



## Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Resiliensi Pada Remaja Yang Mengalami Putus Cinta di SMA Negeri 2 Denpasar

Luh Putu Nopi Diah Permata Sari<sup>1</sup>, I Gusti Ayu Diah Fridari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

---

### Abstract

Received: 19 Desember 2023  
Revised: 02 Januari 2024  
Accepted: 09 Januari 2024

*Psychological development of adolescents is characterized by emotional development, independence and personal maturity. One of the characteristics of adolescent psychological maturity is marked by the interest of adolescents with the opposite sex which will later be related to building love relationships. The breakdown of a romantic relationship will sometimes have an impact on an individual's ability to survive problems and overcome self-problems, which is often referred to as resilience. Therefore, in order to increase resilience within the individual, it is necessary to have the role of emotional intelligence to assist individuals in managing emotions. The purpose of this study is to see how the relationship between emotional intelligence and the resilience of adolescents who are experiencing a breakup in Denpasar City. This study used a correlational quantitative research method involving 143 students of SMA Negeri 2 Denpasar. The sampling technique utilized in this research is a non-probability sampling method known as purposive sampling. The Pearson correlation test results establish a level of significance in this study, which is equal to 0.000 ( $p < 0.05$ ). Thus, it can be concluded that the variable of emotional intelligence holds a significant relationship with resilience. In addition, the correlation coefficient of the two variables is 0.559. the coefficients of emotional intelligence and resilience are positive, which indicates that there is a positive relationship between emotional intelligence and resilience, the higher the emotional intelligence, the higher the individual resilience.*

**Keywords:** Adolescence, Breakup, Emotional Intelligence, Resilience

(\*) Corresponding Author: [nopidiahpermata23@gmail.com](mailto:nopidiahpermata23@gmail.com)

**How to Cite:** Sari, L. P. N. D. P., & Fridari, I. G. A. D. (2024). Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Resiliensi Pada Remaja Yang Mengalami Putus Cinta di SMA Negeri 2 Denpasar. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10492623>.

---

## PENDAHULUAN

Masa remaja diidentikkan sebagai masa peralihan individu dari usia kanak-kanak ke usia dewasa (Monks & Jones, 2002). Ketika remaja berkembang menuju kedewasaan diri, banyak perubahan-perubahan yang dialami remaja baik secara fisik maupun secara psikologis (Santrock, 2005). Selain itu juga, Santrock (2005) menyatakan bahwa perkembangan fisik remaja ditandai dengan semakin matangnya organ-organ tubuh termasuk juga organ reproduksi. Perkembangan remaja secara psikologis identik dengan perkembangan emosional, kemandirian serta kematangan pribadi. Salah satu ciri kematangan psikologis remaja ditandai dengan ketertarikan remaja dengan lawan jenisnya, biasanya diimplementasikan dengan keinginan untuk mengetahui lawan jenisnya lebih dalam. Salah satu contoh perilaku tersebut yaitu perilaku berpacaran atau menjalin hubungan asmara (Setiawan & Nurhidayah, 2008).

Setiawan & Nurhidayah (2008) menyatakan bahwa perilaku berpacaran merupakan perilaku proses alami yang dilalui remaja dalam mencari teman akrab, yang di dalamnya terdapat hubungan dekat baik secara komunikasi maupun kedekatan emosi. Dalam proses membangun ikatan cinta, individu tidak hanya melandaskan pada aspek kecocokan merupakan aspek penting dalam membangun komitmen pacaran (Khaninah & Widjanarko, 2016). McLeod (2007) menyatakan cinta merupakan sebuah perasaan alamiah yang dimiliki oleh setiap individu dan dirasakan oleh setiap individu, terlebih lagi individu dengan lawan jenisnya. Sejalan dengan hal tersebut, McLeod (2007) berpendapat bahwa cinta termasuk ke dalam lima hierarki kebutuhan yang harus dipenuhi setiap individu yaitu kebutuhan akan fisiologi, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan cinta dan kepercayaan, kebutuhan untuk dihargai serta aktualisasi diri.

Komitmen serta hubungan yang dilakukan oleh dua individu yang sama-sama memiliki perasaan cinta di dalam dirinya tentunya tidak selamanya akan berjalan mulus tanpa adanya rintangan atau masalah. Tidak semua individu yang memiliki masalah dalam percintaan dapat mempertahankan hubungan tersebut, namun tak jarang beberapa individu memilih untuk mengakhiri hubungan tersebut demi kebaikan bersama. Individu memiliki alasan yang berbeda-beda dalam mengakhiri hubungannya, bisa berupa berakhirnya komitmen individu, tidak percaya satu sama lain, serta hilangnya perasaan satu sama lain. Akibat dari perasaan putus cinta yang dialami individu cenderung akan merasakan emosi negatif seperti kesedihan, ketidakrelaan, marah, kecewa menyesal hingga putus asa (Yuwanto, 2011).

Hurlock (2002) menyatakan ketika pasangan dari individu tersebut tidak memberikan dukungan kepada individu tersebut, maka hubungan antara individu dan pasangannya menjadi tidak stabil bahkan dapat berdampak pada kandasnya hubungan antara individu dan pasangannya tersebut. Hal-hal tersebut merupakan hal yang lumrah ditemui dalam sebuah hubungan, dikarenakan remaja masih berada di dalam tahap perkembangan, sehingga cenderung memiliki perasaan suka terhadap lawan jenis (Santrock, 2002). Selain itu, remaja yang berhasil mengembangkan perasaan cintanya cenderung akan memiliki perasaan positif, rasa semangat, kebahagiaan serta perasaan optimis. Sebaliknya, individu yang gagal dalam percintaan cenderung akan merasakan perasaan kecewa, kurang semangat, murung serta berujung pada perilaku negatif seperti kekerasan hingga bunuh diri (Slotter dkk., 2010).

Adapun hasil studi wawancara sederhana yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 2 Denpasar pada tanggal 25 Maret 2023. Hasil dari wawancara tersebut menyatakan bahwa ketika responden mengalami konflik dengan pasangannya selama menjalin hubungan asmara, aktivitas responden cenderung terganggu, serta berdampak terhadap aktivitas keseharian responden. Responden biasanya akan mengalami perasaan sedih sepanjang hari, sulit menjalankan aktivitas, serta pernyataan dari salah satu responden menyatakan bahwa dia merasa tidak enak makan pada saat mengalami konflik dengan pasangannya. Berdasarkan hasil dari wawancara sederhana yang dilakukan pada dua orang responden di SMA Negeri 2 Denpasar, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi dari kedua responden tersebut cenderung rendah, didasarkan dari jawaban responden yang menyatakan bahwa

aktivitas responden cenderung terganggu ketika mengalami konflik dengan pasangannya serta munculnya perasaan sedih sepanjang hari.

Pada dasarnya, resiliensi dapat dikatakan sebagai kemampuan individu dalam bertahan dari permasalahan yang dialami, mengatasi persoalan diri, menghadapi situasi tidak menentu, penuh tekanan, situasi menekan serta pengalaman traumatis (Reivich & Shatte, 2002). Jika dikaitkan dengan hasil pendahuluan tersebut dengan teori resiliensi yaitu dapat diasumsikan bahwa responden cenderung memiliki tingkat resiliensi rendah, hal ini dikarenakan ketika responden mengalami putus cinta, responden cenderung kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, munculnya perasaan sedih berkepanjangan serta tidak enak makan. Hal tersebut sesuai dengan teori resiliensi yang menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat resiliensi yang baik seharusnya mampu mengatasi persoalan diri serta bertahan dari masalah yang dialami.

Sejalan dengan studi wawancara sederhana yang dijelaskan sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Mulyani dan Afandi (2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kejadian kegagalan cinta dengan kejadian depresi pada remaja yaitu cenderung depresi ketika mengalami kegagalan dalam hubungan percintaan. Hal ini ditandai dengan individu yang cenderung berperilaku tidak responsif, frustrasi, dan kekecewaan yang mendalam.

Hasil penelitian oleh Mulyani dan Afandi (2016) menyatakan bahwa individu yang mengalami konflik pada hubungan percintaan cenderung dapat memunculkan perilaku negatif yang dialami individu. Hal ini dikarenakan, individu yang mengalami konflik pada hubungan percintaannya akan mengalami tekanan secara emosional, yang berdampak pada keinginan individu untuk berperilaku negatif. Guna meminimalisir perilaku tersebut, perlu adanya pengontrolan emosi yang baik, sehingga akan berdampak pada kemampuan individu dalam mengatasi masalah, menyusun strategi koping serta bertahan dari masalah, yang dalam hal ini disebut dengan resiliensi (Missasi & Izzati, 2019).

Resiliensi dipandang sebagai kapasitas individu dalam menghadapi serta mengatasi kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan yang tidak dapat diselesaikan (Dewi, 2014). Poetry (2010) memandang bahwa individu yang memiliki resiliensi yang baik merupakan individu yang optimis, percaya dengan segala bentuk perubahan, terutama perubahan yang mengarah kepada hal yang lebih baik. Sejalan dengan hal tersebut, Poetry (2010) juga menyatakan bahwa peran resiliensi terhadap remaja yang mengalami putus cinta yaitu, membantu remaja untuk bertahan dari masalah percintaan yang dialami, membangun kepribadian yang kuat dalam menghadapi permasalahan percintaan serta membantu remaja dalam mempertahankan emosi yang ada di dalam dirinya.

Penelitian terdahulu memandang bahwa resiliensi individu dipengaruhi oleh banyak faktor protektif internal di dalam individu itu sendiri. Penelitian di Negara Barat membuktikan bahwa resiliensi secara spesifik berperan dalam meregulasi emosi, membangun kecerdasan emosional, pengendalian diri, fleksibilitas kognitif, efikasi diri, empati serta keinginan untuk mencari tantangan baru. Namun, hal yang memiliki peran secara spesifik terhadap resiliensi yaitu kecerdasan emosional. Semakin baik kecerdasan emosional di dalam diri individu, maka semakin baik pula resiliensi yang dimiliki individu (Reivich & Shatte, 2002).

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk memahami serta mengendalikan emosi yang terdapat di dalam diri individu, pengendalian emosi tersebut termasuk membina hubungan dengan orang lain serta teman sebaya. Shapiro (1998) mengartikan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan serta memahami perasaan diri sendiri serta orang lain. Berdasarkan uraian di atas, diasumsikan bahwa kecerdasan emosional individu berhubungan dengan resiliensi individu. Hal ini dikarenakan kecerdasan emosional individu berkaitan dengan bagaimana kemampuan individu dalam mengelola emosi, yang berkaitan dengan emosi negatif maupun positif. Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung menyusun perencanaan terlebih dahulu dalam menyelesaikan permasalahannya, sebaliknya individu yang memiliki kecerdasan emosional rendah cenderung menyelesaikan permasalahannya tanpa perencanaan yang matang.

Berkaitan dengan beberapa teori serta permasalahan yang telah disampaikan sebelumnya maka, urgensi dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui bagaimana hubungan kecerdasan emosional dengan resiliensi remaja di SMA Negeri 2 Denpasar ketika sedang mengalami putus cinta.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Variabel adalah atribut, sifat atau nilai dari individu, objek atau aktivitas dengan variasi tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan disimpulkan (Sugiyono, 2013).

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang mengalami putus cinta di SMA Negeri 2 Denpasar. Kriteria sampel pada penelitian ini adalah pernah mengalami putus cinta dengan rentang waktu satu tahun, berusia 18-21 tahun serta sudah memiliki kekasih baru dengan teknik *non-probability sampling* jenis *purposive sampling*. *Non-probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan kepada setiap unsur populasi untuk dipilih menjadi sampel. Sedangkan, *purposive sampling* merupakan teknik *non-random sampling* yang pada penerapannya peneliti memastikan kembali sampel penelitian melalui observasi dan permasalahan yang ditemukan di lokasi penelitian (Azwar, 2015). *non-probability sampling* jenis *purposive sampling*. *Non-probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan kepada setiap unsur populasi untuk dipilih menjadi sampel. Sedangkan, *purposive sampling* merupakan teknik *non-random sampling* yang pada penerapannya peneliti memastikan kembali sampel penelitian melalui observasi dan permasalahan yang ditemukan di lokasi penelitian (Azwar, 2015). Penulis menggunakan Skala *Likert* untuk melakukan pengukuran terhadap data dengan lima kategori pilihan yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Instrumen yang akan digunakan akan diuji validitas dan uji reliabilitas. Metode analisis data yang digunakan di dalam penelitian ini yaitu statistik *inferensial*. Metode statistik *inferensial* dilakukan jika peneliti ingin menciptakan kesimpulan yang berlaku untuk populasi dengan melakukan penelitian berkaitan dengan populasi tersebut. guna menguji penelitian yang berbentuk kuantitatif menggunakan analisis statistik, terdapat dua mekanisme yang dapat digunakan yaitu sebaran data penelitian serta hipotesis (Periantalo, 2015). Data dalam

penelitian ini yaitu data berbentuk interval serta bentuk hipotesis, yang disajikan dalam bentuk hipotesis asosiasi. Berkaitan dengan hal tersebut, analisis yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu uji asumsi, guna mengetahui bagaimana kelayakan psikometri dari variabel penelitian serta uji hipotesis untuk membuktikan hipotesis yang diajukan.

## HASIL & PEMBAHASAN

### Hasil

#### Karakteristik Subjek

Karakteristik subjek dibedakan menjadi dua yaitu berdasarkan jenis kelamin dan kelas. Uraian karakteristik subjek dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki – Laki	43	30,1%
<b>Perempuan</b>	<b>100</b>	<b>69,9%</b>
Total	143	100%

Berdasarkan hasil dari kategorisasi berdasarkan jenis kelamin maka, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek yang terlibat di dalam penelitian ini didominasi oleh siswa berjenis kelamin perempuan.

**Tabel 2.** Deskripsi Subjek Berdasarkan Kelas

Kelas	Jumlah	Persentase
<b>X</b>	<b>99</b>	<b>69,2%</b>
XI	36	25,2%
XII	8	5,6%
Total	143	100%

Berdasarkan hasil dari kategorisasi berdasarkan kelas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek yang terlibat di dalam penelitian ini didominasi oleh siswa kelas X.

#### Analisis Deskripsi Kategorisasi Data Penelitian

Guna memastikan apakah ada perbedaan antara *mean* empiris dengan *mean* teoretis secara signifikan maka, perlu dilakukan uji *one sample t test*. Azwar (2015) berpendapat bahwa uji *one sample t test* merupakan uji statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian dari populasi mempunyai rata-rata yang telah diketahui atau diprediksi. Nilai rata-rata suatu penelitian dikatakan berbeda berdasarkan uji *one sample t test* yaitu ketika nilai probabilitas memiliki sebaran nilai yang lebih kecil dari nilai signifikansinya. Berdasarkan pengertian tersebut, tabel deskripsi data penelitian dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3.** Deskripsi Data Hasil Penelitian Masing-Masing Variabel

Variabel	Mean Teoritis	Mean Empiris	Standar Deviasi Teoritis	Standar Deviasi Empiris	Sebaran Teoritis	Sebaran Empiris	t (Sig)
Resiliensi	102	97,80	29	15.66	34-170	34-127	74,665 (0,000)



Selanjutnya, jika nilai *deviation from linearity* lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka variabel penelitian dapat dikatakan linier, sebaliknya jika *deviation from linearity* kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka variabel penelitian dapat dikatakan tidak linier.

**Tabel 7.** Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity	Deviation from linearity	Kesimpulan
Resiliensi*Kecerdasan emosional	0,000	0,384	Data linear

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel 7 maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel resiliensi dan kecerdasan emosional. Asumsi ini didukung oleh koefisien signifikansi *linearity* antara variabel resiliensi dan kecerdasan emosional sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) serta taraf signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,384 ( $p > 0,05$ ).

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan korelasi *pearson*. Hipotesis yang akan diuji dinyatakan dalam statistik yaitu  $H_a$  dan  $H_0$ . Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka dapat dikatakan bahwa variabel bebas berhubungan secara signifikan dengan variabel terikat, sebaliknya jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka variabel bebas tidak berhubungan secara signifikan dengan variabel terikat. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 10.** Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Pearson	Sig. (2-tailed)
Resiliensi*Kecerdasan Emosional	0,559	0.000 ( $p < 0.05$ )

Berdasarkan koefisien korelasi yang dilihat pada tabel 10 sig. (2-tailed) menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kecerdasan emosional memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi. Pada tabel 10 juga menunjukkan bahwa koefisien korelasi kedua variabel yaitu 0,559, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dan resiliensi, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin tinggi juga resiliensi individu. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional, maka semakin rendah juga resiliensi individu. Besaran koefisien korelasi kecerdasan emosional dan resiliensi yang menunjukkan nilai 0,559 membuktikan bahwa kuat hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi cenderung berkorelasi sedang.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi remaja yang mengalami putus cinta di Kota Denpasar. Berdasarkan analisis data yang telah peneliti menggunakan analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi remaja yang mengalami putus cinta di Kota Denpasar. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Solissa dkk., (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan resiliensi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecerdasan

emosional maka semakin tinggi pula resiliensi yang dialami individu, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin rendah juga resiliensi yang dialami individu. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Aripah dkk., (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan resiliensi, mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin tinggi pula resiliensi yang dialami individu, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin rendah juga resiliensi yang dialami individu.

Kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan individu dalam mengenali perasaan sendiri dan orang lain serta mampu memberikan kemampuan dalam memotivasi diri serta memaafkan orang lain (King, 2010). Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik ketika sedang dihadapkan dengan permasalahan putus cinta akan memiliki kemampuan yang baik dalam menerima keadaan dirinya, mampu berpikir logis menghindari perilaku-perilaku yang dapat merusak diri individu, serta akan lebih mudah dalam memaafkan individu yang telah menyakiti dirinya. Sebaliknya individu yang memiliki kecerdasan emosional yang buruk akan lebih sulit dalam berpikir logis, sering mencari problem solving yang berdampak buruk pada dirinya serta memiliki perasaan dendam kepada individu yang telah menyakitinya (Goleman, 2000).

Goleman dalam Apriliawati (2017) berpendapat bahwa sebagian besar remaja akhir cenderung akan melakukan tindakan negatif jika remaja tersebut mengalami putus cinta yang diakibatkan oleh pasangannya. Selain itu, Tyas (2012) menyatakan bahwa ketika pikiran individu yang memiliki pemikiran layaknya anak kecil serta mengalami kejadian putus cinta cenderung akan mengalami kondisi stres yang tidak dapat dikontrol, munculnya perasaan sedih, depresi, kehilangan minat, gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, gangguan nafsu makan serta hilangnya keinginan untuk melanjutkan hidup. Maka dari itu, individu harus mampu membangun kecerdasan emosional dengan cara meningkatkan spiritualitas, mencari kesibukan yang positif serta memikirkan kehidupan jangka panjang (Jaelani & Ilham, 2019).

Feist & Feist (2013) menyatakan bahwa kondisi positif individu cenderung membantu individu untuk lebih peka dalam menyelesaikan masalah yang dialami, dengan menggunakan cara yang lebih efisien dan fleksibel. Kaitan emosi positif dengan kondisi putus cinta individu yaitu dapat membantu individu menghadapi dampak negatif yang terjadi akibat dari putus cinta yaitu kesedihan, stres serta keinginan untuk bunuh diri. Adanya emosi positif sebagai komponen dari kecerdasan emosional akan berdampak pada kemunculan forgiveness pada individu yang mengalami putus cinta. Forgiveness yang baik akan membantu individu menciptakan strategi coping yang baik (Purba & Kusumawati, 2019).

Berdasarkan hasil dari kategorisasi kecerdasan emosional, sebagian besar subjek berada pada kategori sedang. Sejalan dengan hal tersebut, Goleman (2000) berpendapat faktor internal yang memengaruhi kecerdasan emosional individu yaitu dari perspektif jasmani dan psikologis. Perspektif jasmani meliputi kesehatan fisik individu, sedangkan perspektif psikologisnya yaitu pengalaman, perasaan, kemampuan berpikir serta motivasi. Faktor eksternal yang memengaruhi kecerdasan emosional yaitu stimulus di dalam diri individu serta lingkungan sosial individu (Goleman, 2000). Teori lain yang dikemukakan oleh Hurlock (2004)

menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kecerdasan emosional yaitu lingkungan keluarga, kematangan emosi, serta belajar.

Hasil dari kategorisasi menunjukkan bahwa terdapat tingkat tinggi dan rendah kecerdasan emosional yang dialami individu. Remaja yang memiliki kecerdasan emosional tinggi ketika mengalami putus cinta cenderung akan mampu mengontrol tindakan agresifnya, mengontrol amarah, mempunyai tujuan dalam hidup serta tidak pantang menyerah. Sebaliknya, remaja yang memiliki kecerdasan emosi rendah ketika mengalami putus cinta akan mudah memunculkan perasaan negatif, mudah menyerah serta selalu menyalahkan keadaan dan dirinya (Mentari, 2021).

Tingginya kecerdasan emosional yang terdapat di dalam diri individu dapat berdampak pada resiliensi yang terdapat di dalam diri individu, bisa saja berdampak positif maupun berdampak negatif. Richardson (2010) berpendapat bahwa resiliensi merupakan proses serta pengalaman yang dialami individu akibat dari perubahan, peluang-peluang, adversiti, stresor serta tantangan individu dalam menghadapi suatu hal yang mengarah pada kemampuan individu dalam bertahan dan bertumbuh menjadi lebih kuat. Sejalan dengan hal tersebut, Imron (2018) berpendapat bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu dalam mengatasi persoalan serta tantangan hidup, yang berkaitan dengan kemampuan dalam mempertahankan energi yang baik, sehingga individu dapat melanjutkan hidup secara sehat.

Putus cinta yang dialami individu cenderung memberikan perubahan situasi secara signifikan, hal ini karena individu yang mengalami putus cinta akan berpisah dengan pasangan yang selama ini sudah menemani diberbagai situasi. Perubahan situasi ini cenderung memberikan terjadinya kehilangan emosi yang berdampak pada munculnya tekanan di dalam diri individu. Maka dari itu, resiliensi berperan penting dalam membangun respon dan tanggapan diri individu ketika mengalami hal tersebut.

Menurut Yates dkk. (2015), individu dengan resiliensi tinggi dapat menghadapi permasalahan hidup dengan baik, sehingga resiliensi yang tinggi akan mempengaruhi kesiapan individu dalam menghadapi masalah. Resiliensi juga memudahkan individu untuk memaafkan orang yang menyakiti dirinya, karena resiliensi menghilangkan perasaan negatif dan menggantinya dengan perasaan positif dalam diri individu (Afshinmer dkk., 2014). Pendapat ini sejalan dengan Worthington (2015) yang menyatakan bahwa individu dengan resiliensi baik lebih mudah merasa maaf kepada orang yang menyakiti mereka, karena mereka menganggap bahwa maaf akan membawa ketenangan dan emosi positif. Oleh karena itu, resiliensi berperan dalam meningkatkan kemampuan individu untuk memaafkan, dengan semakin tingginya tingkat resiliensi akan semakin tinggi pula tingkat kemampuan memaafkan individu tersebut. Sebaliknya, jika resiliensi rendah, kemampuan memaafkan individu juga rendah.

Tingginya resiliensi yang dimiliki individu akan menyebabkan individu lebih mudah dalam menghadapi permasalahan yang dialami individu, serta bertahan dari permasalahan yang dialami individu (Imron, 2018). Teori tersebut sejalan dengan hasil dari penelitian ini yang menyatakan bahwa individu yang memiliki resiliensi yang baik cenderung lebih mudah dalam bertahan ketika dihadapkan dengan permasalahan yang berkaitan dengan berakhirnya hubungan

percintaan antara individu dengan pasangannya. Sebaliknya, individu yang memiliki resiliensi yang rendah cenderung lebih mudah mengalami frustrasi ketika berakhirnya hubungan individu tersebut dengan pasangannya, yang berdampak pada perilaku-perilaku negatif yang dilakukan individu seperti menyakiti diri sendiri, hilangnya nafsu makan serta trauma (Mentari, 2021).

Relvich & Shatte (2002) menyatakan terdapat beberapa gejala emosi yang sering dialami individu ketika mengalami putus cinta yaitu depresi, perasaan bersalah, marah, kecemasan serta perasaan malu. Perasaan lain yang muncul ketika individu mengalami putus cinta yaitu perasaan mudah tersinggung, mood yang naik turun, merasa putus asa, nafsu makan menurun serta bingung. Atrup & Anisa (2018) juga menambahkan perasaan yang muncul ketika individu mengalami putus cinta yaitu kesedihan, kekecewaan serta perasaan amarah pada lingkungannya sendiri.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel resiliensi, mayoritas subjek berada di dalam kategori sedang. Herman (2011) menyatakan bahwa terdapat tiga faktor utama yang memengaruhi resiliensi individu yaitu faktor personal, faktor biologis serta faktor lingkungan. Faktor personal berkaitan dengan kepribadian individu, kemampuan mengendalikan dirinya, penilaian kognitif hingga optimisme. Faktor biologis berkaitan dengan tumbuh kembang individu serta kemampuan mengelola emosi. Faktor lingkungan berkaitan dengan dukungan sosial, keluarga, spiritualitas serta lingkungan sosial individu.

Berdasarkan hasil kategorisasi resiliensi, menunjukkan terdapat tinggi dan rendahnya resiliensi yang dialami subjek. Pada dasarnya ciri utama individu yang memiliki resiliensi tinggi yaitu memiliki kemampuan dalam mempertahankan perasaan positif, memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik, kemampuan dalam mempertahankan harga diri, kemampuan dalam melanjutkan hidup setelah ditimpa dengan kemalangan. Sebaliknya, individu yang memiliki resiliensi rendah cenderung mudah menyerah dengan semua keadaan, selalu mengembangkan perasaan negatif, pasrah dengan segala keadaan, serta sulit berinteraksi dengan orang banyak (Tugade & Fredikson, 2004). Uyun (2012) menyatakan bahwa resiliensi merupakan faktor penting dalam kehidupan individu, hal ini karena ketika individu mengalami tekanan dan perubahan yang cepat di dalam hidupnya, individu diharuskan mengembangkan kemampuan di dalam dirinya berdasarkan situasi yang dialami individu serta mampu menjalani kehidupan yang optimal.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan maka kesimpulan dari penelitian ini yaitu:

- a) Kecerdasan emosional memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi remaja yang mengalami putus cinta di Kota Denpasar.
- b) Terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan resiliensi, yang mengindikasikan semakin tinggi kecerdasan emosional individu maka, semakin tinggi pula resiliensi individu. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional individu maka, semakin rendah pula resiliensi individu.

- c) Mayoritas remaja yang mengalami putus cinta di Kota Denpasar memiliki taraf kecerdasan emosional sedang.
- d) Mayoritas remaja yang mengalami putus cinta di Kota Denpasar memiliki taraf resiliensi sedang.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afshinmer, H., Weisi, F., Mortazavi, S. S., ZinatMotlagh, F. & Mahboubi, M. (2014). Relationship between Islamic coping styles and happiness state in parents of exceptional children. *Journal of Science and Today's World*, 3(12), 567570.
- Apriliawati, N. P. E. (2017). *Dinamika Self Injury Pada Remaja Putus Cinta (distertasi tidak dipublikasikan)*. Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- 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.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The
- Dewi, A. M. (2014). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Peningkatan Resiliensi Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Bimbingan Dan Konseling* Vol. 2 No. 1, Oktober 2014.
- Feist, J., Feist. G. J. (2013). *Teori Kepribadian Jilid 1*. Jakarta Salemba.
- Goleman, Daniel. (2000). *Working With Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E.B. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima (Terjemahan Instiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (Eds). (2002). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (5th ed.)*. Jakarta: Erlangga
- Imron. (2018). *Aspek spiritual dalam kinerja*. Magelang: Unimma Press.
- Jaelani, A. Q., & Ilham, L. (2019). Strategi Meningkatkan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Siswa. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 13(1), 97-106.
- King, Laura. (2010). *Psikologi Umum*. Jakarta : Salemba Humanika.
- McLeod, S. (2007). Maslow's hierarchy of needs. *Simply psychology*, 1(1-18).
- Mentari, N. M. D. (2021). *Resiliensi Remaja Pasca Putus Cinta (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada)*.
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 433-441)
- Monks, T. J., & Jones, D. C. (2002). The metabolism and toxicity of quinones, quinonimines, quinone methides, and quinone-thioethers. *Current drug metabolism*, 3(4), 425-438.
- Mulyani, S., & Afandi, A. A. (2016). *Hubungan Kegagalan Cinta Dengan Terjadinya Kejadian Depresi Pada Remaja (Suatu Studi Kelas Sebelas Di*

- Sman 3 Bojonegoro) Relationship Between the Incidence of Failure in Love with the Occure of Depression in Adolescents (a Study Eleventh Grade at Sman. *Asuhan Kesehatan: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan dan Keperawatan*, 7(2).
- Poetry, R. V. (2010). Resiliensi pada Mahasiswa Baru Penyandang Cerebral Palsy (CP). Skripsi. Universitas Brawijaya.
- Purba, A. T. D. B., & Kusumawati, R. Y. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan forgiveness pada remaja yang putus cinta akibat perselingkuhan. *Jurnal Psikologi Konseling Vol*, 14(1).
- Reivich & Shatte. (2002). Psychosocial Resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316. doi:10.1111/j. 1939-0025.1987.tb03541.x
- Richardson, E. (2010). Older people maintaining mental health well-being through resilience: an appreciative inquiry study in four countries. *Journal of Nursing and Healthcare of Chronic Illness*, 2(2), 113-121.
- Santrock, J. W. (2005). *Adolescence: perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2002). *Adolescence*. McGraw-Hill Companies. 2007. Psikologi Pendidikan (edisi kedua).(Penerj. Tri Wibowo B.S). Jakarta: Kencana.
- Setiawan, R., & Nurhidayah, S. (2008). Pengaruh pacaran terhadap perilaku seks pranikah. *SOUL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 1(2), 59-72.
- Shapiro, Lawrence E. (1997). *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Terjemahan: Kantjono, A.T. Jakarta: Gramedia
- Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 147–160.
- Solissa, E. M., Zuana, M. M. M., Mayasari, N., Al Haddar, G., & Wariunsora, M. (2022). Analisis Hubungan Resiliensi dan Kecerdasan Emosional pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(4), 7176-7183.
- Steiner eracy: , C. (1997). *Achieving Emotional LitA Persona( Program to fncrease Mvance Your Emotional Intelligence*. New York: Book.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan puantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tyas, P. P. (2012). *Regulasi emosi pasca putus cinta pada remaja tahap akhir (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)*.
- Uyun, Z. (2012). *Resiliensi dalam pendidikan karakter*. Seminar nasional psikologi islami
- Worthington , E. L., Jr., & Wade, N. G. (1999). The Psychology Of Unforgiveness And Forgiveness And Implications For Clinical Practice. *Jornal Of Social And Clinical Psychology*, Vol 18 Hlm, 385-418
- Worthington, E. L. Jr. (2005). More Questions about Forgiveness: Research Agenda for 2005–2015. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 557–574). New York: Brunner- Routledge
- Yates, T. M., Tyrell, F. A., & Masten, A. S. (2015). Resilience theory and the practice of positive psychology from individuals to societies. *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*, 773788

Yuwanto, L. (2011). Reaksi Umum Putus Cinta. [http://www.ubaya.ac.id/ubaya/articles\\_detail/24/ReaksiUmum-Putus-Cinta.html](http://www.ubaya.ac.id/ubaya/articles_detail/24/ReaksiUmum-Putus-Cinta.html). Diakses pada 27 Januari 2012 pukul 23:26 WIB.