

**PENGARUH PENILAIAN KOGNITIF STRESS DALAM MEMBINA
RELASI DENGAN LAWAN JENIS TERHADAP *SELF-ESTEEM* PADA
REMAJA YANG MENGALAMI PUTUS HUBUNGAN ROMANTIS**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat dalam memperoleh gelar Sarjana
Psikologi pada Program Studi Psikologi



Disusun oleh:

Tasya Ashilah Susandi

1904626

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

**PENGARUH PENILAIAN KOGNITIF STRESS DALAM MEMBINA
RELASI DENGAN LAWAN JENIS TERHADAP *SELF-ESTEEM* PADA
REMAJA YANG MENGALAMI PUTUSNYA HUBUNGAN ROMANTIS**

Oleh:

Tasya Ashilah Susandi

1904626

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan

© Tasya Ashilah Susandi
Universitas Pendidikan Indonesia

Hak cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak
seluruhnya atau hanya sebagian, dengan cetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya
tanpa izin dari peneliti

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Tasya Ashilah Susandi

1904626

**PENGARUH PENILAIAN KOGNITIF KEMAMPUAN DIRI DALAM
MEMBINA RELASI DENGAN LAWAN JENIS TERHADAP *SELF-ESTEEM*
PADA REMAJA YANG MENGALAMI PUTUSNYA INTIMATE
RELATIONSHIP**

Disetujui dan Disahkan oleh:

Pembimbing I



Dr. Sri Maslihah, M. Psi., Psikolog
NIP. 197007262003122001

Pembimbing II



Gemala Nurendah, S.Pd., M.A.
NIP. 198302022010122002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Psikologi



Dr. Sri Maslihah, M. Psi., Psikolog
NIP. 197007262003122001

ABSTRAK

Tasya Ashilah Susandi (1904626). Pengaruh Penilaian Kognitif Stress dalam Membina Relasi dengan Lawan Jenis terhadap *Self-Esteem* pada Remaja yang Mengalami Putus Hubungan Romantis. Skripsi. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung. (2024).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah penilaian kognitif stress dalam membina relasi dengan lawan jenis berpengaruh terhadap *self-esteem* pada remaja yang mengalami putus hubungan romantis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 281 remaja dengan rentang usia 18-23 tahun dan mengalami putus hubungan romantis dalam 3 bulan terakhir. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan Analisis Regresi Linier Sederhana dengan bantuan aplikasi *software* IBM SPSS 29. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini untuk variabel independen adalah instrumen *The Stress Appraisal Measure* (SAM) oleh Edward J. Peacock & Paul T. P. Wong (1989) dengan jumlah item sebanyak 71 item. Sementara instrumen yang digunakan pada variabel dependen adalah kuisioner *self-esteem* yang disusun oleh Pratiwi Rahma (2023) dengan jumlah item sebanyak 14 item. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh penilaian kognitif stress dalam membina relasi dengan lawan jenis terhadap *self-esteem*.

Kata Kunci: Penilaian Kognitif Stress, Relasi Lawan Jenis, *Self-Esteem*, *Romantic Relationship*.

ABSTRACT

Tasya Ashilah Susandi (1904626). *The Influence of Cognitive Stress Appraisal in Building Relationships with the Opposite Sex on Self-Esteem in Adolescents Who Experienced the End of A Romantic Relationship.* Thesis. Psychology. Faculty of Education, University of Education Indonesia. Bandung. (2024).

This study aims to test whether cognitive stress appraisal in building relationship with the opposite sex influences self-esteem in adolescents who experienced the end of a romantic relationship. This study used a quantitative approach with a total of 281 participants who are adolescents aged 18-23 years old who had experienced the end of a romantic relationship in the last 3 months. The data analysis technique in this study used the Simple Linear Regression Analysis through the IBM SPSS 29 software application. The instrument that used for the independent variable in this study is the Stress Appraisal Measure (SAM) instrument by Edward J. Peacock & Paul T. P. Wong (1989) with a total of 71 items. Meanwhile, for the dependent variable in this study used the Self-Esteem questionnaire compiled by Pratiwi Rahma (2023) with a total of 14 items. The results of this study indicate that there is an effect of cognitive appraisal of self-ability in building relationship with the opposite sex on self-esteem.

Keywords: *Cognitive Stress Appraisal, Relationship with the Opposite Sex, Self-Esteem, Romantic Relationship.*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Penilaian Kognitif	9
2.2 Relasi	13
2.3 <i>Self Esteem</i>	14
2.4 <i>Intimate Relationship</i>	17
2.5 <i>Romantic Relationship</i>	19
2.6 Remaja.....	20
2.7 Kerangka Berpikir	22
2.8 Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Desain dan Subjek Penelitian.....	25
3.2 Variabel Penelian, Definisi Konseptual, dan Definisi Operasional	26
3.3 Rancangan Dasar Alat Ukur	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Hasil Penelitian	37
4.2 Pembahasan	44

4.3 Keterbatasan Penelitian	48
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	49
5.1 Kesimpulan	49
5.2 Rekomendasi.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Penilaian Kognitif Stress.....	28
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Penilaian Kognitif Stress Setelah Uji Coba.....	30
Tabel 3.3 Norma Instrumen Penilaian Kognitif Stress	31
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala Self-Esteem.....	32
Tabel 3.5 <i>Blueprint Self-Esteem</i> Setelah Uji Coba.....	33
Tabel 3.6 Norma Instrumen <i>Self-Esteem</i>	33
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Variabel.....	34
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas	35
Tabel 3.9 Hasil Uji Normalitas.....	36
Tabel 3.10 Hasil Uji Linieritas	36
Tabel 4.1 Data Demografi Responden.....	37
Tabel 4.2 Gambaran Umum Penilaian Kognitif.....	38
Tabel 4.3 Hasil Uji Beda Penilaian Kognitif Berdasarkan Demografi	39
Tabel 4.4 Gambaran Umum <i>Self-Esteem</i>	40
Tabel 4.5 Hasil Uji Beda <i>Self-Esteem</i> Berdasarkan Data Demografi.....	41
Tabel 4.6 Koefisien Determinan Pengaruh Penilaian Kognitif terhadap <i>Self-Esteem</i>	42
Tabel 4.7 Signifikansi dan Variasi Penilaian Kognitif terhadap <i>Self-Esteem</i>	43
Tabel 4.8 Uji Regresi Sederhana	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	24
Gambar 3.1 Desain Penelitian	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan SK Pembimbing	58
Lampiran 2 Kartu Bimbingan.....	59
Lampiran 3 <i>Blueprint</i> Uji Coba Instrumen Penelitian.....	61
Lampiran 4 <i>Blueprint</i> Instrumen Penelitian.....	72
Lampiran 5 Perizinan Penggunaan Alat Ukur <i>Self-Esteem</i>	82
Lampiran 6 Data Demografi Responden.....	83
Lampiran 7 Hasil Kategorisasi Skor Instrumen Responden	90
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas.....	97
Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas	100
Lampiran 10 Hasil Uji Asumsi Klasik.....	101
Lampiran 11 Hasil Uji Hipotesis	102
Lampiran 12 Verifikasi Data.....	103

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A., Khan, A. A., Abbas, S., Khan, A. S., & Ullah, E. (2022). Cognitive Appraisal, Coping, Stress and Fear Contracting Covid-19 in Working People in Pakistan. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(4), 663-682.
- Anastasia, Tamara. (2022). *Berapa Lama Kita Bisa Sembuh dari Rasa Sakit Patah Hati? Ini Faktanya*. Retrieved July 5, 2023, from <https://www.klikdokter.com/psikologi/relationship/berapa-lama-kita-bisa-sembruh-dari-rasa-sakit-patah-hati-ini-faktanya>
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ariyanti, V., & Purwoko, B. (2023). Faktor–Faktor yang Memengaruhi Self-Esteem Remaja: Literature Review. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(3), 362-368.
- Azwar, Saifuddin. (2007). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Brenner, R. and Vogel D. (2015). Measuring Thought Content Valence After a Breakup: Development of the Positive and Negative Ex-Relationship Thoughts (Panert) Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 476-487.
- Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A Theory of Self-Esteem. *Social Force*, LXXX(3), 1041-1069.
- Chin, W. W. (1998). *The Partial Least Squares Approach to Structural Equation Modeling*. *Modern Methods for Business Research*, 295, 336
- Coetzee, M. (2005). The Relationship Between Personality Evidence of A Link Among Young Adults. *Journal of Adolescent Health*, 49 (5), 483-489.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco : Freeman and Company
- Dariuszky, G. (2004). *Membangun Harga Diri*. Bandung: Pionir Jaya
- DeGenova, M.K & Rice, P.P. (2005). *Intimate Relationship, Marriages, and Families*, New York: MC Grow-Hill
- Delia, P. R. (2023). *Hubungan Harga Diri (Self-Esteem) Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) pada Remaja Madya yang Berasal*

dari Keluarga Broken Home di SMA N 1 Tembilahan Kota (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

- Diananda, A. (2018). Adolescent Psychology and Its Problems. *Istighna. STIT Islam Tangerang*, 1(01), 116-133.
- Diotaiuti, P., Valente, G., Mancone, et al. (2023). Effects of Cognitive Appraisals on Perceived Self-Efficacy and Distress During the COVID-19 Lockdown: An Empirical Analysis Based on Structural Equation Modeling. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(7), 5294.
- Fatah, N. A., & Hartini, N. (2022). Relationships between Self-Esteem, Perceived Parenting Style, and Fear of Intimacy among Early Adults with Divorced Parents. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*.
- Febrita, S. S. (2017). *Self Esteem Remaja Pada Keluarga Broken Home*. (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., Delgado, J. (2009). Breakup Distress in University Students. *Adolescence; Winter 2009; Vol. 44, No. 176, 705-727*.
- Firdhausya, F. F. (2021). Buku Bantuan Diri Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Putus Cinta di DKI Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 117-126.
- Forest, A. L., Sigler, K. N., Bain, K. S., O'Brien, E. R., & Wood, J. V. (2023). Self-Esteem's Impacts on Intimacy-Building: Pathways Through Self-Disclosure and Responsiveness. *Current Opinion in Psychology*, 52, 101596.
- Frey & Carlock. 1984. *Enaching of Self-Esteem*. Muncie : Rainte Steck Vaughn Publishem.
- Gemilang, B. A., Yuliadi, I., & Lilik, S. (2015). Studi Kasus Pola Intimasi Dengan Teman Sebaya Pada Remaja. *Wacana*, 7(2).
- Greenberg, J. dan R.A. Baron. (2013). *Behavior in Organizationz*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Hadi, Darmawan. (2022). *Diduga Karena Putus Cinta, Remaja di Lengkong Sukabumi Nekat Bunuh Diri*. Retrieved July 5, 2023, from <https://jabar.inews.id/berita/diduga-gegara-putus-cinta-remaja-di-lengkong-sukabumi-nekat-gantung-diri>
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Persona : Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 137–144.

- Hurlock, E.B. (1997). *Psikologi Perkembangan Suatu: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hotimah, H. (2023). *Konseling Individual untuk Mereduksi Stres pada Remaja Setelah Putus Cinta (Studi di Kampung Sumuranja Selatan Kec. Pulo Ampel)* (Doctoral dissertation, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten).
- Indrayani, Y. A., & Wahyudi, T. (2019). *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan*.
- Julianto, V, Cahyani R.A., Shinta S., Eka R. A. (2020). Hubungan Antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi*. Vol 8. No 1.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stress Appraisal and Coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.
- Lee-Flynn, S. C., Pomaki, G., DeLongis, A., Biesanz, J. C., & Puterman, E. (2011). Daily Cognitive Appraisal, Daily Affect, And Long Term Depressive Symptoms: The Role of Self-Esteem and Self-Concept Clarity in the Stress Process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2, 255-268.
- Liputan6.com. (2019). *Depresi Lantaran Putus Cinta, Remaja Ini Nekat Minta Disuntik Mati*. Retrieved July 5, 2023, from <https://www.liputan6.com/citizen6/read/3885896/depresi-lantaran-putus-cinta-remaja-ini-nekat-minta-disuntik-mati>
- Lolong, O. F., & Sari, Y. (2015). Hubungan antara Coping Strategy dengan Adaptational Outcomes pada Mahasiswa yang Mengalami Stress Pasca Putus Cinta. *Prosiding Psikologi*, 543-550.
- Manisa, C. H., & Rusli, D. (2020). Hubungan Antara Selera Humor dengan Intimasi pada Dewasa yang Sudah Menikah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2420-2426.
- Maryanti, S. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Seksual pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Negeri I Unaaha Kabupaten Konawe. *Jurnal Kebidanan Vokasional*, 6(1), 24-33.
- Morris, C. E., Reiber, C., & Roman, E. (2015). Quantitative Sex Differences in Response to The Dissolution of A Romantic Relationship. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 9(4), 270.
- Mulyani, S., & Afandi, A. A. (2016). Hubungan Kegagalan Cinta Dengan Terjadinya Kejadian Depresi Pada Remaja (Suatu Studi Kelas Sebelas Di Sman 3 Bojonegoro). *Asuhan Kesehatan: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 7(2), 56481.

- Ningsih, E. S. B. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Berpacaran terhadap Perilaku Seksual Pranikah Remaja. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 28-34.
- Olson, D. H., and DeFrain, J. (2006). *Marriage Family: Intimacy, Diversity, and Strengths*. 5th ed. New York: McGraw Hill.
- Papalia, E. D., Olds, S.W., Feldman, R.D. (2009). *Human Development (Eleventh Edition)*. New York: McGraw-Hill.
- Paramitha, V. (2019). *Dampak Psikologis Pasca Putus Cinta pada Remaja* (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).
- Peacock, E. J., & Wong, P. P. (1990). The Stress Appraisal Measure (Sam): A Multidimensional Approach to Cognitive Appraisal. *Measuring Life Stress*, 227-236.
- Pramudianti, R. (2020). Kebahagiaan pada Remaja Wanita yang Berulang-ulang Putus Cinta. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(2), 337-346.
- Purnama, L. C., Sriati, A., & Maulana, I. (2020). Gambaran perilaku seksual pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(2), 301-309.
- Purwandura, A. A., Pertiwi, Y. W., & Novitasari, F. (2022). Self Esteem dengan Kecenderungan Self Injury pada Mahasiswa yang Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Social Philantropic*, 1(2), 9-15.
- Redline Indonesia. (2020). *Relasi dengan Lawan Jenis*. Retrieved October 10, 2023, from <https://redlineindonesia.org/relasi-dengan-lawan-jenis/>
- Rosani, W., Fatimah, S., & Supriatna, E. (2021). Studi Deskriptif Self Esteem pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Margaasih. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 4(5), 330-337.
- Rumondor, P. C. (2013). Gambaran proses putus cinta pada wanita dewasa muda di Jakarta: Sebuah studi kasus. *Humaniora*, 4(1), 28-36.
- Rumondor, P. C. (2016). *Bukan Move On Biasa: Bikin Langkahmu Lebih Bermakna*. Tangerang: Lentera Hati Group.
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja (Edisi Ke-6)*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Schaefer, M.T. & Olson, D.H. (1981). Assessing Intimacy: The Pair Inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(1), 47-60.
- Sedfar, Tati. (2020). *Membangun Relasi dengan Lawan Jenis: Begini Caranya Biar Nggak Toxic!*. Retrieved November 6, 2023, from

<https://rahma.id/membangun-relasi-dengan-lawan-jenis-begini-caranya-biar-nggak-toxic/>

- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2001). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press
- Sinombor, Sonya Hellen. (2023). *Mari Peka dan Peduli dengan Remaja*. Retrieved December 12, 2023, from <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/10/22/mari-peka-dan-peduli-dengan-remaja>
- Sprecher, S. (1994). Two sides to the breakup of dating relationships. *Personal Relationships*, 1(3), 199–222. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00062>.
- Sternberg, Robert J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Jurnal Psychological Review* Vol. 93, No. 2, 119-135.
- Strong & Devault (1989). *The Marriage and Family Experience: Fourth Edition*. St Paul (USA): West Publishing Company.
- Sugiarto, J. A. S., & Soetjningsih, C. H. (2021). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Psychological Well Being Pasca Putus Cinta Pada Dewasa Awal. *Psikologi Konseling*, 18(1), 833-843.
- Sugiyono & Agus Susanto. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel*. CV. Alfabeta: Bandung
- Sulistiawati, D. N. (2017). *Pengaruh Rasa Bersalah terhadap Penilaian Kognitif Stress Peran Ibu pada Warga Binaan Lembaga Permasyarakatan Wanita Kelas IIA Bandung* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Tacasily, Y. O. M., & Soetjningsih, C. H. (2021). Hubungan Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2).
- Tagarterkini.com. (2022). *Putus Cinta, Gadis Asal Mojokerto Kabur dari Rumah*. Retrieved July 6, 2023, from <https://tagarterkini.com/2022/01/06/putus-cinta-gadis-asal-mojokerto-kabur-dari-rumah/>
- Tennen, D.M., Herzberger, S., & Nelson, H. F. (1987). Depressive Attributional Style: The Role of Self-Esteem. *Journal of Personality*, 631-660.
- Ulfah, Dini. A. (2017). Hubungan Kematangan Emosi dan Kebahagiaan pada Remaja yang Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Umniyah, N., Fitri, S., & Hidayat, D. R. (2022). Pengembangan Website Mindful Self-Compassion bagi Remaja yang Mengalami Tekanan Putus Cinta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 68-80.

Yilmaz, T., & Kalkan, M. (2010). The Effects of A Premarital Relationship Enrichment Program on Relationship Satisfaction. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10(3), 1911-1920.

Yuwanto, L. (2011). Reaksi umum putus cinta. *Jurnal Ubaya*.