

The Influence of Emotional Intelligence and Self-Acceptance on Resilience in Students Who Have Broken Up in Love at Muhammadiyah University of Sidoarjo

[Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Penerimaan Diri Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Putus Cinta di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]

Viki Vinda Kurniawati¹⁾, Lely Ika Mariyati ^{*,2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ikalely@umsida.ac.id

Abstract. *This research is due to the phenomenon of resilience in students who experience failed romantic relationships. The aim is to determine the influence of emotional intelligence and self-acceptance on resilience in students after a breakup. This study was carried out using a correlational quantitative approach with a purposive sampling technique. This sample consisted of 163 active students aged 21-25 years who had experience of failed romantic relationships/breakups/dating from three months to one year. The research instrument used three psychological scales, namely the emotional intelligence scale according to Goleman's theory, the self-acceptance scale according to Cronbach's theory, Elizabeth Sheerer's theory and the resilience scale according to Reivich & Shatter's theory. Next, the data was analyzed using multiple linear regression with the help of JASP software. The results showed that emotional intelligence and self-acceptance simultaneously had a significant effect on resilience ($R^2=0.427$; $p < 0.001$), this means that partially both also have a significant positive influence on resilience. These findings suggest that students with high emotional intelligence and self-acceptance tend to have greater resilience. The urgency of this research aims to improve students' mental health and can also be used as a basis for counseling activities for those who experience romantic/dating failure*

Keywords – resilience, emotional intelligence, self-acceptance, students, breakup

Abstrak. *Penelitian ini karena adanya fenomena resiliensi pada mahasiswa yang mengalami kegagalan hubungan romantic. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional dan penerimaan diri, terhadap resiliensi pada mahasiswa pasca putus cinta. Studi ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik purposive sampling. Sampel ini terdiri dari 163 mahasiswa aktif berusia 21-25 tahun yang memiliki pengalaman kegagalan hubungan romantic/putus cinta/pacaran tiga bulan sampai satu tahun. Instrumen penelitian menggunakan tiga skala psikologi, yaitu skala kecerdasan emosional menurut teori Goleman, skala penerimaan diri menurut teori cronbach, elizabeth sheerer dan skala resiliensi menurut teori reivich & shatter. Selanjutnya data di analisis menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan perangkat lunak JASP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan penerimaan diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap resiliensi ($R^2=0.427$; $p < 0.001$). artinya secara parsial keduanya juga memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap resiliensi. Temuan ini menyatakan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosional dan penerimaan diri yang tinggi cenderung memiliki resiliensi yang lebih Tangguh. Urgensi dari penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa dan juga bisa dimanfaatkan sebagai dasar kegiatan konseling pada mereka yang mengalami kegagalan romantic/pacaran*

Kata Kunci – resiliensi, kecerdasan emosional, penerimaan diri, mahasiswa, putus cinta

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa muda diharapkan pada pilihan-pilihan yang akan menentukan kehidupannya di masa depan. Menurut Santrock individu di masa dewasa muda berada pada rentang usia 18 sampai 25 tahun yang ditandai dengan keinginan untuk bereksperimen dan bereksplorasi sebagai jawaban/solusi dari tuntutan lingkungan. Tugas perkembangan mahasiswa adalah mempersiapkan diri dan merencanakan masa depannya, mereka focus pada hal-hal yang terkait karir, hubungan romatis dengan lawan jenis, hingga keputusan menikah atau tidak [1]. Hurlock mengelompokkan tugas-tugas perkembangan dewasa awal ke dalam beberapa kategori, yaitu: (a) memperoleh pekerjaan, (b) menentukan pasangan hidup, (c) belajar membangun kehidupan keluarga Bersama pasangan, (d) membesarkan dan mendidik anak, (e) mengatur serta mengelola rumah tangga, (f) melaksanakan kewajiban sebagai anggota masyarakat, dan (g) ikut serta dalam aktivitas kelompok social

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

di lingkungan sekitar[2]. Memiliki hubungan secara emosional dengan lawan jenis baik pada Wanita ataupun laki-laki menunjukkan tumbuhnya perasaan dan ketertarikan yang wajar[3].

Hasil Survei Indeks Ketahanan Remaja-BKKBN, dilaporkan 45,5% pemuda memiliki pengalaman berkencan, termasuk hubungan yang tidak terdefinisikan mengenai keadaan emosional mereka, beberapa pemuda menunjukkan pola kencan yang lebih menekankan pada aspek fisik[4]. Pacaran adalah salah satu kebutuhan intimasi social bagi sebagian remaja[5]. Pacaran adalah salah satu aktifitas social yang membantu individu membangun hubungan romantic yang sehat, serta bagian upaya dari persiapan menuju pernikahan. Kegiatan pacaran dapat memberikan manfaat positif, seperti memungkinkan individu untuk mendapatkan pengalaman dalam berinteraksi dengan lawan jenis, berkontribusi pada proses pengembangan identitas diri, dan menjadi saran untuk memahami kedekatan emosional[6]. Sebagian orang membayangkan hubungan pacaran suatu hal yang penuh kasih sayang dan keromantisan antar pasangan walaupun dalam kenyataannya tidak selalu demikian. Baron dan Byrne menyatakan bahwa hubungan romantic tidak selalu berjalan sesuai harapan, yang dikarenakan perbedaan karakteristik dan latar belakang antar pasangan, hal tersebut dapat memicu konflik hubungan hingga berujung putus cinta[7].

Putus cinta adalah berakhirnya hubungan emosional yang berdampak pada penurunan konsep diri seseorang. Individu cenderung menarik diri dari lingkungan social, menghindari aktivitas berhubungan dengan mantan, atau bahkan mengubah penampilannya. Secara emosional, putus cinta dapat memicu kesepian, depresi, kemarahan serta menurunkan rasa percaya diri. Selain itu dapat mempengaruhi konsentrasi, daya ingat, minat terhadap hobi dan interaksi social. Dijelaskan pula bahwa kegagalan hubungan romantis yang dialami individu dapat memiliki dampak negative, seperti kesedihan yang berkepanjangan hingga mengalami depresi[8]. Dalam kasus tertentu, perasaan putus cinta yang mendalam bisa memunculkan pikiran untuk bunuh diri[9]. Tidak semua remaja yang mengalami putus cinta berujung depresi hingga bunuh diri. Individu remaja yang memiliki tingkat daya tahan psikologis tinggi umumnya menunjukkan dapat menyelesaikan masalah secara bijaksana, tetap energik, dan mempertimbangkan berbagai aspek sebelum mengambil keputusan.. Sifat serta kekuatan emosi umumnya memiliki keterkaitan dengan proses kognitif individu yang muncul dari persepsi terhadap suatu keadaan[10]. Thompson menjelaskan bahwa seseorang yang mampu mengatur emosinya dengan baik memiliki kecakapan dalam mengenali sekaligus memahami emosi yang sedang dialaminya[11]. Kemampuan tersebut memungkinkan individu untuk mengendalikan emosinya tanpa harus larut di dalamnya, sehingga mereka dapat menggunakan strategi coping yang tepat dalam menghadapi permasalahan yang sedang dialami[12]. Sebaliknya individu yang kurang mampu dalam mengatur emosinya akan mengalami hambatan dalam beradaptasi, membangun hubungan dengan orang lain, serta menjaga relasi yang sudah ada[13]. Regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi[14].

Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu, kelompok, atau komunitas untuk tetap kuat dan mampu beradaptasi 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[15]. Menurut Hendriani, resiliensi adalah sebuah proses yang terus bergerak dan melibatkan berbagai faktor, baik dari diri sendiri maupun lingkungan social. Ketahanan diri menunjukkan bagaimana seseorang bisa menjaga diri tetap tegar dan memulihkan diri setelah merasakan masalah emosi atau melewati masa yang berat serta bertemu berbagai rintangan dalam kehidupan[16]. Berdasarkan penelitian sebelumnya, individu dengan tingkat resiliensi yang baik umumnya membutuhkan waktu minimal tiga bulan untuk mencapai kondisi psikologis yang stabil setelah mengalami putus cinta[17]. Hasil dari penelitian terdahulu Sari, dkk menunjukkan bahwa remaja SMA Denpasar memiliki presentase resiliensi sebesar 68,5%[18]. Hikma Aulia menyampaikan tingkat resiliensi pada dewasa awal di kota Semarang memiliki nilai sebesar 74% dengan jumlah 74 orang[19].

Berdasarkan hasil survei awal terhadap 15 mahasiswa aktif di universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA), diperoleh gambaran bahwa 20% responden memiliki tingkat resiliensi tinggi, sedangkan 80% lainnya termasuk dalam kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa hanya Sebagian kecil mahasiswa yang memiliki daya lenting psikologis (resiliensi) baik, yaitu mampu menyesuaikan diri terhadap tekanan, menghadapi kesulitan, serta bangkit kembali setelah melalui peristiwa yang menekan. Namun temuan lainnya menggambarkan sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat resiliensi rendah, yang mengindikasikan adanya kerentangan dalam menghadapi stress, kesulitan mengendalikan emosi, serta kurangnya kemampuan mempertahankan motivasi dalam situasi sulit. Temuan ini berkaitan dengan konsep ketahanan yang diajukan oleh Rivich dan Shatter, Maulidya yang mencakup berbagai aspek resiliensi seperti pengelolaan emosi, control impuls, sikap positif, identifikasi penyebab masalah, kemampuan berempati, sefikasi diri, dan pencapaian tujuan[20].

Grothberg megemukakan bahwa resiliensi individu terbentuk melalui tiga faktor utama, yaitu I Have (dukungan dari lingkungan), I AM (kekuatan pribadi), dan I Can (kemampuan beradaptasi dan menyelesaikan masalah)[21]. Faktor I Have mengacu pada dukungan eksternal yang dimiliki seseorang, seperti kehadiran keluarga atau teman yang dapat dipercaya, adanya Batasan perilaku yang jelas, serta dorongan dari lingkungan untuk bersikap mandiri dan memiliki panutan positif. Faktor I AM berkaitan dengan kekuatan pribadi yang berasal dari dalam diri, misalnya mampu bersikap tenang, ramah, disenangi banyak orang, menunjukkan empati, menghargai diri sendiri dan orang lain, serta memiliki keyakinan diri, optimism, dan harapan positif. Sementara itu faktor I Can mencakup kemampuan

berinteraksi social dan menyelesaikan masalah, seperti membuat solusi, menyelesaikan tugas dengan baik, melakukan kegiatan yang bisa mengurangi stress, berbicara terbuka tentang masalah, mengendalikan tingkah laku, serta bersedia meminta pertolongan jika diperlukan. selain tiga faktor tersebut, ada dua faktor lagi yang mempengaruhi resiliensi, yakni dipengaruhi oleh penerimaan diri dan kompetensi diri[22]. Penerimaan diri melibatkan kemampuan untuk beradaptasi, fleksibilitas, dan keseimbangan dalam cara seseorang melihat kehidupan Adapun kompetensi diri meliputi ketekunan, kemandirian, rasa percaya diri, keunggulan, determinasi, serta kemampuan berfikir kritis. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk resiliensi pada individu.

Williams dan Lynn menyatakan bahwa penerimaan diri adalah kapasitas seseorang untuk menyadari dan mengakui eksistensinya[23]. Penerimaan diri dapat di artikan, individu yang mempunyai padangan positif akan dirinya dan tidak bersikap cuek pada dirinya sendiri, serta mampu menerima kelemahan dan kelebihan yang dimiliki individu[24]. Penerimaan diri mencakup kesiapan individu dalam mengutarakan pikiran, serta personal kepada orang lain, sekaligus mencerminkan kondisi psikologis yang sehat dan kemampuan menerima keberadaan orang lain tanpa penolakan. Penerimaan diri berperan penting dalam meningkatkan resiliensi individu yang mengalami putus cinta, ditandai dengan sikap realistis, menerima diri serta kemampuan mengatur emosi dan menghadapi perubahan secara positif[25].

Pada studi terdahulu yang dilakukan oleh Guykens dan Murtin kepada 254 mahasiswa sebagai responden yang sedang menempuh proses penyusunan skripsi. Hasilnya menunjukkan, Sebagian besar mahasiswa yaitu 68,5% memiliki tingkat penerimaan diri dalam kategori sedang, sedangkan kategori tinggi dan rendah masing-masing 20,1% dan 11,4%. Untuk variabel resiliensi, mayoritas responden berada pada tingkat kategori tinggi sebanyak 84,3%, dengan 10,6% pada kategori sedang, dan hanya 5,6% yang menunjukkan resiliensi rendah[26]. Selain itu penelitian oleh Kristianti dan Kristinawati menyatakan bahwa 9 responden yang mengalami resiliensi dengan presentase sangat tinggi sebesar 4% dan 11 responden memiliki presentase resiliensi tinggi sebesar 23%[27].

Menurut Cronbach dan Elizabeth Sheere, penerimaan diri terdiri dari beberapa aspek penting yang harus dipahami. Pertama, seseorang harus menyadari bahwa dirinya sama nilainya dengan orang lain, dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki tanpa merasa lebih unggul atau berbeda. Kedua, rasa percaya diri muncul ketika seseorang mampu menghadapi tantangan hidup dengan focus pada pengembangan kualitas diri, bukan sekedar meniru orang lain. Ketiga, sikap bertanggung jawab atau tindakan sendiri menjadi bagian penting dari penerimaan diri apa adanya. Keempat, inidividu yang terbuka dan peduli pada orang lain cenderung lebih mudah diterima dalam lingkungan sosialnya. Kelima, memiliki prinsip yang kokoh dan memilih untuk mengikuti nilai sendiri tanpa tekanan dari luar membantu memperkuat kepercayaan diri. Keenam, menyadari keterbatasan tanpa menyalahkan diri sendiri serta menerima kelebihan yang ada merupakan bagian dari penerimaan diri. Terakhir, kemampuan untuk mengenali dan menerima berbagai emosi seperti marah, takut, atau cemas tanpa menyembunyikannya menunjukkan tingkat penerimaan diri yang baik[28].

Upaya membangun resiliensi sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental, kecerdasan emosional diperkirakan turut memberikan kontribusi yang signifikan. Individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi pada umumnya mampu mengelola kecerdasan emosinya secara adaptif, yang memungkinkan mereka untuk memanfaatkan emosi positif sebagai strategi. Di saat yang sama, mereka cenderung dominan menghindari emosi negative ketika menghadapi situasi yang menantang atau penuh tekanan[29]. Menurut Goleman, kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan individu untuk memotivasi diri sendiri, mempertahankan semangat meskipun berada dalam kondisi penuh tekanan, serta mengendalikan reaksi emosional yang berlebihan ketika mengalami suasana hati yang negative. Pada penelitian ini individu diharapkan mampu melakukan kecerdasan emosi secara adaptif agar tidak mengganggu keseimbangan psikologis, meminimalkan stress, serta menunjukkan sikap empati dan spiritualitas dalam menghadapi tantangan emosional[30]. Pada studi yang dilakukan Gottman, ditemukan bahwa kecerdasan emosional sangat berperan dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang mampu mengenali dan mengatur emosi, baik miliknya sendiri maupun orang lain, tidak hanya mendapatkan manfaat dalam kesehatan fisik dan mental, tetapi juga mengalami peningkatan prestasi akademik serta membangun hubungan social yang lebih baik.

Temuan ini menegaskan bahwa pentingnya kecerdasan emosional sebagai faktor utama dalam menunjang berbagai aspek kehidupan secara menyeluruh[31]. Hasil penelitian ini sebanding dengan temuan Sari, dkk menyatakan, kecerdasan emosional berhubungan dengan tingkat resiliensi tinggi pada individu[32]. Penelitian pada mahasiswa tahun pertama fakultas universitas diponegoro yang berlangsung selama masa pandemic COVID-19, menemukan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara dua variabel utama, yaitu kecerdasan emosional dan resiliensi. Analisis yang mereka lakukan menghasilkan koefisiensi korelasi dengan nilai 0,790, yang mempresentasikan kekuatan keterkaitan antara kedua faktor tersebut[33]. Goleman mengemukakan bahwa kecerdasan emosi terdiri atas beberapa aspek, yaitu (1) kesadaran terhadap emosi diri, (2) kemampuan mengendalikan emosi, (3) motivasi diri, (4) kepekaan dalam mengenali emosi orang lain, dan (5) keterampilan membangun hubungan[34].

Berdasarkan pada fenomena tersebut, urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memahami faktor-faktor psikologis yang berperan dalam membentuk resiliensi mahasiswa pasca putus cinta, khususnya kecerdasan emosional dan penerimaan diri. Kajian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoritis dalam bidang psikologis perkembangan

dan kesehatan mental, tetapi juga dapat menjadi dasar dalam penyusunan program konseling serta intervensi psikologis di lingkungan perguruan tinggi. Melihat kondisi tersebut, hipotesis pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari kecerdasan emosional dan penerimaan diri terhadap resiliensi pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta. Sebuah studi terdapat 15 mahasiswa tahun akhir di salatiga menunjukkan bahwa tekanan yang timbul dari harapan tinggi orang tua dapat memicu ketidaknyamanan emosional, seperti kecemasan dan ketegangan mental. Konteks ini, kemampuan bertahan secara psikologis (resiliensi) menjadi aspek penting yang berkaitan erat dengan permasalahan dalam lingkungan keluarga[35]. Pada penelitian masalah akademik yang dilakukan oleh Bustam, dkk menunjukkan berdasarkan dari hasil wawancara dengan responden, mereka melaporkan bahwa mereka melakukan berbagai kegiatan untuk mengatasi tekanan akademik yang mereka alami, beberapa kegiatan yang dilakukan antara lain adalah menonton hal-hal yang lucu. Semua kegiatan ini dianggap sebagai cara untuk menghibur diri, jawaban-jawaban dari responden ini menunjukkan adanya aspek-aspek dari *sens of humor* atau rasa humor yang dimiliki oleh mereka[36]. Pada penelitian terdahulu yang membahas masalah karir mahasiswa oleh Sasmita dan Afriyeni menunjukkan beberapa mahasiswa menganggap menjadi wirausaha itu sulit, penuh dengan resiko dan membutuhkan banyak relasi, sementara itu ada juga mahasiswa yang memiliki kebebasan dalam menentukan waktu kerja[37].

Penelitian resiliensi mahasiswa ini dilakukan untuk melengkapi dari penelitian resiliensi remaja sebelumnya yang dikaji oleh Sari, dkk dengan judul “Hubungan Kecerdasan Emosional dan Resiliensi Pada Remaja Yang Mengalami Putus Cinta di SMA Negeri 2 Denpasar”[18]. Metode penelitian ini sama dengan penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif hanya penelitian sebelumnya membahas tentang hubungan kecerdasan emosional dan resiliensi pada remaja yang mengalami putus cinta di SMA Negeri 2 Denpasar, sedangkan pada penelitian ini, penelitian terbaru yang membahas tentang pengaruh kecerdasan emosional dan penerimaan diri terhadap resiliensi pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di UMSIDA. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kecerdasan emosional dan penerimaan diri terhadap resiliensi pada mahasiswa universitas Muhammadiyah sidoarjo yang pernah mengalami putus cinta. Dalam penelitian ini, hipotesis disusun sebagai jawaban sementara atas rumusan masalah dan tujuan yang telah ditetapkan: M_1 : Hasil pengujian menunjukkan adanya keterkaitan secara positif yang signifikan antara kapasitas kecerdasan emosional dan penerimaan diri secara simultan dengan resiliensi mahasiswa, serta adanya pengaruh secara simultan antara kapasitas kecerdasan emosional dan penerimaan diri terhadap resiliensi mahasiswa

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk menguji pengaruh kecerdasan emosional (X_1) dan penerimaan diri (X_2) terhadap resiliensi (Y) pada mahasiswa universitas muhammadiyah sidoarjo. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif universitas Muhammadiyah sidoarjo yang menurut data dari direktur akademik pada tahun 2025 berjumlah 11.649 mahasiswa. Meskipun ukuran sampel dalam penelitian ini sudah memenuhi syarat secara statistik untuk mewakili populasi tabel krejcie dan morgan dengan margin kesalahan 10%, penggunaan teknik *purposive sampling* yang termasuk dalam metode *non-probability sampling* menjadi sebuah keterbatasan yang perlu diperhatikan. Teknik ini memilih partisipan berdasarkan kriteria tertentu[14]. Hingga di peroleh 163 respoenden yang memenuhi syarat, tanpa menggunakan prosedur pengacakan sehingga sampel yang diperoleh mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan karakteristik seluruh populasi. Oleh karena itu, generalisasi hasil penelitian terhadap populasi secara keseluruhan harus dilakukan dengan hati-hati karena adanya potensi bias sampel yang kurang representative. kriteria partisipan dalam penelitian ini yakni mahasiswa aktif UMSIDA yang berusia 21-25 tahun, memiliki pengalaman minimal tiga bulan hingga satu tahun setelah putus cinta/pacaran[17].

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan secara daring dengan mendistribusikan kuesioner melalui platform *google form* kepada mahasiswa aktif UMSIDA yang memenuhi kriteria partisipan. Sebagai bagian dari prosedur administratif, peneliti juga menyampaikan surat permohonan izin penelitian kepada seluruh kepala program studi yang berada di lingkungan universitas. Proses ini dilakukan dalam rentang waktu sekitar satu bulan.

Penelitian ini menggunakan tiga instrument yang berbentuk skala psikologi. Salah satu di antaranya adalah skala resiliensi. Selain itu, digunakan juga skala kecerdasan emosional serta skala penerimaan diri sebagai bagian dari pengumpulan data. Ketiga instrument tersebut disusun untuk mengukur variabel-variabel utama dalam studi ini secara kuantitatif. Setiap skala yang digunakan terdiri dari berbagai aitem yang dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu favorable aitem yang mewakili respons yang positif, serta unfavorable aitem yang menggambarkan respon negative. Responden diminta untuk memilih satu dari empat opsi jawaban pada skala likert, yakni SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai), Skala disusun dengan mempertimbangkan sejauh mana aitem disusun berdasarkan teori yang digunakan, seperti: 1) kecerdasan emosional terdiri dari empat aspek menurut teori golem yang sebelumnya juga telah digunakan dalam penelitian oleh Huda yaitu; (1) mengenali perasaan sendiri, (2) memiliki semangat dan motivasi sendiri, (3) memahami perasaan orang lain, dan (4) mampu membangun hubungan yang baik. Skala ini terdiri dari 24 aitem pertanyaan yang valid, dengan nilai rentang antara 0,33 hingga 0,774 dan reliabilitas sebesar 0,921[38]. 2) skala penerimaan diri terdiri dari tujuh aspek menurut teori cronbach

elizabeth sheerer yang sebelumnya juga telah digunakan dalam penelitian oleh gialin yaitu; (1) perasaan sederhana, (2) percaya kemampuan diri, (3) bertanggung jawab, (4) orientasi keluar diri, (5) berpendirian, (6) menyadari keterbatasan dan (7) menerima sifat. Skala ini terdiri dari 22 aitem pertanyaan yang valid, dengan nilai rentang antara 0.3 hingga 0.733 dan reabilitas sebesar 0,861[39]. 3) skala resiliensi terdiri dari tujuh aspek menurut teori reivich & shatter menggunakan skala yang sebelumnya juga telah digunakan dalam penelitian oleh saputra, yakni; (1) regulasi emosi, (2) pengendalian implus, (3) optimism, (4) analisis penyebab masalah, (5) empati, (6) efikasi diri (*self-efficacy*) dan (7) keberanian dalam menghadapi tantangan (*reaching out*). Skala ini terdiri dari 31 aitem valid dengan rentang nilai 0.304 sampai 0.741 dan reabilitas sebesar 0,910[40]. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis linear berganda, yang bertujuan untuk menguji dua pengaruh antara variabel bebas (kecerdasan emosi dan penerimaan diri) secara Bersama-sama dengan variabel terikat (resiliensi). Data terkumpul dianalisis dengan bantuan perangkat lunak JASP. Analisis data memiliki tujuan untuk mempermudah dalam memahami serta interpretasi untuk menjawab permasalahan yang dilakukan pada penelitian ini. tujuan analisis ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara kecerdasan emosi dan penerimaan diri terhadap resiliensi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

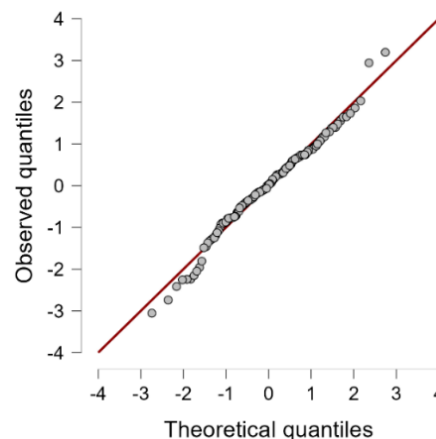
A. Hasil Penelitian

Data dikumpulkan selama rentang waktu satu bulan, tepatnya dari 29 april hingga 2 juni 2025, dengan partisipan 293 mahasiswa sebagai responden. Dari jumlah tersebut ada 163 mahasiswa yang memenuhi kriteria, terdiri dari 110 mahasiswa perempuan dan 53 mahasiswa laki-laki. Hasil diperoleh dari pengumpulan data yakin sebagai berikut:

Tabel. 1 Jumlah Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

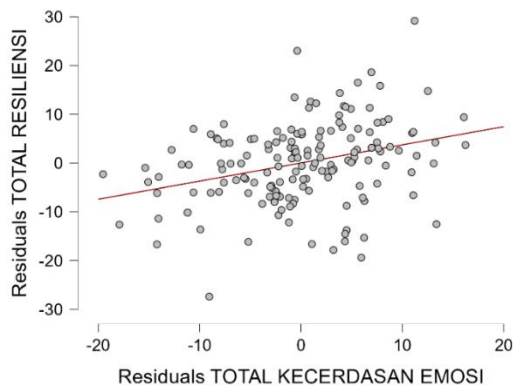
| Jenis Kelamin | Jumlah | Presentase % |
|---------------|--------|--------------|
| Perempuan | 110 | 67% |
| Laki-Laki | 53 | 33% |
| Total | 163 | 100% |

Penelitian ini melibatkan 163 mahasiswa sebagai responden di universitas Muhammadiyah sidoarjo, yakin 110 mahasiswa atau sekitar 67% adalah perempuan, sedangkan 53 mahasiswa atau 33% adalah laki-laki.

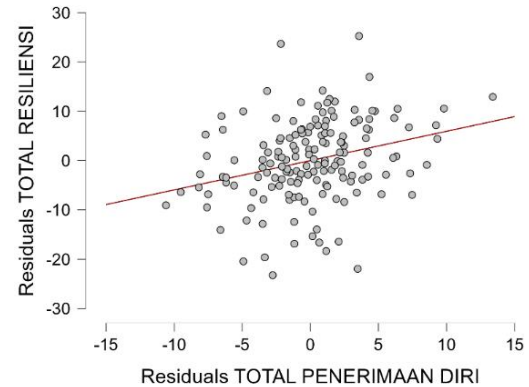


Gambar 1. Uji Asumsi Normalitas

Pada grafik Q-Q plots uji asumsi normalitas diketahui bahwa data berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan gambar grafik di atas menunjukkan. Seberapa 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.



Gambar 2.1 Uji Linearitas Y vs X1



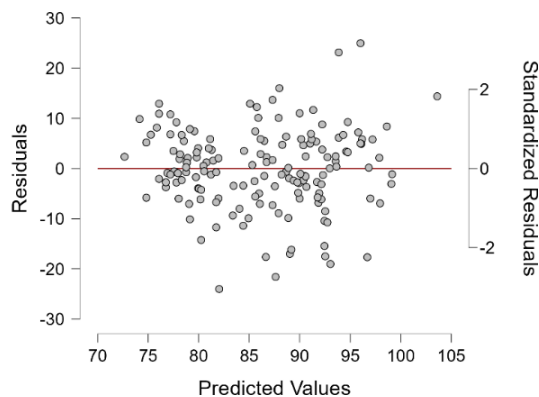
Gambar 2.2 Uji Linearitas Y vs X2

Pada hasil uji linearitas menggunakan scatterplots pada masing-masing variabel bebas. Di gambar 2.1 dan 2.2, titik-titik tersebar secara acak di sekitar garis merah tanpa pola yang jelas, sehingga hubungan antara variabel bebas dan terikat bersifat linear.

Tabel 2. Hasil Uji Multikolinearitas

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

Pada hasil uji multikolinearitas diketahui pada nilai VIF dan Tolerance, data dapat dinyatakan tidak terjadi multikolinearitas ketika $VIF < 10$; $0 \text{ tolerance} > 0,10$. Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai $VIF 2.155 < 10,0$ dan nilai Tolerance sebesar $0.464 > 0,10$, artinya tidak terjadi multikolinearitas pada data.



Gambar 3. Uji Heterokedastisitas

Berdasarkan pada hasil uji heteroskedastisitas menggunakan scatterplos, dengan melihat sebaran titik-titik residual data. Sebaran titik residual tidak terdapat pola tertentu pada residual, sehingga model regresi memenuhi asumsi heteroskedastisitas.

Tabel 3. 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 on meaningful information can be shown.

Berdasarkan hasil uji simultan pada tabel 3. ($F = 59.554$; $p < 0.001$) 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).

Tabel 4. 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.

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 (X ₂) | 0.595 | 0.156 | 0.334 | 3.801 | < .001 |
| | TOTAL Kecerdasan Emosi (X ₁) | 0.372 | 0.089 | 0.368 | 4.187 | < .001 |

Analisis yang tercantum dalam tabel 5 mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional (X₁) berperan secara signifikan dan memberikan pengaruh positif terhadap tingkat dengan koefisiensi 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 ($\beta = 0.368$) sedikit lebih besar dibandingkan penerimaan diri ($\beta = 0.334$). dengan demikian kedua variabel independent secara parsial berkontribusi signifikan dalam memprediksi resiliensi.

$$Y = a + bX_1 + bX_2$$

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

Tabel 6. Kategorisasi Resiliensi

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

Berdasarkan tabel 6 kategori resiliensi mayoritas responden berada pada kategori resiliensi sebanyak 105 orang (67%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar individu memiliki adaptasi yang cukup baik dalam menghadapi tekanan atau tantangan hidup. Sebanyak 28 orang (18%) masuk dalam kategori resiliensi tinggi mencerminkan kemampuan yang sangat baik dalam menghadapi dan mengatasi stress, sementara 24 orang (15%) berada dalam kategori rendah, menunjukkan mereka memiliki keterbatasan dalam kemampuan untuk bertahan dan pulih dari kesulitan. Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki ketahanan psikologis yang cukup kuat. Namun, sejumlah kecil dari mereka membutuhkan perhatian tambahan berupa dukungan psikologis atau intervensi khusus

untuk memperkuat resiliensi. Langkah-langkah tersebut diharapkan dapat membantu mereka menghadapi berbagai tantangan dengan lebih efektif di masa mendatang.

Tabel 7. Kategorisasi Kecerdasan Emosi

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

Berdasarkan tabel 7, diketahui bahwa sebagian besar responden berada kategori sedang, yaitu sebanyak 96 responden (62%). Sementara itu sebanyak 33 responden (21%) tergolong dalam kategori rendah, dan hanya 26 responden (17%) yang berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta memiliki tingkat kecerdasan emosional yang sedang yang berarti mereka cukup mampu mengenali, memahami dan mengelola emosi diri serta menjalani hubungan social secara fungsional. Namun masih terdapat sejumlah responden dengan tingkat kecerdasan emosional yang rendah, yang dapat berimplikasi pada kemampuan adaptasi emosional yang kurang optimal. Proporsi responden dengan kecerdasan emosional tinggi tergolong kecil, yang dapat menjadi perhatian dalam pengembangan intervensi atau pelatihan untuk meningkatkan kemampuan emosional mahasiswa, terutama dalam menghadapi tekanan psikologis seperti putus cinta.

Tabel 8. Kategorisasi Penerimaan Diri

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

Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel 8, sebagian besar responden berada pada katgeori penerimaan diri sedang sebanyak 104 orang (66%). Sebanyak 25 responden (16%) berada pada kategori rendah, sedangkan 29 responden (18%) termasuk dalam kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kemampuan penerimaan diri pada tingkat yang cukup baik. Responden dalam kategori sedang umumnya mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri, meskipun masih terdapat faktor-faktor tertentu yang dapat mempengaruhi, seperti pengalaman emosional (misalnya putus cinta) atau rasa percaya diri yang belum optimal.

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis dengan bantuan aplikasi JASP, ditemukan bahwa baik kecerdasan emosional maupun penerimaan diri secara bersamaan memiliki dampak yang signifikan terhadap resiliensi mahasiswa yang telah putus cinta ($R^2=0.427$; $p<0.001$). Artinya, sebesar 42,7% variabel resiliensi dapat dijelaskan oleh kecerdasan emosional dan penerimaan diri. Secara parsial, kecerdasan emosional memberikan kontribusi lebih besar terhadap resiliensi dibandingkan penerimaan diri, ditunjukkan dengan nilai beta standar (β) sebesar 0.368 untuk kecerdasan emosional dan 0.334 untuk penerimaan diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosional serta penerimaan diri yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih baik.

Hal ini mendukung temuan penerimaan diri menjadi faktor penting dalam membentuk resiliensi mahasiswa. Mahasiswa yang mampu menerima dirinya apa adanya, tidak hanya kelebihan tetapi juga kekurangannya, tidak mudah menyalahkan diri ketika mengalami kegagalan dalam hubungan. Mereka justru mampu menjadikan pengalaman tersebut sebagai pelajaran hidup. Dalam konteks penelitian ini, penerimaan diri membantu mahasiswa menghadapi pengalaman putus cinta dengan sikap reslistis dan penuh kesadaran diri, sehingga mendorong resiliensi yang lebih kuat[41]. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Kristianti dan Kristinawati yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan[27].

Individu yang memiliki pemahaman akan dirinya dengan baik, akan cenderung memahami dirinya/mampu mengidentifikasi serta mengelola emosinya meski pada situasi sulit seperti kesedihan atau kekecewaan saat menghadapi kegagalan dalam hubungan romantic. Hal ini akan mendukung aspek pengendalian diri/control impuls (aspek resiliensi) untuk tidak bereaksi secara impulsive atau merusak diri serta lingkungan saat menghadapi kekecewaan emosional. Kombinasi mengenali emosi (aspek keecrdasan emosi) dan pengendalian diri/control impuls (aspek resiliensi) akan memperkuat motivasi diri (aspek kecerdasan emosi) dengan mendorong individu untuk tetap

bangkit dan focus pada tujuan hidup[31]. Dalam proses tersebut, empati (aspek resiliensi) berperan dalam menjaga kualitas hubungan social/membina hubungan (pada aspek kecerdasan emosi), sementara keterampilan social (faktor I can) membantu individu membangun jaringan dukungan saat menghadapi krisis[42].

Dapat disimpulkan aspek pengaturan emosi (regulasi emosi) dalam resiliensi bergantung pada Kesehatan dan pengendalian diri (control impuls), jika kedua aspek kecerdasan emosional tersebut kuat, maka pengaturan emosi (regulasi emosi) dalam situasi sulit akan lebih stabil. Control impuls (pengendalian diri) juga terbentuk dari pengendalian diri yang lebih baik dan penerimaan diri yang sehat, sehingga individu mampu menunda respon negative. *Optimism* (aspek paad resiliensi) dipengaruhi oleh motivasi diri (pada aspek kecerdasan emosi) dan sikap positif terhadap diri dengan memahami penyebab kegagalan tanpa menyalahkan diri sendiri secara irasional[43]. Empati dan *social support* terbentuk dari keterampilan diri yang merupakan hasil dari keseluruhan dinamika aspek internal tersebut[44].

Didukung dengan kemampuan individu dalam penerimaan diri positif. Individu akan mampu mengenali dan memanfaatkan kelebihan dan kekurangan diri secara realistis, sehingga akan lebih siap menghadapi pengalaman ditolak atau ditinggalkan dalam hubungan. Ketika tidak menyalahkan diri secara berlebihan individu dapat mempertahankan harga dirinya dan menghindari penurunan makna diri akibat kegagalan relasi. Hal ini mendorong terbentuknya tanggung jawab atas diri sendiri, yang ditunjukkan melalui sikap reflektif dan control atas keputusan pribadi. Selanjutnya, sikap positif terhadap diri memperkuat persepsi individu terhadap nilai dirinya sendiri yang penting untuk menjaga stabilitas psikologis dalam masa pemulihan[22].

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[34]. Mahasiswa dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki control diri yang baik, mampu berfikir positif dan memiliki kemampuan problem solving yang kuat dalam menghadapi situasi sulit. Temuan tersebut didukung oleh data penelitian yang memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori resiliensi sedang hingga tinggi[29].

Dari total 163 mahasiswa yang menjadi responden, 110 di antaranya perempuan (67%) dan 53 laki-laki (33%). Hasil pengukuran resiliensi menunjukkan sebagian besar responden, terutama perempuan, berada pada tingkat sedang (67%), sedangkan 15% tergolong rendah dan 18% tinggi. Demikian, tingkat resiliensi berdasarkan jenis kelamin masih menimbulkan berbagai pandangan atau ketidakkonsistenan hasil dalam kajian psikologi. Meski begitu, sebagian besar studi mencatat bahwa perempuan cenderung memiliki ketahanan psikologi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, terutama dalam situasi penuh tekanan seperti tantangan ekonomi[45]. Ada juga yang menyatakan bahwa laki-laki memiliki tingkat resiliensi lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan pada penelitian yang dilakukan Kodariyah yang berjudul “resiliensi dalam perspektif gender di lingkungan perguruan tinggi”[46]. Dengan demikian tingkat resiliensi individu berdasarkan jenis kelamin tidak dapat digeneralisasikan hanya berdasarkan jenis kelamin, karena kemampuan individu untuk mengatasi dan bangkit dari masalah akan ditentukan oleh kemampuan kognitif, pengalaman, kepribadian dan dukungan yang di peroleh dalam hidupnya.

Menurut penelitian Bonanno yang menyatakan individu dengan usia lebih tua seringkali lebih resilien daripada individu yang lebih muda. Individu dengan usia lebih tua menunjukkan lebih kompeten dalam mengidentifikasi solusi dan memecahkan masalah[47]. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan Rollyana dan Listiyandi menunjukkan bahwa semakin bertambah usia mahasiswa, semakin mahir mereka dalam menyelesaikan masalah, semakin yakin mereka akan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan, serta semakin tinggi rasa tanggung jawab mereka terhadap dirinya sendiri[48]. Artinya kategori resiliensi dalam penelitian ini dimungkinkan dipengaruhi oleh faktor usia. Mengingat subjek penelitian berada pada fase usia remaja akhir hingga dewasa awal, di masa secara kognitif mereka sudah mampu memanfaatkan pengetahuan dan daya kritis serta antispasi yang telah berkembang. Kemampuan kognitif merupakan karakteristik internal dalam diri individu yang menjadi kekuatan individu untuk dapat berkembang dalam menghadapi tantangan di lingkungan yang berbeda[49]. Individu dapat memandang peristiwa yang kurang menyenangkan sebagai bagian dari kehendak Tuhan Yang Maha Esa, bukan semata-mata karena kesalahan pribadi[50].

Settingan lingkungan/social penelitian ini menggunakan responden dari lingkungan social berbasis agama islam, yang di mana hampir semua matakuliah terintegrasi dengan nilai-nilai Islam. Religiusitas juga merupakan faktor yang mempengaruhi resiliensi karena religiusitas merupakan keyakinan yang dimiliki individu untuk melihat dunia sedemikian rupa sehingga mempengaruhi pengalaman dan perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari itu akan berdampak secara emosional pada diri individu[14]. Hendriani menyatakan bahwa resiliensi merupakan proses yang dinamis[16]. Artinya bahwa resiliensi bersifat terus berubah bukan bersifat bawaan, dan bisa di pengaruhi oleh adanya interaksi baik individu maupun social atau lingkungan sehingga resiliensi dapat dikembangkan dan ditingkatkan, jadi resiliensi buka sesuatu yang tetap.

IV. KESIMPULAN

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kecerdasan emosional dan penerimaan diri memberikan kontribusi yang signifikan terhadap resiliensi mahasiswa yang mengalami putus cinta. Gabungan kedua variabel bebas ini menyumbang 42,7% terhadap resiliensi, sementara sisanya di pengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian. Secara parsial, kedua variabel bebas, memiliki kontribusi secara signifikan yang di mana variabel kecerdasan emosional mempunyai pengaruh yang sedikit lebih besar dibandingkan penerimaan diri. Hasil ini menegaskan pentingnya kemampuan kecerdasan emosional dan penerimaan diri dalam membantu individu menghadapi tekanan emosional pasca putus cinta. Penelitian berikutnya dapat mengambil pendekatan yang lebih luas dengan menambahkan variabel-variabel baru yang belum pernah ditelaah sebelumnya. Hal ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman serta memperkaya hasil penelitian, sehingga temuan yang diperoleh dapat memberikan kontribusi yang lebih signifikan dan aplikatif di bidang terkait. Penelitian ini bisa di implementasikan dalam layanan konseling dan pengembangan psikologi di lingkungan perguruan tinggi guna mendorong mahasiswa meningkatkan kecerdasan emosional dan penerimaan diri melalui pelatihan dan intervensi psikologi yang sesuai.

V. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ditemukan, penelitiann menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan variabel dengan memasukkan faktor-faktor lain yang berpotensi berkontribusi signifikan terhadap resiliensi mahasiswa, seperti dukungan social, karakteristi kepribadian, serta variabel lingkungan social dan akademik. Harapannya, hal ini dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor penentu resiliensi pada mahasiswa yang mengalami putus cinta.

Selain itu, disarankan penggunaan teknik pengambilan sampel yang lebih representative, seperti *probability sampling*, serta peningkatan jumlah partisipan agar hasil penelitian dapat lebih mudah digeneralisasikan ke populasi mahasiswa yang lebih luas di berbagai institusi pendidikan tinggi. Penelitian lanjutan juga dapat mempertimbangkan desain studi longitudinal atau intervensi untuk mendalami hubungan kausalitas serta efektivitas pelatihan kecerdasan emosional dan penerimaan diri dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa secara lebih mendalam. Saran ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan penelitian selanjutnya dan mendukung upaya peningkatan kesehatan mental mahasiswa melalui intervensi berbasis bukti empiris.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada UMSIDA atas dukungan dan fasilitas yang diberikan dalam penelitian ini. apresiasi juga disampaikan kepada dosen pembimbingan atas arahan dan bimbingannya, serta kepada seluruh partisipan penelitian yang telah berkontribusi dalam penyediaan data sehingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- [1] M. Delciello, R. Simbolon, and W. L. Mangundjaya, "Efikasi Diri Sebagai Prediktor Kebahagiaan Pada Usia Dewasa Muda," *J. Ilm. Multidisiplin*, vol. 1, no. 8, pp. 261–268, 2023.
- [2] 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.
- [3] G. A. Syafira and E. R. Kustanti, "Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran," *Empati*, vol. 6, no. 1, pp. 186–198, 2017.
- [4] Tim Redaksi, "Survei BKKBN: Gaya Pacaran Remaja Zaman Sekarang Bisa Mengarah ke Perilaku Berisiko," 2024.
- [5] Andina Laura Ariadne and Eni Nuraeni Nugrahawati, "Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Kekerasan Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Di Kota Bandung," *J. Ris. Psikol.*, pp. 139–146, 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i2.2954.
- [6] F. Wardhani and E. S. Indrawati, "Hubungan Antara Harga Diri Dengan Intensi Kekerasan Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Program Studi Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Surakarta," *J. EMPATI*, vol. 9, no. 6, pp. 490–494, 2021, doi: 10.14710/empati.2020.30069.
- [7] E. Lembang and S. S. Gismin, "Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Self Compassion Pasca Putus Cinta Pada Mahasiswa," *J. Psikol. Karakter*, vol. 5, no. 1, pp. 77–83, 2025, doi: 10.56326/jpk.v5i1.5824.
- [8] R. Pramudianti, "Kebahagiaan Pada Remaja Wanita," *J. Ilmu Sos. dan Hum.*, vol. 9, no. 2, pp. 337–346, 2020.
- [9] 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.
- [10] I. A. L. Firdauza and F. F. Tantiani, "Regulasi Emosi Remaja dari Ibu Pekerja Migran dan Non Migran," *Penelit. Psikol.*, vol. 10, no. 2, p. 12, 2019.
- [11] J. R. S. Dwi Lutfianawati, Arsi Mutiara Putri, Junaidi, Tri Wijayanti, Kina Okta Vina, "Pelatihan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru," *Accid. Anal. Prev.*, vol. 183, no. 2, pp. 153–164, 2023.
- [12] F. Apriani and R. A. Listiyandini, "Kecerdasan Emosi Sebagai Prediktor Resiliensi Psikologis Pada Remaja Di Panti Asuhan," *Pers. Psikol. Indones.*, vol. 8, no. 2, pp. 325–339, 2019, doi: 10.30996/persona.v8i2.2248.
- [13] E. L. Widuri, "Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama," *Humanit. Indones. Psychol. J.*, vol. 9, no. 2, p. 147, 2012, doi: 10.26555/humanitas.v9i2.341.

- [14] 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.
- [15] 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.
- [16] M. L. Wangge, R. B. Sarwono, and U. S. Dharma, "Resiliensi Individu Dewasa Awal Pasca Putus Cinta (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa Yang Terlepas Dari Toxic Relationship)," *Liberosis*, vol. 2, no. 2, pp. 1–12, 2024.
- [17] 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.
- [18] 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.
- [19] H. Aulia, "Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kesejahteraan Psikologis Pasca Putus Cinta Pada Dewasa Awal Di Kota Semarang," *Accid. Anal. Prev.*, vol. 183, no. 2, pp. 153–164, 2023.
- [20] R. Faradih, L. Ika Mariyati, and E. Wardati Maryami, "Dukungan Keluarga Dan Resiliensi Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Sidoarjo," *PSISULA Pros. Berk. Psikol.*, vol. 3, no. November, pp. 133–142, 2021.
- [21] W. S. Hertinjung, S. Yuwono, P. Partini, A. K. Laksita, A. A. Ramandani, and S. S. Kencana, "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi," *Proyeksi*, vol. 17, no. 2, p. 60, 2022, doi: 10.30659/jp.17.2.60-71.
- [22] R. Ayu Wulandari and M. Mawardah, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan Kecamatan Sako Palembang," *Psyche 165 J.*, vol. 16, no. 1, pp. 26–31, 2023, doi: 10.35134/jpsy165.v16i1.223.
- [23] L. Anjarwati and D. Hurriyati, "Penerimaan Diri Dan Resilensi Penderita Thalassaemia Saat Menjalankan Perawatan," *J. Psikol. Islam Al-Qalb*, vol. 11, no. 2, pp. 22–31, 2020.
- [24] A. C. Islami and H. Fitriyani, "Gambaran Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Pada Remaja Yang Tinggal Bersama Orang Tua Tunggal Ibu," *INSIGHT J. Bimbing. Konseling*, vol. 11, no. 2, pp. 135–148, 2022, doi: 10.21009/insight.112.02.
- [25] W. Safitri, T. Meiyyuntariningsih, and A. R. Aristawati, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Resiliensi Pada Pasien Penderita Kanker," *J. Ilmu Sos. Hum. dan Seni*, vol. 2, no. 3, pp. 196–202, 2024, doi: 10.62379/jishs.v2i3.1498.
- [26] 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.
- [27] A. P. Kristianti and W. Kristinawati, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Resiensi Pada Remaja Di Panti Asuhan," *Wacana Psikokultural*, vol. 2, no. 1, pp. 40–48, 2024, doi: 10.24246/jwp.v2i1.9987.
- [28] R. Fitriani, "Self Compassion Pasien Daycare Yang Bekerja Di Rumah Sakit Jiwa," pp. 1–136, 2019.
- [29] S. Anggraini and A. R. Yanto, "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi," *J. Educ.*, vol. 5, no. 4, pp. 12158–12174, 2023, doi: 10.31004/joe.v5i4.2177.
- [30] R. Ainnyayah and M. Nursalim, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Peserta Didik Kelas XI Di SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo Selama Belajar Dari Rumah (BDR)," *J. BK UNESA*, vol. 12, no. 3, pp. 947–957, 2022.
- [31] E. M. Solissa, M. M. M. Zuana, N. Mayasari, G. Al Haddar, and M. Wariunsora, "Analisis Hubungan Resiliensi Dan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan," *J. Kewarganegaraan*, vol. 6, no. 4, pp. 7176–7183, 2022.
- [32] F. A. Azlina, "Self-Care Management dalam Intervensi Keperawatan Pada Kelelahan Postpartum: Tinjauan Literatur," *Dunia Keperawatan J. Keperawatan dan Kesehat.*, vol. 9, no. 3, p. 342, 2021, doi: 10.20527/dk.v9i3.9731.
- [33] A. K. Astuti and D. Rusmawati, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Di Tengah Pandemi Covid-19," *J. EMPATI*, vol. 10, no. 5, pp. 328–333, 2022, doi: 10.14710/empati.2021.32934.
- [34] 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.
- [35] J. M. M. Sallata and A. Huwae, "Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *J. Cakrawala Ilm.*, vol. 2, no. 5, pp. 2103–2124, 2023, doi: 10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725.
- [36] Z. Bustam, S. Syawaliyah Gismis, and H. A. Radde, "Sense of Humor, Self-Compassion, dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa," *J. Psikol. Karakter*, vol. 1, no. 1, pp. 17–25, 2021.
- [37] N. O. Sasmita and L. U. Afriyenti, "Hardiness Dan Resiliensi Terhadap Intensi Wirausaha Pada Mahasiswa," *J. Kaji. Ilm.*, vol. 23, no. 3, pp. 309–316, 2024, doi: 10.31599/vmxdhm93.
- [38] M. M. Ibrahim, "Kecerdasan Spiritual Terhadap Perilaku Universitas Islam Negeri," 2020.
- [39] K. B. Gialin, "Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area," 2024.
- [40] A. Saputra, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Guru Honor SMA Negeri Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis RIAU," vol. 4, no. 02, pp. 7823–7830, 2024.
- [41] M. Tuwah, "Resiliensi Dan Kebahagiaan dalam Perspektif Psikologi Positif," *El-Ghiroh J. Stud. Keislam.*, vol. 10, no. 1, pp. 131–141, 2016.
- [42] N. P. R. E. Mahesti and I. M. Rustika, "Peran Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Universitas Udayana yang Sedang Menyusun Skripsi," *J. Psikol. Udayana*, vol. 7, no. 2, p. 53, 2020, doi: 10.24843/jpu.2020.v07.i02.p06.
- [43] S. F. Difa M, "Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Perantau Uin Syarif Hidayatullah Jakarta," *TAZKIYA J. Psychol.*, vol. 4, no. 2, pp. 77–97, 2019, doi: 10.15408/tazkiya.v4i2.10840.
- [44] A. Andriani and R. A. Listiyandini, "Peran Kecerdasan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Awal," *Psymphathic J. Ilm. Psikol.*, vol. 4, no. 1, pp. 67–90, 2017, doi: 10.15575/psy.v4i1.1261.
- [45] S. Oktaverina, "Perbedaan Resiliensi Individu Dengan Status Sosial Ekonomi Rendah Ditinjau Dari Jenis Kelamin," *J. Ilm. Bimbing. Konseling Undiksha*, vol. 12, no. 2, pp. 280–286, 2021, doi: 10.23887/jibk.v12i2.34210.
- [46] Kodariyah Nurhayat, "Resiliensi Dalam Perspektif Gender di Lingkungan Perguruan Tinggi," *J. Adm. Pendidik. Konseling Pendidik.*, vol. 5, no. 1, pp. 24–31, 2024.
- [47] 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/jkmk.v5i2.1905.
- [48] A. D. Permatasari and Z. Meilita, "The Relationship Of Self Compassion And Resilience In Final Level Students At The Faculty Of Health Sciences As-Syafi'iyah Islamic University," *Afiat*, vol. 8, no. 1, pp. 73–82, 2022, doi: 10.34005/afiat.v8i1.1065.
- [49] D. Theresya and R. Setiyani, "Pengaruh Self Esteem Dan Social Support Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Dengan Self Efficacy

- [50] Sebagai Variabel Mediasi,” *J. Ekon. dan Pendidik.*, vol. 19, no. 2, pp. 164–182, 2024, doi: 10.21831/jep.v19i2.53690.
A. Sudrajat, M. Fedryansyah, and R. S. Darwis, “Faktor Resiliensi Pada Janda Lansia,” *Share Soc. Work J.*, vol. 13, no. 1, p. 111, 2023, doi: 10.24198/share.v13i1.41651.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.