsi heteroskedastisitas**.



Hasil

Uji Simultan,

Tabel 4. Uji Simultan

Model				Sum of Squares		df		Mean Square		F		p	
M ₁		Regression		7491.177		2		3745.589		59.554		< .001	
		Residual		10063.080		160		62.894					
		Total		17554.258		162							
Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.													

Berdasarkan hasil uji simultan pada table 4. (**F = 59.554; p < 0.001**) memiliki arti **kecerdasan emosional dan penerimaan diri berpengaruh terhadap resiliensi pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta**. Dengan kata lain, kombinasi kedua variable independent tersebut **memberikan kontribusi yang signifikan dalam menjelaskan variable dependen (resiliensi)**.

Hasil

Uji Regresi Linear Berganda,

Tabel 3. Uji Regresi Linear Berganda

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	10.410
M ₁	0.653	0.427	0.420	7.931

Berdasarkan tabel yang telah disajikan, dapat diketahui bahwa nilai korelasi yang diperoleh adalah 0.653, yang mengindikasikan adanya hubungan antara resiliensi, kecerdasan emosional, dan penerimaan diri. Sementara itu, hasil koefisiensi determinasi menunjukkan angka 0.427, yang berarti bahwa kecerdasan emosional dan penerimaan diri memberikan pengaruh sebesar 42,7% terhadap resiliensi; sedangkan sisa 57,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Uji Parsial,

Tabel 5. Uji Parsial

Model				Unstandardized		Standard Error		Standardized		t		p	
M ₀		(Intercept)		86.067		0.815				105.560		< .001	
M ₁		(Intercept)		23.797		6.665				3.571		< .001	
		TOTAL PENERIMAAN DIRI (X2)		0.595		0.156		0.334		3.801		< .001	
		TOTAL KECERDASAN EMOSI (X1)		0.372		0.089		0.368		4.187		< .001	

Analisis yang tercantum dalam table 5 mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional (X1) berperan secara signifikan dan memberikan pengaruh positif terhadap tingkat resiliensi, dengan koefisien B = 0.372, t sebesar 4.187, dan nilai p di bawah 0.001. Penerimaan diri (X₂) juga menunjukkan pengaruh positif dan signifikan (B = 0.595; t = 3.801; p < 0.001). **Nilai beta standar menunjukkan kontribusi kecerdasan emosional (β = 0.368) sedikit lebih besar dibandingkan penerimaan diri (β = 0.334).** Dengan demikian **kedua variabel independen secara parsial berkontribusi signifikan dalam memprediksi resiliensi.**

$$Y = a + bX_1 + bX_2$$

$$\text{Resiliensi} = 23.797 + 0.372 \cdot X_1 + 0.595 \cdot X_2$$

Kategorisasi

Resiliensi

Rentang Nilai	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X < 76$	Rendah	24	15%
$76 \leq X < 96$	Sedang	105	67%
$X > 96$	Tinggi	28	18%

Kecerdasan Emosional

Rentang Nilai	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X < 59$	Rendah	33	21%
$59 \leq X < 79$	Sedang	96	62%
$X > 79$	Tinggi	26	17%

Penerimaan Diri

Rentang Nilai	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X < 56$	Rendah	25	16%
$56 \leq X < 67$	Sedang	104	66%
$X > 67$	Tinggi	29	18%

Pembahasan

- Menggunakan variable **kecerdasan emosi dan penerimaan diri terhadap resiliensi itu penting, karena dapat menyeimbangkan kualitas hidup mahasiswa.**
- Penerimaan diri terbukti menjadi variable penting karena factor yang di miliki dalam membentuk resiliensi mahasiswa. **Penerimaan diri membantu mahasiswa menghadapi pengalaman putus cinta dengan sikap realistis dan penuh kesadaran diri, sehingga mendorong resiliensi yang lebih kuat** (M. Tuwah, 2016).
- **Mahasiswa yang mampu memahami dan mengelola emosinya secara baik cenderung tidak larut dalam tekanan emosi negative** seperti sedih, marah, atau kecewa setelah mengalami putus cinta. Sebaliknya, **mereka yang mampu mengelola tekanan emosional** memiliki empati, serta optimis, bisa memperkuat daya lenting psikologis (resiliensi) dalam dirinya (N. Sri Wahyuni, A. Aulia Yanandra, P., 2024).
- Resiliensi bersifat **dinamis**, dan **bisa di pengaruhi oleh adanya factor resiliensi yakni gender** (ada penelitian terdahulu yang mengatakan laki-laki lebih resilien, ada juga penelitian terdahulu mengatakan perempuan lebih resilien), **selain factor gender ada factor lain yang turut mempengaruhi resiliensi, yakni usia, kemampuan kognitif, dan setting lingkungan/sosial** (T. I. Pujiyanto, N. P. Elliya, and E. Kusyati,, 2022).

Temuan Penting Penelitian

- **Kecerdasan emosi dan penerimaan diri berpengaruh signifikan terhadap resiliensi** mahasiswa yang mengalami putus cinta ($R^2 = 0,427$; $p < 0,001$).
- Kedua variabel juga berpengaruh **secara positif dan signifikan secara parsial**:
 - >Kecerdasan emosi ($\beta = 0,368$)
 - >Penerimaan diri ($\beta = 0,334$)
- **Kecerdasan emosi memiliki pengaruh sedikit lebih besar** terhadap resiliensi dibanding penerimaan diri.
- Sebagian besar responden berada pada **kategori sedang** untuk ketiga variabel (resiliensi, kecerdasan emosi, dan penerimaan diri).
- Mahasiswa dengan kecerdasan emosi dan penerimaan diri tinggi cenderung **lebih mampu bangkit dari tekanan emosional** setelah putus cinta.
- Hasil ini dapat menjadi **dasar pengembangan program konseling kampus** untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

Kesimpulan

→ Kecerdasan emosional dan penerimaan diri berpengaruh signifikan terhadap resiliensi mahasiswa pasca putus cinta, dengan **kontribusi sebesar 42,7%, dimana kecerdasan emosional sedikit lebih dominan**. Temuan ini menegaskan **pentingnya kecerdasan emosional dan penerimaan diri dalam menghadapi tekanan emosional pasca putus cinta**, serta dapat dijadikan acuan untuk penelitian berikutnya dan dapat dimanfaatkan dalam layanan konseling bagi mahasiswa di perguruan tinggi.

Note : Resiliensi dapat dikembangkan melalui pelatihan kecerdasan emosi & penerimaan diri.

Saran

- Penelitian selanjutnya menambahkan variabel lain (dukungan social, kepribadian, religiusitas)
- Gunakan teknik sampling lebih representative
- Implementasi hasil penelitian dalam program konseling mahasiswa

Manfaat Penelitian

- Menambah literatur tentang peran **kecerdasan emosional dan penerimaan diri terhadap resiliensi** dalam konteks hubungan romantic.
- Memberikan masukan bagi **layanan konseling kampus dalam menyusun intervensi berbasis resiliensi**.
- Menjadi refrensi bagi **mahasiswa/pihak yang menangani isu psikologis pasca putus cinta**.

Referensi

- A. F. Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," *SCHOULID Indones. J. Sch. Couns.*, vol. 3, no. 2, p. 35, 2018, doi: 10.23916/08430011.
- J. P. Karakter, "Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Self Compassion Pasca Putus Cinta Pada Mahasiswa," vol. 5, no. 1, pp. 77–83, 2025, doi: 10.56326/jpk.v5i1.5824.
- Y. O. M. Tacasily, "Hubungan Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta," *J. Ilm. Bimbing. Konseling Undiksha*, vol. 12, no. 2, pp. 259–267, 2021, doi: 10.23887/jibk.v12i2.34199.
- N. Alwidyatmiko, P. R. U. Rahman, and D. Aisha, "Ketahanan remaja pasca putus cinta: Adakah pengaruh dukungan sosial dan religiusitas?," *J. Penelit. Pendidikan, Psikol. dan Kesehat.*, vol. 5, no. 3, pp. 605–613, 2024.
- Restha Karmita Lani and Wahyuni Kristinawati, "Hubungan Antara Sense of Humor Dengan Resiliensi Pada Individu Yang Mengalami Qlc," *J. Cakrawala Ilm.*, vol. 2, no. 8, pp. 3349–3360, 2023, doi: 10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i8.5543.
- L. N. D. P. Putu and I. A. D. F. Gusti, "Hubungan kecerdasan emosional dan resiliensi pada remaja yang mengalami putus cinta di sma negeri 2 denpasar," *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, vol. 10, no. 2, pp. 572–584, 2024.
- P. W. Guykens and H. A. S. Murti, "Self-Acceptance and Resilience in Students Working on Their Thesis Penerimaan Diri dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi," *J. Imiah Psikol.*, vol. 13, no. 1, pp. 99–105, 2025.
- S. Kalsum and H. Laksmiwati, "Resiliensi Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta Resilience In Early Adulthood After A Breakup," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 10, no. 03, pp. 641–663, 2023.

Refrensi

Nur Huda, "Kecerdasan Spiritual Terhadap Perilaku Universitas Islam Negeri," 2020. (skripsi).

K. B. Gialin, "Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area," 2024. (skripsi)

A. Saputra, "Hubungan Anatara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Guru Honorer SMA Negeri Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis Riau," no. Table 10, pp. 4–6, 2024. (skripsi)

M. Tuwah, "Resiliensi Dan Kebahagiaan Dalam Perspektif Psikologi Positif," *El-Ghiroh J. Stud. Keislam.*, vol. 10, no. 1, pp. 131–141, 2016.

N. Sri Wahyuni, A. Aulia Yanandra, P. Studi Psikologi, and F. Psikologi, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Self Efficacy Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Medan Area The Correlation Between Emotional Intelligence and Self Efficacy in Final Semester Students in Completing Thesis at Medan Area University," *J. Soc. Libr.*, vol. 4, no. 2, pp. 183–193, 2024.

T. I. Pujiyanto, N. P. Elliya, and E. Kusyati, "Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Resiliensi Pada Perawat," *J. Kepemimp. dan Manaj. Keperawatan*, vol. 5, no. 2, pp. 94–103, 2022, doi: 10.32584/jkmm.v5i2.1905.

