

## **Hubungan Romantis pada Dewasa: Kaitan antara *Rejection Sensitivity* dan *Self-Esteem***

### **(*Romantic Relationships among Adults: The Relationship between Rejection Sensitivity and Self-Esteem*)**

**DARBY HIE<sup>1</sup>, MARCHELINA FEBE SUMBAGA<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Bunda Mulia, Jl. Lodan Raya No.2, Jakarta, Jawa Barat, Indonesia

Email: darbyhie22@gmail.com

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Self-Esteem* terhadap *Rejection Sensitivity* pada individu dewasa yang pernah mengalami putus hubungan. Pengambilan data dilakukan melalui kuisioner menggunakan skala *Rosenberg Self-Esteem Scale* dan *Adult Rejection Scale Questionnaire*. Pemilihan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling* dan kuisioner disebarkan kepada 190 responden perempuan dan laki-laki berusia 19-65 tahun ke atas yang pernah mengalami putus hubungan beberapa tahun terakhir. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang dianalisis dengan uji korelasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan negatif antara *Self-Esteem* dengan *Rejection Sensitivity* pada individu dewasa yang pernah mengalami putus hubungan, tetapi hubungannya bersifat sangat lemah ( $r = 0,095$ ,  $p < 0,05$ ). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor lain beberapa diantaranya adalah *Social Support* dan *Coping Mechanism*.

**Kata kunci:** dewasa; putus hubungan; *self-esteem*; *rejection sensitivity*

**Abstract:** The purpose of this study is to examine the relationship between *Self-Esteem* and *Rejection Sensitivity* in adults who have experienced a breakup. Data were collected using questionnaires that included the *Rosenberg Self-Esteem Scale* and the *Adult Rejection Scale Questionnaire*. Participants were selected using *purposive sampling* techniques, and the questionnaire was distributed to 190 male and female respondents aged 19–65 and above who had experienced a breakup in recent years. This study employed a quantitative, correlational research design, which was analyzed using a correlation test. The results indicate a significant negative correlation between *Self-Esteem* and *Rejection Sensitivity* in adults who have experienced a breakup; however, the correlation is too weak ( $r = 0.095$ ,  $p < 0.05$ ). This is due to several other factors, including *Social Support* and *Coping Mechanisms*.

**Keywords:** adult; breakup; *self-esteem*; *rejection sensitivity*

## PENDAHULUAN

Di dalam kehidupannya, manusia adalah makhluk yang akan terus mengalami perkembangan di sepanjang hidupnya (Amseke dkk., 2021). Menurut Santrock (2007) dalam Amseke dkk. (2021), perkembangan adalah pola perubahan yang dimulai sejak pemuahan dan terus berlanjut di sepanjang rentang kehidupan manusia. Hal ini sejalan dengan Erikson dalam Santrock & Roehrig (2023) yang menyatakan bahwa manusia akan mengalami 8 tahap perkembangan dan pada setiap tahapannya terdapat krisis psikososial yang harus dihadapi oleh setiap individu. Dari delapan tahap perkembangan yang dikemukakan oleh Erikson, penelitian ini akan membahas tentang individu dewasa yang artinya jika disesuaikan dengan teori Erikson mencakup keseluruhan dari usia dewasa awal hingga dewasa akhir, yaitu usia 19 hingga 65 tahun ke atas (Erikson, 1950, dalam Santrock & Roehrig, 2023).

Individu dewasa pada masa awal dewasa akan memasuki tahap *Intimacy* jika mereka berhasil dalam menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis, tetapi mereka akan masuk dalam tahap *Isolation* jika hubungan romantis tersebut tidak terjalin. Hal ini sejalan dengan pendapat Montgomery & Arnett (2020) dimana pada masa dewasa ini, individu mulai menghadapi tuntutan untuk menjalin hubungan intim yang bermakna serta menyesuaikan diri dengan berbagai peran sosial dan tanggung jawab baru. Tetapi, tidak semua hubungan romantis yang sudah terjalin dapat bertahan lama hingga jenjang

pernikahan, hal ini dapat disebut dengan terjadinya putus hubungan romantis.

Menurut Atrup & Anisa (2018), fenomena putus hubungan romantis dapat diartikan sebagai selesainya suatu ikatan antara seorang laki-laki dan perempuan yang telah membina hubungan selama beberapa waktu sebelum terjadinya perpisahan dengan suatu alasan tertentu. Putus hubungan dapat terjadi kapanpun, baik pada masa dewasa awal, tengah, maupun akhir, sehingga individu dewasa baik awal, tengah hingga akhir tetap dapat mengalami dinamika pencarian pasangan baru atau, sebaliknya, memilih untuk berfokus pada karier sebelum menjalin hubungan yang bermakna dengan lawan jenis. Oleh sebab itu, tahap ini dipilih sebagai fokus kajian penelitian karena relevan terhadap dinamika psikologis yang diteliti yaitu dalam konteks putus hubungan romantis pada individu dewasa.

Beberapa faktor penyebab dari putus hubungan romantis diantara lain adalah perselingkuhan, hubungan *toxic*, terlalu banyak menyimpan rahasia, cemburu berlebih dan tidak direstui orang tua (Kalsum & Laksmiwati, 2023 dan Pramudianti, 2020). Hubungan *toxic* adalah hubungan romantis yang dapat berdampak buruk dan merusak kesehatan, kebahagiaan dan tingkat produktivitas individu di dalam kesehariannya. Biasanya ditandai dengan perilaku yang merugikan dan dapat membahayakan keselamatan fisik salah satu pihak dalam hubungan tersebut (Fitriarti, 2017 dalam Tato, 2022). Fenomena putus hubungan sebenarnya wajar untuk dialami oleh individu dewasa, tetapi tetap dapat memberikan dampak yang

signifikan terhadap kesehatan mental pada beberapa individu (Purwandura dkk., 2022).

Fenomena putus hubungan dapat memunculkan risiko gangguan depresi mayor dalam bentuk kesedihan, *loneliness*, konsep diri yang negatif yang diikuti dengan mencela dan menyalahkan diri sendiri hingga keinginan untuk mati (Bravo dkk., 2017 dalam Aska dkk., 2022). Gangguan depresi mayor (*Major Depressive Disorder/MDD*) adalah gangguan mood yang dicirikan oleh emosi sedih yang mendalam, anhedonia, kesulitan tidur dan makan, serta penurunan peran sosial dan fungsi kognitif (Anissa & Abdullah, 2025). *Loneliness* adalah sebuah perasaan negatif yang terjadi dikarenakan berkurangnya hubungan sosial atau ketidakmampuan seseorang untuk membangun hubungan sosial sesuai dengan harapannya (Kristlyna & Sudagijono, 2020). Dampak-dampak tersebut menunjukkan bahwa individu dewasa yang mengalami putus hubungan romantis cenderung memiliki pandangan negatif yang cukup tinggi terhadap dirinya sendiri yang menandakan rendahnya tingkatan harga diri yang dimiliki.

Harga diri atau disebut juga sebagai *Self-Esteem* merupakan cara pandang individu terhadap dirinya sendiri baik itu positif maupun negatif. Semakin tinggi pandangan positif individu terhadap dirinya sendiri maka semakin tinggi *Self-Esteem* yang dimiliki, tetapi jika yang tinggi adalah pandangan negatif terhadap diri sendiri maka ia dinilai memiliki *Self-Esteem* yang rendah (Rosenberg, 1964). Pratiwi & Muzzamil (2025) berpendapat bahwa rasa ditinggalkan, tidak

lagi dicintai, dan tidak diinginkan yang umum dirasakan saat putus hubungan romantis dapat merusak *Self-Esteem* yang dimiliki seseorang, sehingga membuat mereka merasa tidak berharga dan tidak layak. Kondisi terburuk lainnya yang dapat terjadi adalah percobaan untuk menyakiti diri sendiri dan bunuh diri (Drubina dkk., 2021). Hal inilah yang menunjukkan keterkaitan antara *Self-Esteem* dengan fenomena putus hubungan romantis. Maka dapat disimpulkan bahwa individu dewasa yang mengalami putus hubungan sangat rentan untuk memiliki harga diri yang rendah dan keinginan untuk melukai diri sendiri bahkan melakukan percobaan bunuh diri.

Terdapat beberapa faktor penyebab dari rendahnya *Self-Esteem* adalah lingkungan keluarga yang tidak mendukung, tidak adanya dukungan sosial, tekanan akademik dan faktor psikologis lainnya (Pratiwi & Muzzamil, 2025; Virginia dkk., 2024). Perlu diketahui bahwa *Self-Esteem* merupakan aspek yang penting dalam kepribadian, hal tersebut dikarenakan perannya yang signifikan dan dapat mempengaruhi bagaimana cara individu bersikap ataupun berperilaku. Berikut beberapa dampak yang akan ditimbulkan dari rendahnya tingkat *Self-Esteem* yaitu merasa dirinya tidak berguna, tidak percaya diri dalam melewati tantangan, cenderung menghukum diri sendiri atas kekurangan dan kelalaian yang diperbuat dan berpotensi dapat meningkatkan sensitivitas penolakan (Andini dkk., 2021; Santrock, 2016 dalam Ismah & Widayat, 2023).

Seperti yang telah disampaikan bahwa dampak dari penurunan *Self-Esteem* dapat membawa individu pada permasalahan yang baru, salah satunya yang menjadi fokus penelitian ini adalah terjadinya peningkatan sensitivitas penolakan. Sensitivitas penolakan (*Rejection Sensitivity*) merujuk pada kecenderungan individu untuk memiliki kepekaan yang tinggi disertai dengan rasa cemas dan respon emosional yang berlebih terhadap pengalaman ataupun kemungkinan penolakan yang belum tentu terjadi (Downey & Feldman, 1996). Rendahnya *Self-Esteem* dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap *Rejection Sensitivity*, khususnya setelah berakhirnya hubungan romantis. Individu dengan tingkat *Self-Esteem* yang rendah cenderung menilai harga dirinya berdasarkan penerimaan dan validasi dari orang lain. Ketika sumber dukungan emosional dari pasangan menghilang, rasa tidak berharga dan ketakutan akan penolakan pun meningkat (Ishaq & Haque pada gale onefile, 2015). Kondisi ini membuat individu lebih mudah mengantisipasi kemungkinan penolakan dan menafsirkan situasi sosial secara negatif, meskipun tidak selalu terdapat indikasi nyata adanya penolakan (Downey & Feldman, 1996). Akibatnya, muncul respons emosional yang berlebihan terhadap ancaman sosial, seperti kecemasan, rasa malu, atau keinginan menghindar, yang memperkuat kecenderungan *Rejection Sensitivity*.

Dampak tingginya *Rejection Sensitivity* dalam hubungan romantis adalah adanya kecenderungan menafsirkan perilaku pasangannya sebagai penolakan. Hal ini

membuat mereka merasa tidak aman dan merespons dengan sikap negatif, seperti permusuhan, cemburu, atau perilaku mengendalikan. Pada akhirnya, respons-respons ini dapat merusak kepuasan dalam hubungan, baik hubungan romantis yang dijalani saat ini maupun setelahnya terjadinya putus hubungan (Downey & Feldman, 1996). Selain itu terdapat penelitian dari Brown dkk. (2019) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat *Rejection Sensitivity* yang tinggi dapat lebih rentan memiliki ideasi untuk bunuh diri ketika ia mengalami adanya putus hubungan bermakna yang telah terjadi. Melihat dari dampak yang disebabkan oleh tingginya tingkat *Rejection Sensitivity* membuktikan pentingnya aspek ini dalam hubungan romantis individu dewasa.

Terdapat beberapa penelitian yang membuktikan adanya peran *Self Esteem* yang rendah dalam peningkatan *Rejection Sensitivity*. Penelitian yang dilakukan Kaur & Anjum (2024) yang menemukan hubungan signifikan dengan arah negatif antara *Rejection Sensitivity* dengan *Self-Esteem* pada individu dewasa awal. Terdapat juga penelitian dari Andini dkk. (2021) membuktikan terdapat peran *Self-Esteem* yang rendah dalam meningkatkan *Rejection Sensitivity* pada wanita remaja putri yang berjerawat. Terdapat penelitian lain dari Murray dkk. (2002) yang dalam eksperimen nya membuahkan hasil berupa rendahnya tingkatan *Self-Esteem* yang dimiliki dapat meningkatkan *Rejection Sensitivity* seseorang terhadap pasangannya yang memberikan kritik terhadap dirinya. Tetapi belum ada yang melakukan penelitian

terkait hubungan *Rejection Sensitivity* dan *Self-Esteem* dalam konteks individu dewasa yang pernah mengalami putus hubungan romantis, hal ini membuat peneliti tertarik untuk mengisi *gap* penelitian yang ada.

Berdasarkan penelitian dari Purwandra dkk. (2022) ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami putus cinta cenderung melukai dirinya sendiri dengan berbagai cara, beberapa diantaranya adalah meninju tembok, menyayat tangan dan membenturkan kepala ke tembok. Dilansir dari detiknews.com (Noviansah, 2025) seorang pemuda dari Jakarta Barat berinisial PM usia 28 tahun ditemukan dalam kondisi gantung diri di palang pintu dengan menggunakan kain spreng tempat tidur. Berdasarkan keterangan saksi, tindakan ini dilatarbelakangi permasalahan putus cinta yang ia alami. Tetap berasal dari sumber yang sama yaitu dilansir dari detiknews.com (Suadnyana, 2025), seorang pemuda di Mataram berinisial RRA berusia 22 tahun ditemukan tak bernyawa gantung diri di ventilasi kamar menggunakan selendang. Ketika ditelusuri motif tindakan ini diduga karena berakhirnya hubungan romantis yang korban miliki.

Dilansir dari memorandum.co.id (Reza & Setiawan, 2025), seorang pemuda berinisial AY usia 30 tahun ditemukan tak bernyawa dengan kondisi leher tergantung dengan tali tampar oleh ibunya. Dari hasil penyelidikan, korban diduga secara kuat melakukan hal tersebut dikarenakan putus hubungan romantis. Korban juga diketahui pada beberapa hari sebelumnya menutup diri. Bukti-bukti ini menegaskan bahwa individu

dewasa yang mengalami putus hubungan berada dalam kondisi rentan secara psikologis, sehingga sangat penting untuk memahami faktor internal seperti *Self-Esteem* dengan *Rejection Sensitivity* yang dapat memperburuk reaksi emosional setelah putus hubungan romantis. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna mengisi *gap* penelitian sebelumnya dan memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan intervensi pencegahan dampak buruk dengan meningkatkan *Self-Esteem* dan menurunkan *Rejection sensitivity* pada individu yang pernah mengalami putus hubungan.

Tujuan dari penelitian ini adalah menguji apakah terdapat hubungan antara *Rejection Sensitivity* dan *Self-Esteem* terhadap individu dewasa pasca putus hubungan romantis. Sehingga metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, menggunakan desain korelasional yang merupakan metode pengukuran terkait ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih (Hasbi dkk., 2023). Maka, peneliti memiliki 2 hipotesis yaitu (1) Tidak ada korelasi yang signifikan antara *Rejection Sensitivity* dengan *Self-Esteem* pada individu dewasa yang pernah mengalami putus hubungan romantis dan (2) Terdapat korelasi yang signifikan antara *Rejection Sensitivity* dengan *Self-Esteem* pada individu dewasa yang pernah mengalami putus hubungan romantis.

Penelitian ini memiliki manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Dari sisi teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang psikologi, terutama mengenai keterkaitan antara

*Rejection Sensitivity* dan *Self-Esteem* pada individu dewasa yang pernah mengalami putus hubungan. Secara praktis, bagi responden diharapkan dapat menambah informasi terkait hubungan antara *Rejection Sensitivity* dengan *Self-Esteem* pada individu dewasa yang pernah mengalami putus hubungan. Sedangkan bagi penelitian selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan penelitian yang lebih mendalam dan menyeluruh mengenai hubungan antara *Rejection Sensitivity* dan *Self-esteem* pada individu dewasa yang mengalami putus hubungan.

## METODE

Kriteria responden yang menjadi sasaran dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal yang berjenis kelamin pria dan wanita dengan rentang usia dari 19 hingga 65 tahun ke atas yang pernah mengalami putus hubungan romantis beberapa tahun terakhir. Pengambilan sampel dilaksanakan secara daring melalui *google forms* dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* pada jenis *purposive sampling*. Teknik *non-probability sampling* adalah teknik *sampling* yang tidak memberikan kesempatan atau peluang yang sama bagi setiap elemen atau anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel. Sedangkan *purposive sampling* adalah salah satu jenis dari teknik *non-probability sampling* yang merupakan pemilihan sampel yang didasarkan pada kriteria atau pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian

yang dilakukan (Sugiyono, 2018 dalam Riyani dkk., 2021).

Pada tahap awal pengumpulan data, didapatkan total 190 responden, tetapi terdapat 121 responden yang dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria pada proses pengolahan data, sehingga total akhir responden yang ada adalah 69 responden. Kriteria responden dalam penelitian ini disusun agar selaras dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara *Self-esteem* dan *rejection sensitivity* pada individu dewasa yang pernah mengalami putusnya hubungan romantis. Dengan berfokus pada individu dewasa. Menurut Erikson, individu dewasa meliputi dewasa awal, tengah dan akhir adalah individu yang memiliki rentang usia dari 19 hingga 65 tahun ke atas. Melalui penentuan kriteria tersebut, diharapkan data yang terkumpul dapat menggambarkan pengalaman, kondisi emosional, serta kecenderungan psikologis yang berkaitan dengan fokus penelitian ini, yakni *Self-esteem* dan *Rejection Sensitivity*.

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasi dalam pengolahan data. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional merupakan metode pengukuran terkait ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih (Hasbi dkk., 2023). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari variabel *Rejection Sensitivity* sebagai variabel bebas (*Independent Variable*) dan *Self-Esteem* sebagai variabel terikat (*Dependent Variable*). Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan

desain korelasional untuk mencapai tujuan dalam penelitian ini, yaitu mengetahui apakah terdapat hubungan *Rejection Sensitivity* dan *Self-Esteem* terhadap individu dewasa yang pernah mengalami putus hubungan romantis.

Terdapat 2 jenis alat ukur yang peneliti gunakan dalam penelitian ini, yang pertama adalah *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965) untuk mengukur tingkatan harga diri secara global. Instrumen ini terdiri dari 10 aitem, terdapat 5 aitem *unfavorable* (aitem 2,5,6,8,9). Skala yang digunakan adalah skala Likert 4 poin, dari (sangat setuju) hingga (sangat tidak setuju), dengan aitem *unfavorable* diberi skor terbalik sebelum dijumlahkan menjadi skor total, semakin tinggi skor didapatkan maka akan semakin tinggi *Self-Esteem* yang dimiliki.

**Tabel 1. Blueprint Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)**

Aspek	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Total
Penerimaan Diri	1 & 10	2, 5, 6, 8	6
Penghormatan Diri	3, 4, 7	9	4
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>

Alat ukur berikutnya adalah *Adult Rejection Scale Questionnaire* (A-RSQ) milik Berenson dkk. (2009) yang dikembangkan dari *Rejection Sensitivity Questionnaire* (RSQ) milik Downey & Feldman (1996). A-RSQ terdiri dari 9 hipotesis keadaan, dengan 2 aitem di setiap situasi yang menilai tingkat kekhawatiran akan penolakan (*Rejection Concern*) ditandai sebagai aitem “a” dan

ekspektasi penerimaan (*Acceptance Expectancy*) sebagai aitem “b” yang totalnya berjumlah 18 aitem. Ekspektasi penerimaan dibalik skornya sehingga menghasilkan skor ekspektasi penolakan (*Rejection Expectancy*) dengan rumus: 7 - ekspektasi penerimaan. Perhitungan dilakukan dengan cara mengalikan skor ekspektasi kekhawatiran akan penolakan (*Rejection Concern*) dengan ekspektasi penolakan (*Rejection Expectancy*) untuk setiap hipotesis keadaan, yang akan menghasilkan skor sensitivitas penolakan (*Rejection Sensitivity*) setiap situasi dengan rentang 1 hingga 36. Skor total A-RSQ diperoleh dengan menghitung rata-rata dari 9 skor situasional tersebut, sehingga semakin tinggi nilai rata-rata yang diperoleh maka tingkat sensitivitas penolakan akan semakin tinggi. Instrumen A-RSQ memiliki skala Likert 6 poin.

**Tabel 2. Blueprint Adult Rejection Scale Questionnaire (A-RSQ)**

Aspek	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Total
<i>Rejection Concern</i>	1a, 2a, 3a, 4a, 5a, 6a, 7a, 8a, 9a	-	9
<i>Rejection Expectancy</i>	1b, 2b, 3b, 4b, 5b, 6b, 7b, 8b, 9b	-	9
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>18</b>

Penelitian ini dilaksanakan selama 2 bulan dari bulan Agustus 2025 hingga bulan September 2025 melalui beberapa tahap. Tahap pertama yaitu tahap persiapan, pada tahap ini, peneliti melakukan identifikasi masalah dan studi literatur untuk memperkuat landasan teori

penelitian, lalu peneliti juga menyusun instrumen penelitian yang disesuaikan dengan variabel yang diteliti yaitu *Rejection Sensitivity* dan *Self-Esteem*. Pada tahap kedua, instrumen yang telah disusun kemudian divalidasi melalui jurnal pendukung. Berdasarkan jurnal pendukung dari Rosenberg (1965) dan Innamorati dkk. (2014) menyatakan terdapat kesesuaian butir, kejelasan bahasa, dan relevansi indikator terhadap konstruk yang diukur pada instrumen penelitian yang digunakan, sehingga *Expert Judgement* dan *Pilot Study* tidak digunakan karena jurnal pendukung telah menunjukkan alat ukur yang digunakan telah valid dan reliabel.

Tahap selanjutnya adalah tahap ketiga, yaitu tahap pengambilan data. Pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* kepada partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Tahap keempat adalah tahap analisis data, data yang terkumpul dianalisis menggunakan *software* SPSS versi 26. Tahap analisis data dimulai melalui uji validitas dan realibilitas alat ukur yang digunakan. Uji validitas instrumen dilakukan dengan tujuan untuk memastikan bahwa instrumen benar-benar mengukur konsep yang akan diteliti, sedangkan reliabilitas merujuk pada konsistensi hasil yang didapatkan dari instrumen tersebut (Azizah & Chalimatusadiah, 2025). Apabila pada proses uji validitas ditemukan butir pernyataan dengan nilai di bawah 0,3 maka butir tersebut dianggap tidak memenuhi kriteria atau disebut gugur dan harus dikeluarkan. Dalam uji realibilitas instrumen penelitian jika didapatkan nilai *Cronbach Alpha* < 0,60 maka tidak reliabel, akan

dikatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* > dari 0,60 (Priyanti, 2013). Rentang tingkatan reliabilitas dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3. Rentang Tingkatan Reliabilitas**

<i>Coefficient Cronbach's Alpha</i>	<i>Reliability Level</i>
> 0,9	Sangat Baik
0,7 - 0,89	Baik
0,6 - 0,69	Cukup
0,5 - 0,59	Buruk
< 0,5	Tidak diterima

Lalu, dilanjutkan dengan uji normalitas dari data yang didapatkan. Data dapat dikatakan mempunyai distribusi normal jika memiliki nilai signifikansi > 0,05 (Difinubun dkk., 2023). Tahap terakhir pada tahap analisis data adalah uji korelasi untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel yang diteliti atau tidak. Jika hasil uji normalitas data yang sebelumnya telah dilakukan menunjukkan data yang diperoleh adalah data yang normal, maka uji korelasi yang digunakan adalah uji pearson. Sebaliknya, jika datanya tidak normal maka yang digunakan adalah uji korelasi spearman (Sihotang dkk., 2024).

Tahap selanjutnya setelah tahap analisis data adalah tahap penyusunan artikel. Artikel disusun mengikuti struktur penulisan ilmiah yang telah ditentukan oleh pedoman yang telah ditetapkan oleh penyelenggara Temu Ilmiah Nasional 2025. Struktur penulisan yang diberikan dalam pedoman mencakup bagian abstrak, pendahuluan, metode, hasil, simpulan dan diskusi, serta dilengkapi dengan kesimpulan dan daftar pustaka. Seluruh bagian

artikel dirancang dengan bahasa ilmiah yang runtut dan sistematis sehingga dapat dipresentasikan serta dipublikasikan secara layak pada kegiatan Temu Ilmiah Nasional 2025 sesuai dengan bidang kajian penelitian.

## HASIL

Peneliti melakukan uji hipotesis metode kuantitatif desain korelasi yang melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah uji validitas dan realibilitas, alat ukur yang peneliti pakai yaitu, *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) milik Rosenberg (1965) & *Adult Rejection Scale Questionnaire (A-RSQ)* milik Berenson dkk. (2009). Pada uji validitas jika terdapat aitem yang bernilai kurang dari 0,3 maka akan dinyatakan gugur dan harus dikeluarkan. Sedangkan pada uji realibilitas jika didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* kurang dari 0,6 maka alat ukur akan dinyatakan tidak reliabel (Taherdoost, 2018 dalam Aggraini dkk., 2022).

Pada penelitian ini, di tahap uji validitas *Self-Esteem* didapatkan hanya satu aitem yang gugur pada aitem nomor 4 karena mendapatkan hasil 0,204 (kurang dari 0,3). Hal yang sama terjadi pada *Rejection Sensitivity*, aitem yang gugur hanya satu tetapi terletak pada aitem nomor 8 dikarenakan nilainya sebesar -0,002. Setelah aitem dikeluarkan, mengalami kenaikan realibilitas *Self-Esteem* yang sebelumnya dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,712 berubah menjadi 0,719. Di sisi lain, nilai realibilitas *Rejection Sensitivity* yang sebelumnya dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,802 menjadi 0,839. Kedua alat ukur memiliki

nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,6 dan aitem yang tidak sesuai telah digugurkan, maka alat ukur ini dinyatakan reliabel dan valid. Perubahan *Cronbach's Alpha* dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Perubahan *Cronbach's Alpha* sebelum dan sesudah aitem dikeluarkan**

	Sebelum	Sesudah
<i>Self-Esteem</i>	0,712	0,719
<i>Rejection Sensitivity</i>	0,802	0,839

Pada tahap kedua, peneliti melakukan uji normalitas untuk variabel *Self-Esteem* dan *Rejection Sensitivity*. Perlu diketahui bahwa pada penelitian ini, data akan dinilai normal jika memiliki nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih besar dari 0,05. Uji normalitas *Self-Esteem* menghasilkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,028 (kurang dari 0,05) yang dinyatakan sebagai data yang tidak normal. Sedangkan, *Rejection Sensitivity* pada uji normalitas menghasilkan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200 (lebih dari 0,05) yang dapat dinyatakan normal. Dikarenakan salah satu hasil uji normalitas data terdapat hasil yang tidak normal, maka dalam uji korelasi yang merupakan tahap selanjutnya menggunakan uji *spearman*.

Pada uji data yang terakhir adalah uji korelasi. Mengacu pada Sugiyono (2017), kekuatan hubungan antarvariabel dapat ditentukan berdasarkan besarnya nilai koefisien korelasi (r). Hubungan dengan tingkat sangat kuat ditunjukkan oleh nilai korelasi yang berada pada rentang 0,80 sampai 1,000. Selanjutnya, hubungan yang tergolong kuat

memiliki nilai korelasi antara 0,60 hingga 0,799. Nilai korelasi pada kisaran 0,40 sampai 0,599 mencerminkan hubungan yang cukup. Adapun hubungan yang termasuk dalam kategori lemah ditunjukkan oleh nilai korelasi 0,20 hingga 0,399. Sementara itu, nilai korelasi yang berada pada rentang 0,00 sampai 0,199 menunjukkan hubungan yang sangat lemah.

Temuan dari uji korelasi yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *Self-Esteem* dan *Rejection Sensitivity* dengan arah hubungan negatif ( $r = 0,095$ ,  $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat *Self-Esteem* yang dimiliki oleh individu, maka semakin tinggi *Rejection Sensitivity* yang dimiliki. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian dari Kaur & Anjum (2024) yang menyatakan terdapat hubungan negatif signifikan antara *Rejection Sensitivity* dengan *Self-Esteem* yang artinya Semakin tinggi *Rejection Sensitivity* maka semakin rendah *Self-Esteem* yang dimiliki. Hasil tersebut turut diperkuat oleh temuan Andini dkk. (2021) maupun Murray beserta rekan-rekannya, yang sama-sama menemukan bahwa semakin rendah *Self Esteem* maka semakin tinggi tingkat *Rejection Sensitivity*.

Meskipun hasil yang didapatkan adalah *Self Esteem* dinyatakan berkorelasi secara signifikan dengan *Rejection Sensitivity*, tetapi untuk hubungannya bersifat sangat lemah karena nilai *Correlation Coefficient* yang di dapatkan 0,095. Dimana hal ini berarti terdapat hubungan sebesar 9,5% antara *Self Esteem* dan *Rejection Sensitivity*. Terdapat 90,5% faktor lain yang berkorelasi atau berkaitan erat dengan

*Self-Esteem* dan *Rejection Sensitivity*, misalnya *Social Support*, *Coping Mechanism* dan *Self Concept*.

Faktor pertama adalah *Social Support* atau disebut juga dengan dukungan sosial yang dinyatakan sebagai kepedulian, kenyamanan serta terdapat bantuan yang diterima dari orang lain (Sarafino & Smith, 2011 dalam Sari, 2017). Individu dewasa yang mengalami putus cinta akan memiliki kecenderungan *Self-Esteem* yang rendah, maka diperlukannya dukungan sosial dari keluarga ataupun teman agar individu tersebut tidak tenggelam dalam kesedihannya (Pratiwi & Muzzamil, 2025). Hal ini sejalan dengan penelitian Lestari dkk. (2021) yang menemukan adanya korelasi positif antara *Social Support* dengan *Self-Esteem* yang mengartikan semakin individu mendapatkan dukungan sosial, hal ini juga akan meningkatkan *Self-Esteem* individu. Pernyataan ini diperkuat dengan hasil penelitian Pratiwi & Muzzamil (2025) yang membuktikan terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara *Social Support* dengan *Self-Esteem* pada dewasa yang mengalami putus cinta. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Social Support* dapat meningkatkan *Self-Esteem* yang rendah akibat dari terjadinya putus cinta pada individu dewasa.

Faktor berikutnya adalah *Coping Mechanism*, menurut Algorani & Gupta (2023) dalam Sitompul & Noorizki (2024), *Coping Mechanism* didefinisikan sebagai cara berpikir serta perilaku yang dilakukan secara sadar dan sukarela dengan tujuan untuk mengurangi tekanan yang dialami oleh seseorang. Setelah terjadinya putus hubungan romantis terdapat

rasa amarah, keputusan, serta sifat yang menggambarkan penolakan yang akan dirasakan oleh individu yang mengalami putus hubungan romantis tersebut (Aska dkk., 2022). Menurut Halim (2015) dalam Lembang & Gismin (2025), emosi negatif yang tidak diselesaikan dengan baik akan membuat individu kesulitan dalam menjalani kehidupannya, hal ini dikarenakan muncul kecenderungan menarik diri dari lingkungannya sebagai akibat dari emosi negatif yang berkepanjangan. Gehl dkk. (2024) menjelaskan bahwa *Coping Mechanism* merupakan salah satu strategi yang penting untuk membantu pemulihan stress dan kecemasan pasca putus cinta. Pernyataan ini diperkuat dengan hasil penelitian oleh Gehl, dkk. (2024) yang menyoroiti bahwa *Coping Mechanism* dapat menjadi intervensi yang potensial dalam mendorong pemulihan kondisi psikologis individu dewasa yang pernah mengalami putus hubungan romantis.

*Self Concept* juga dapat menjadi faktor signifikan dalam konteks putus hubungan, *Self Concept* adalah skema kognitif dinamis yang mencakup ciri-ciri diri, nilai diri, kenangan terkait diri, dan pengendalian informasi terkait diri. Ia mencakup ciri-ciri, nilai, kenangan, serta pengendalian informasi terkait diri. Ia terdiri dari dua komponen utama, yaitu deskripsi identitas seseorang dan deskripsi peran seseorang. Hal ini mencakup sifat, karakteristik fisik, peran, dan nilai, tujuan pribadi, dan penilaian diri, keyakinan diri yang spesifik, dan harga diri (Campbell dkk., 1996 dalam Yue & Cui, 2025). *Self Concept* juga mencakup ke seluruh aspek kognitif, afeksi

serta prinsip keyakinan yang disadari oleh manusia yang ada pada dirinya, sehingga *Self Concept* dianggap hal yang penting dalam kepribadian manusia (Rogers, 1940 dalam Ningsih, 2019). Konsep diri dan kejelasan konsep diri juga memainkan peran penting dalam memahami penyesuaian positif setelah putus cinta. Putus cinta seringkali menyebabkan gangguan emosional karena mengganggu konsep diri individu (contohnya, Mattingly dkk., 2020; Slotter & Emery, 2017). Hal ini didukung oleh penelitian Yue & Cui (2025) yang menunjukkan bahwa meningkatkan *Self Concept* mampu meningkatkan faktor mediasi yang terkait seperti *Self-Esteem*. Hal ini dapat mengarah pada penyesuaian diri yang lebih baik setelah putus hubungan.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa hasil uji koefisien korelasi (*Correlation Coefficient*) adalah jauh dari angka 1 dengan interpretasi ( $r = 0,095$ ,  $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *Rejection Sensitivity* dengan variabel *Self-Esteem*, tetapi hubungannya sangat lemah. Hasil penelitian ini mampu menjawab hipotesis peneliti yaitu  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dimana,  $H_0$  adalah tidak ada korelasi yang signifikan antara *Rejection Sensitivity* dengan *Self-Esteem* pada individu dewasa yang pernah mengalami putus hubungan romantis dan  $H_1$  adalah terdapat korelasi yang signifikan antara *Rejection Sensitivity* dengan *Self-Esteem* pada individu

dewasa yang pernah mengalami putus hubungan romantis. Terdapat beberapa faktor lain yang memengaruhi yaitu *Social Support*, *Coping Mechanism* dan *Self Concept*. Dari hasil penelitian-penelitian sebelumnya belum ada yang membahas dengan detail antara hubungan *Self-Esteem* dengan variabel *Rejection Sensitivity* pada konteks individu dewasa yang pernah mengalami putus hubungan. Sehingga diharapkan penelitian selanjutnya dapat menambah faktor-faktor lain yang telah di bahas sebagai variabel moderator untuk memperkuat hubungan kedua variabel tersebut.

## DISKUSI

Implikasi hasil penelitian ini pada individu dewasa yang mengalami putus hubungan diharapkan dapat meningkatkan *Self Esteem* dan menurunkan *Rejection Sensitivity*. Peningkatan *Self Esteem* dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu, mengikuti layanan konseling individual dan *self instruction*. Menurut Saiful & Nikmarijal (2020) layanan konseling adalah aktivitas dimana terjadinya proses pemberian bantuan yang dilakukan antara dua orang atau lebih yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional (konselor) yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar sang klien bisa menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Sedangkan, layanan konseling individual adalah layanan konseling yang dilaksanakan oleh seorang pembimbing atau disebut sebagai konselor terhadap seorang klien dengan tujuan

penyelesaian masalah (Erlina & Fitri, 2016). Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Fairuzi dkk. (2025) dan Julia dkk. (2023) teknik layanan konseling individual terbukti dapat meningkatkan *Self-Esteem* secara efektif.

Cara lain dalam meningkatkan *Self-esteem* seseorang adalah menggunakan teknik *Self Instruction*. Teknik *Self Instruction* merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang memiliki 2 sasaran, yaitu untuk mengubah pemikiran negatif terhadap diri sendiri, menjadi pemikiran positif dan juga mampu digunakan untuk membimbing dan mengarahkan perilaku seseorang (Meichenbaum dalam Martin & Pear, 2019). *Self Instruction* menjadi solusi yang efektif dalam meningkatkan *Self-esteem* karena satu diantara rancangan teknik *Self Instruction* adalah *thought stopping*. Hal ini dilaksanakan dengan maksud membantu individu untuk dapat menghentikan pemikiran negatif yang berlebih. Misalnya, ketika seseorang yang sedang dipenuhi pemikiran negatif tentang dirinya, perlu diajarkan untuk mengatakan “stop” terhadap dirinya sendiri agar dapat menghentikan pemikiran negatifnya (Ismah & Widayat, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Ismah & Widayat (2023) dan Larasati (2012) menyatakan bahwa teknik *Self Instruction* efektif dalam meningkatkan *Self-Esteem*.

Penurunan *Rejection Sensitivity* dapat dilakukan dengan melakukan *Self Regulation* yang adaptif. *Self Regulation* yang adaptif merupakan kondisi dimana individu dapat meregulasi dirinya dengan strategi yang disesuaikan dengan norma atau standar yang berlaku di lingkungannya (Haru, dkk., 2023;

Balqis, 2021). Contoh strategi yang dapat digunakan adalah mengawasi reaktivitas emosional terhadap penolakan, lalu menerima penolakan, menenangkan diri dengan teknik meditasi dan memberikan afirmasi positif. Ketika strategi yang ditetapkan dapat diterima dilingkungan masyarakat, maka individu dapat melatihnya secara berkala sehingga reaktivitas terhadap penolakan mulai menurun seiring berjalannya waktu (Saphero, dkk., 2020; Doré, dkk., 2016). Melalui penelitian yang dilakukan oleh Saputra dkk. (2025) menyatakan bahwa *Self Regulation* memiliki peran yang baik dalam menurunkan tingkat *Rejection Sensitivity* yang dimiliki. Terdapat penelitian yang mendukung pernyataan tersebut yaitu penelitian yang dilakukan oleh Meehan dkk. (2019) yang menghasilkan pernyataan bahwa *Self Regulation* berperan dalam tingkatan *Rejection Sensitivity* yang dimiliki seseorang, jika individu dapat melakukan *Self Regulation* dengan baik maka tingkat *Rejection Sensitivity* dapat menurun.

Penelitian ini tidak terlepas dari beberapa keterbatasan, yang pertama adalah terbatasnya jumlah responden yang terpaut pada individu dewasa yang mengalami putus hubungan romantis beberapa tahun kebelakang dengan rentang usia 19 hingga 65 tahun keatas. Kedua, topik yang diangkat belum terlalu familiar pada kalangan individu dewasa. Ketiga, Penelitian ini hanya berfokus pada dua variabel utama, sedangkan faktor-faktor lain seperti *Social Support* dan *Self Concept* yang berpotensi berpengaruh tidak di masukkan. Yang terakhir, penelitian ini hanya berfokus

pada responden penelitian yang masih terbatas dalam cakupan wilayah Jakarta.

Oleh karenanya peneliti menyarankan kepada para individu dewasa yang mengalami putus hubungan romantis baik dalam waktu dekat ataupun lama untuk dapat lebih memahami bahwa segala rasa tidak berharga, kecewa, dan sedih yang mendalam adalah respon dari kegagalan sebuah hubungan saja, bukan menandakan keberakhiran hidup seseorang. Selain itu akan lebih baik untuk individu yang mengalami putus hubungan menyadari bahwa dirinya tetap berharga terlepas dari kegagalan hubungan yang dialami, sehingga tidak tenggelam dalam keterpurukan dan menimbulkan permasalahan baru di dalam dirinya sendiri. Hal ini dapat dilakukan dengan meningkatkan faktor lain yang telah dibahas sebelumnya seperti *Social Support*, *Coping Mechanism* dan *Self Concept* sehingga individu mampu menghadapi segala keterpurukan setelah mengalami putus hubungan.

Saran bagi penelitian selanjutnya adalah melakukan penelitian ini dengan variabel moderator untuk memperkuat hubungan antar variabel *Self-Esteem* dan *Rejection Sensitivity* pada individu dewasa yang pernah mengalami putus hubungan. Hal ini disarankan dikarenakan hasil penelitian ini walau terdapat hubungan signifikan antar variabel ( $r = 0,095$ ,  $p < 0,05$ ), tetapi hubungannya bersifat lemah. Dengan tambahan variabel moderator/intervening, diharapkan dengan penambahan variabel ini akan dapat memperkuat hubungan antara kedua variabel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amseke, F. V., Wulandari, R. W., Nasution, L. R., Handayani, E. S., Sari, R. S., Reswari, A., Purnamasari, R., Khaidir., Diarfah, A. A., & Tafonao, I. (2021). *Teori dan aplikasi psikologi perkembangan*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Andini, N. S. (2021). *Peran Self Esteem terhadap Rejection Sensitivity pada Remaja Putri yang Berjerawat* [Skripsi, Universitas Sriwijaya]. Repository Universitas Sriwijaya.
- Angraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504.  
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Aska, R. I., Khumas, A., & Firdaus, F. (2022). Resiliensi pada laki-laki dewasa pasca putus cinta. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 1(5), 523 - 537.<https://doi.org/10.56799/peshum.v1i5.646>
- Atrup, A., & Anisa, Y. P. N. (2018). Hipnoterapi teknik part therapy untuk menangani siswa kecewa akibat putus hubungan cinta pada siswa sekolah menengah kejuruan. *PINUS: Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 4(1), 21-29.  
<https://doi.org/10.29407/pn.v4i1.12186>
- Balqis, R. R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku adaptif anak usia dini. *Auladuna : Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 3(1), 85–90.  
<https://doi.org/10.36835/au.v3i1.511>
- Berenson, K. R., Gyurak, A., Ayduk, Ö., Downey, G., Garner, M. J., Mogg, K., Bradley, B. P., & Pine, D. S. (2009). Rejection sensitivity and disruption of attention by social threat cues. *Journal of Research in Personality*, 43(6), 1064–1072.  
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.07.007>
- Brown, S. L., Mitchell, S. M., Roush, J. F., La Rosa, N. L., & Cukrowicz, K. C. (2019). Rejection sensitivity and suicide ideation among psychiatric inpatients: An integration of two theoretical models. *Psychiatry Research*, 272, 54–60.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.009>
- Difinubun, S. H., Nara, O. D., & Abdin, M. (2023). Analisis pengaruh sumber daya manusia terhadap aspek kinerja pekerja pada proyek pembangunan gedung laboratorium terpadu pendukung Blok Masela Universitas Pattimura. *Journal Agregate*, 2(1), 76–86.  
<https://doi.org/10.31959/ja.v2i1.1252>
- Doré, B. P., Silvers, J. A., & Ochsner, K. N. (2016). Toward a personalized science of emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(4), 171–187.  
<https://doi.org/10.1111/spc3.1224>
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for

- intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327–1343.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327>
- Drubina, B., Kökönyei, G., & Reinhardt, M. (2021). Associations between non-suicidal self-injury and negative romantic relationship life events in male justice-involved adolescents. *BMC Psychiatry*, 21(1), 311.  
<https://doi.org/10.1186/s12888-021-03408-7>
- El Hasbi, A. Z., Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). Penelitian korelasional (metodologi penelitian pendidikan). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 784-808.  
<https://doi.org/10.60130/ja.v12i02.135>
- Erlina, N., & Anisa Fitri, L. (2016). Penggunaan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral untuk Mengurangi Prilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung Iii Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 19–28.  
<https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.574>
- Fairuzi, D. (2025). *Konseling individu dalam meningkatkan self-esteem pada orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) di BRSBKL Unit Laras DIY* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta]. Repository Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Gehl, K., Brassard, A., Dugal, C., Lefebvre, A.-A., Daigneault, I., Francoeur, A., & Lecomte, T. (2023). Attachment and breakup distress: The mediating role of coping strategies. *Emerging Adulthood*, 12(1), 41–54.  
<https://doi.org/10.1177/21676968231209232>
- Haru, E., Den, F., & Marlina, J. (2024). Upaya meningkatkan regulasi diri pada mahasiswa. *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural*, 12(02).
- Innamorati, M., Balsamo, M., Fairfield, B., Fabbriatore, M., Tamburello, A., & Saggino, A. (2014). Construct validity and reliability of the adult rejection sensitivity questionnaire: a comparison of three factor models. *Depression Research and Treatment*, 2014, 1–10.  
<https://doi.org/10.1155/2014/972424>
- Innamorati, M., Balsamo, M., Fairfield, B., Fabbriatore, M., Tamburello, A., & Saggino, A. (2014). Construct validity and reliability of the adult rejection sensitivity questionnaire: a comparison of three factor models. *Depression Research and Treatment*, 2014, 1–10.  
<https://doi.org/10.1155/2014/972424>
- Ishaq, M., & Haque, M. A. (2015). Attachment styles, self-esteem and rejection sensitivity among university students. *Pakistan Journal of Psychology*, 46(2), 3.  
<https://link.gale.com/apps/doc/A489636088/HRCA?u=anon~bd2a9276&sid=sitemap&xid=8cc1c622>

- Ismah, F. A., & Widayat, I. W. (2023). The effectiveness of using self instruction in increasing low self-esteem in late adolescence. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 583. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12658>
- Julia, E., (2023). *Efektivitas layanan konseling individual dengan teknik modeling terhadap peningkatan self-esteem siswa di MTsN 4 Aceh Besar* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh]. Repository UIN Ar-Raniry.
- Kalsum, S. (2023). Resiliensi Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 641-663. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i03.54526>
- Kaur, Dr. R. A. A. (2024). A correlational study of rejection sensitivity and self esteem among young adults. *International Journal Of Innovation In Engineering Research & Management UGC Approved No. 48708, Efi 8.059, World Scintific If 6.33, 11(5)*, 32–36.
- Larasati, W. P. (2012). *Meningkatkan Self-esteem melalui Metode Self-Instruction = Enhancing Self-esteem through Self-Instruction Method*. Universitas Indonesia Library. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20314601>
- Lembang, E., & Gismin, S. S. (2025). Hubungan regulasi emosi terhadap self compassion pasca putus cinta pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 77–83. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5824>
- Lestari, N. D., Wulandari, N. W., & Rahmawati, A. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan self esteem pada remaja pengguna game online. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 26–31. <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.7685>
- Martin, G., & Pear, J. J. (2019). *Behavior modification: what it is and how to do it*. Routledge.
- Mattingly, B. A., McIntyre, K. P., & Lewandowski, G. W., Jr. (2020). *Interpersonal relationships and the self-concept*. Springer.
- Meehan, K. B., Cain, N. M., Roche, M. J., Clarkin, J. F., & De Panfilis, C. (2019). Rejection sensitivity and self-regulation of daily interpersonal events. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 49(3), 223–233. <https://doi.org/10.1007/s10879-019-09424-9>
- Mokalu, V. R., & Boangmanalu, C. V. J. (2021). Teori psikososial erik erikson: implikasinya bagi pendidikan agama kristen di sekolah. *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12(2), 180–192. <https://doi.org/10.31932/ve.v12i2.1314>
- Montgomery, M., & Arnett, J. (2020). Erikson's Young Adulthood and Emerging Adulthood Today. *Journal of Child and Youth Care Work*, 25, 206–213. <https://doi.org/10.5195/jcycw.2015.82>
- Murray, S. L., Rose, P., Bellavia, G. M., Holmes, J. G., & Kusche, A. G. (2002).

- When rejection stings: How self-esteem constrains relationship-enhancement processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 556–573. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.3.556>
- Ningsih, A. (2021). Konsep diri remaja yang mengalami kegagalan hubungan interpersonal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 2(1), 19. <https://doi.org/10.29103/jpt.v2i1.3626>
- Noviansah, W. (2025, April 14). Pemuda di Jakbar Gantung Diri dalam Kamar, Diduga Gegara Putus Cinta. Detik.Com. [https://news.detik.com/berita/d-7867673/pemuda-di-jakbar-gantung-diri-dalam-kamar-diduga-gegara-putus-cinta#goog\\_rewarded](https://news.detik.com/berita/d-7867673/pemuda-di-jakbar-gantung-diri-dalam-kamar-diduga-gegara-putus-cinta#goog_rewarded)
- Nur Fadila, Wuluan Nurjanah, & Eva Dwi Kurniawan. (2024). Analisis Sifat Inferioritas Dan Superioritas Pada Tokoh Yoga dalam novel 7 Prajurit Bapak Karya Wulan Nuramalia. *Fonologi: Jurnal Ilmuan Bahasa Dan Sastra Inggris*, 2(1), 75–84. <https://doi.org/10.61132/fonologi.v2i1.333>
- Pratiwi, D. A., & Muzzamil, F. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Peningkatan Self-Esteem Pada Dewasa Awal yang Mengalami Putus Cinta di Kota Bekasi. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(11).
- Priyanto, D. (2013). Olah Data Statistik Dengan Program SPSS. *PT. Buku Seru*.
- Purwandra, A. A., Pertiwi, Y. A. & Novitasari, F. (2022). Self Esteem dengan Kecenderungan Self Injury pada Mahasiswa yang Mengalami Putus Cinta. *Social Philanthropic*, 1(2), 9–15. <https://doi.org/10.31599/74cxma82>
- Reza, A. W. A. (2025, October 19). Depresi karena Putus Cinta, Pemuda Driyorejo Gresik Nekat Akhiri Hidup. Memorandum.Co.Id. <https://memorandum.disway.id/read/141963/depresi-karena-putus-cinta-pemuda-driyorejo-gresik-nekat-akhiri-hidup>
- Riyani, A. (2021). Pengaruh fee audit, audit tenure, dan rotasi audit terhadap kualitas audit pada perusahaan manufaktur sektor industri barang konsumsi yang terdaftar di BEI tahun 2015–2018 [Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia]. Repository STEI.
- Saiful, S., & Nikmarijal, N. (2020). Meningkatkan self-esteem melalui layanan konseling individual menggunakan pendekatan rational emotive behaviour therapy (REBT). *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 6–12.
- Shapero, B. G., Stange, J. P., McArthur, B. A., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2018). Cognitive reappraisal attenuates the association between depressive symptoms and emotional response to stress during adolescence. *Cognition and Emotion*, 33(3), 524–535. <https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1462148>.

- Sihotang, S. F., Harahap, F. S. W., & Mazaly, M. R. (2024). Pendekatan korelasi Pearson dan Spearman dalam menganalisis hubungan penggunaan bahan ajar berbasis daring dan prestasi akademik mahasiswa. *MES: Journal of Mathematics Education and Science, 10*(1), 270–276.  
<https://doi.org/10.30743/mes.v10i1.10204>
- Sitompul, R. N., & Rakhmaditya Dewi Noorrizki. (2024). Coping mechanism remaja akhir pasca putus cinta. *Flourishing Journal, 4*(2), 59–63.  
<https://doi.org/10.17977/um070v4i22024p59-63>
- Slotter, E. B., & Emery, L. F. (2017). Self-concept clarity and social role transitions. In J. Lodi-Smith & K. G. DeMarree (Eds.), *Self-concept clarity: Perspectives on assessment, research, and applications* (pp. 85–106). Springer.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-319-71547-6\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-319-71547-6_6)
- Slotter, E. B., & Emery, L. F. (2017). Self-Concept clarity and social role transitions. In *Self-Concept Clarity* (pp. 85–106). Springer International Publishing.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-319-71547-6\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-319-71547-6_5)
- Suadnyana, S. (2025, May 22). Pemuda Mataram Gantung Diri di Kamar Diduga karena Putus Cinta. Detikcom.  
<https://www.detik.com/bali/nusra/d-7927734/pemuda-mataram-gantung-diri-di-kamar-diduga-karena-putus-cinta>
- Tato, R. (2022). *Hubungan antara konsep diri dengan kecenderungan toxic relationship pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar* [Skripsi, Universitas Negeri Makassar]. Repository Universitas Negeri Makassar.
- Virginia, A. D., Liswanti, R., Sutarto, & Wahyuni, A. (2025). Factors Associated with Self-esteem in College Students: A Literature Review. *Medical Profession Journal of Lampung, 14*(11), 2124–2127.  
<https://doi.org/10.53089/medula.v14i11.1412>
- Yue, X., & Cui, X. (2025). Psychological factors related to positive post-breakup adjustment: The roles of self-concept clarity, resilience, self-esteem, and optimism. *SAGE Open, 15*(2), 1–15.  
<https://doi.org/10.1177/21582440251339662>