

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan dari data yang telah diperoleh peneliti melalui penyebaran kuisisioner *google form*, didapatkan 281 responden yang telah mengisi instrumen penelitian ini yang tentunya sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan pada penelitian ini.

A. Data Demografi Responden

Berikut adalah hasil data demografi dalam penelitian ini yang dikelompokkan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya, yaitu berdasarkan usia, jenis kelamin, dan rentang waktu putus cinta.

Tabel 4.1 Data Demografi Responden

Demografi	Kategori	Jumlah	Persentase
Usia	18 tahun	39	13,9%
	19 tahun	40	14,2%
	20 tahun	47	16,7%
	21 tahun	70	24,9%
	22 tahun	41	14,6%
	23 tahun	44	15,7%
Jenis Kelamin	Laki-laki	58	20,6%
	Perempuan	223	79,4%
Rentang Waktu Putus Cinta	1 bulan terakhir	86	30,6%
	2 bulan terakhir	61	21,7%
	3 bulan terakhir	134	47,7%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada kelompok usia 21 tahun, yaitu sebanyak 70 responden dengan persentase sebesar 24,9%. Sementara itu untuk kelompok usia dengan jumlah responden yang paling sedikit adalah 18 tahun, yaitu sebanyak 39 responden dengan persentase sebesar 13,9%. Selanjutnya untuk kriteria jenis kelamin pada penelitian ini di dominasi oleh perempuan dengan jumlah responden sebanyak 223 responden dengan persentasi sebesar 79,4%. Sementara itu responden dengan jenis kelamin laki-laki pada penelitian ini adalah sebanyak 58 responden dengan persentase sebesar 20,6%. Selanjutnya untuk kriteria rentang waktu putus cinta, mayoritas responden mengalami putus hubungan dalam kurun waktu 3 bulan terakhir, yaitu sebanyak 134 orang dengan persentase sebesar 47,7%. Sementara itu untuk kelompok rentang waktu putus cinta selama 2 bulan terakhir memiliki responden paling sedikit yaitu sebanyak 61 responden dengan persentase sebesar 21,7%.

B. Hasil Data Deskriptif

1. Gambaran Variabel Penilaian Kognitif Stress

a. Gambaran Kategorisasi Penilaian Kognitif Stress Kemampuan Diri dalam Membina Relasi dengan Lawan Jenis.

Pada penelitian ini norma skor variabel Penilaian Kognitif Stress terbagi menjadi empat kategori gambaran umum pada responden.

Tabel 4.2 Gambaran Umum Penilaian Kognitif Stress

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	25	8,9%
Rendah	102	36,3%
Tinggi	123	43,8%
Sangat Tinggi	31	11%
Total	281	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa terdapat 25 responden yang termasuk ke dalam kategori “Sangat Rendah” dengan persentase sebesar 8,9%, yang berarti responden menilai bahwa kondisi membangun relasi dengan lawan jenis sangat tidak menimbulkan stress pada diri mereka. Selanjutnya sebanyak 102 responden termasuk ke dalam kategori

“Rendah” dengan persentase sebesar 36,3%, yang berarti responden menilai bahwa kondisi membangun relasi dengan lawan jenis tidak menimbulkan stress pada diri mereka. Sebanyak 123 responden termasuk ke dalam kategori “Tinggi” dengan persentase sebesar 43,8%, yang berarti responden menilai bahwa kondisi membangun relasi dengan lawan jenis menimbulkan dampak stress pada diri mereka. Dan selanjutnya 31 responden termasuk ke dalam kategori “Sangat Tinggi” dengan persentase sebesar 11%, yang berarti bahwa responden menilai bahwa kondisi membangun relasi dengan lawan jenis sangat menimbulkan dampak stress pada diri mereka. Sehingga pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pada variabel Penilaian Kognitif Stress persentase tertinggi berada pada kategori “Tinggi”, yang berarti bahwa sebagian besar responden menilai kondisi membangun relasi dengan lawan jenis menimbulkan dampak stress setelah putus hubungan romantis.

b. Gambaran Berdasarkan Data Demografi Variabel Penilaian Kognitif Stress

Tabel 4.3 Hasil Uji Beda Penilaian Kognitif Stress Berdasarkan Demografi

Demografi	Kategori	N	Mean	Sig. (2-tailed)
Jenis Kelamin	Laki-laki	58	146,19	0,062
	Perempuan	223	210,80	
Usia	18 tahun	39	184,69	0,146
	19 tahun	40	184,50	
	20 tahun	47	201,85	
	21 tahun	70	195,91	
	22 tahun	41	204,93	
	23 tahun	44	211,39	
Rentang Waktu Putus Cinta	1 bulan terakhir	86	218,81	<0,001
	2 bulan terakhir	61	182,23	
	3 bulan terakhir	134	190,69	

Tasya Ashilah Susandi, 2024

PENGARUH PENILAIAN KOGNITIF STRESS DALAM MEMBINA RELASI DENGAN LAWAN JENIS TERHADAP SELF-ESTEEM PADA REMAJA YANG MENGALAMI PUTUS ROMANTIC RELATIONSHIP
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pada pengolahan data demografis variabel Penilaian Kognitif Stress ini perbedaan angka pada kategori Jenis Kelamin dilihat dengan menggunakan uji *Independent-Samples T Test*, sementara itu untuk melihat perbedaan angka pada kategori Usia dan Rentang Waktu Putus Cinta peneliti menggunakan uji *One Way Anova* karena data lebih dari dua kelompok. Berdasarkan hasil uji *Independent-Samples T Test* pada kategori Jenis Kelamin didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,062 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kategori Jenis Kelamin karena nilai signifikan yang lebih besar dari 0,05.

Berdasarkan hasil uji *One Way Anova* pada kategori Usia didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,146 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kategori Usia karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Sementara pada kategori Rentang Waktu Putus Cinta didapatkan nilai signifikansi sebesar $<0,001$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kategori Rentang Waktu Putus Cinta karena nilai signifikansi kurang dari 0,05.

2. Gambaran Variabel *Self-Esteem*

a. Gambaran Kategorisasi *Self Esteem*

Pada penelitian ini norma skor variabel *Self-Esteem* terbagi menjadi empat kategori gambaran umum pada responden

Tabel 4.4 Gambaran Umum *Self-Esteem*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	19	6,8%
Rendah	115	40,9%
Tinggi	147	52,3%
Sangat Tinggi	0	0%
Total	281	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa terdapat 19 responden yang termasuk ke dalam kategori “Sangat Rendah” dengan persentase sebesar 6,8%, yang berarti bahwa responden memiliki *Self-Esteem* yang sangat rendah. Selanjutnya sebanyak 115 responden termasuk ke dalam kategori

“Rendah” dengan persentase sebesar 40,9%, yang berarti bahwa responden memiliki *Self-Esteem* yang rendah. Sebanyak 147 responden termasuk ke dalam kategori “Tinggi” dengan persentase sebesar 52,3%, yang berarti bahwa responden memiliki *Self-Esteem* yang tinggi. Dan selanjutnya sebanyak 0 responden termasuk ke dalam kategori “Sangat Tinggi” dengan persentase sebesar 0%, hal ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini tidak ada responden yang memiliki *Self-Esteem* pada kategori sangat tinggi. Sehingga pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pada variabel *Self-Esteem* persentase tertinggi berada pada kategori “Tinggi”, yang berarti bahwa sebagian responden dalam penelitian ini memiliki *Self-Esteem* yang tinggi.

b. Gambaran Berdasarkan Data Demografis Variabel *Self-Esteem*

Tabel 4.5 Hasil Uji Beda *Self-Esteem* Berdasarkan Data Demografi

Demografi	Kategori	N	Mean	Sig. (2-tailed)
Jenis Kelamin	Laki-laki	58	45,16	0,045
	Perempuan	223	43,48	
Usia	18 tahun	39	43,46	0,337
	19 tahun	40	44,55	
	20 tahun	47	43,66	
	21 tahun	70	44,56	
	22 tahun	41	44,54	
	23 tahun	44	41,84	
Rentang Waktu Putus Cinta	1 bulan terakhir	86	45,06	0,071
	2 bulan terakhir	61	42,52	
	3 bulan terakhir	134	43,63	

Pada pengolahan data demografis variabel *Self-Esteem* ini perbedaan angka pada kategori Jenis Kelamin dilihat dengan menggunakan uji *Independent-Samples T Test*, sementara itu untuk melihat perbedaan angka pada kategori Usia dan Rentang Waktu Putus Cinta peneliti menggunakan uji *One Way Anova* karena data lebih dari dua kelompok. Berdasarkan hasil

uji *Independent-Samples T Test* pada kategori Jenis Kelamin didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,045 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kategori Jenis Kelamin karena nilai signifikan yang kurang dari 0,05.

Berdasarkan hasil uji *One Way Anova* pada kategori Usia didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,337 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kategori Usia karena nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05. Sementara pada kategori Rentang Waktu Putus Cinta didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,071 sehingga juga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kategori Rentang Waktu Putus Cinta karena nilai signifikansi yang kurang dari 0,05.

C. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh Penilaian Kognitif Stress dalam Membina Relasi dengan Lawan Jenis terhadap *Self-Esteem*. Uji hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis Regresi Linier Sederhana dengan bantuan *software* SPSS 29. Berikut adalah hasil dari uji regresi terhadap variabel Penilaian Kognitif Stress dan variabel *Self-Esteem* yang telah dilakukan oleh peneliti

Tabel 4.6 Koefisien Determinan Pengaruh Penilaian Kognitif Stress terhadap *Self-Esteem*

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.420 ^a	.176	.173	6.121

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai *R square* sebesar 0,176 yang berarti bahwa variabel Penilaian Kognitif Stress dalam Membina Relasi dengan Lawan Jenis hanya memberikan kontribusi sebesar 17,6% terhadap variabel *Self-Esteem*. Artinya, dalam penelitian ini terdapat sebesar 82,4% faktor lain di luar penelitian yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap peningkatan *Self-Esteem*.

Tabel 4.7 Signifikansi dan Variasi Penilaian Kognitif Stress terhadap *Self-Esteem*

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2239.826	1	2239.826	59.774	<.001 ^b
	Residual	10454.629	279	37.472		
	Total	12694.456	280			

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi dari seluruh variabel bebas terhadap variabel terikat, nilai signifikansi ini diketahui berdasarkan perhitungan statistik untuk menentukan apakah model analisis regresi linier sederhana dapat digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini. Pada tabel di atas menunjukkan nilai signifikansi pada kolom *Sig.* sebesar <0,001. Artinya secara statistik nilai signifikan ini menunjukkan bahwa model analisis linier sederhana dapat digunakan untuk memprediksi tingkat *Self-Esteem* yang dipengaruhi oleh Penilaian Kognitif Stress dalam Membina Relasi dengan Lawan Jenis.

Tabel 4.8 Uji Regresi Sederhana

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	53.933	1.357		39.732	<.001
	Penilaian Kognitif	-.051	.007	-.420	-7.731	<.001

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai konstanta pada uji ini adalah sebesar 53,933 yang menunjukkan bahwa jika variabel Penilaian Kognitif diasumsikan bernilai 0 (konstan), maka variabel *Self-Esteem* sebesar 53,933. Selanjutnya nilai koefisien regresi X1 adalah sebesar -0,051 yang menyatakan bahwa setiap penambahan 1 nilai variabel Penilaian Kognitif, maka nilai *Self-Esteem* akan mengalami penurunan sebesar -0,051. Berdasarkan hasil tersebut dapat

disimpulkan bahwa Penilaian Kognitif Stress berpengaruh negatif terhadap *Self-Esteem*.

Sehingga persamaan regresinya dapat ditulis sebagai berikut :

$$Y = a + bX$$

$$Y = 53.933 + (-0,051)X$$

4.2 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan kepada 281 responden remaja yang mengalami putus cinta selama 3 bulan terakhir dengan rentang usia 18-23 tahun. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah Penilaian Kognitif Stress dalam Membina Relasi dengan Lawan Jenis berpengaruh terhadap *Self-Esteem* pada remaja yang mengalami Putus Hubungan Romantis. Berikut adalah pembahasan yang peneliti lampirkan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan.

Berdasarkan Tabel 4.8 dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh Penilaian Kognitif Stress Kemampuan Diri dalam Membina Relasi dengan Lawan Jenis terhadap *Self-Esteem* pada remaja yang mengalami putus hubungan romantis. Hal ini dapat dilihat pada bagian yang menunjukkan nilai signifikansi, pada tabel diketahui bahwa nilai signifikansi adalah sebesar $<0,001$ dimana hal ini memenuhi syarat hipotesis, yaitu jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka terdapat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Sehingga berdasarkan pada penjelasan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima.

Sementara itu pada Tabel 4.6 nilai kontribusi pengaruh Penilaian Kognitif Stress Kemampuan Diri dalam Membina Relasi dengan Lawan Jenis terhadap *Self-Esteem* adalah sebesar 17,6% sedangkan sebesar 82,4% dipengaruhi oleh variabel-variabel lainnya. Menurut Chin (1998) nilai *R-Square* pada penelitian ini termasuk ke dalam kategori lemah, melihat persentase nilainya hanya berkontribusi sedikit. Artinya, dalam penelitian ini Penilaian Kognitif Stress dalam Membina Relasi dengan Lawan Jenis hanya berkontribusi sedikit terhadap *Self-Esteem* pada remaja putus cinta, sementara sisanya dipengaruhi oleh variabel lainnya. Nilai kontribusi yang kecil ini menyebabkan kurangnya Penilaian

Kognitif Stress dalam memengaruhi *Self-Esteem*, hal ini dikarenakan *Self-Esteem* dapat dipengaruhi banyak hal bukan hanya bagaimana seorang remaja menilai kemampuan diri mereka dalam membina relasi dengan lawan jenis. Hal ini sejalan dengan *literature review* yang dilakukan oleh Purwoko dan Ariyanti (2023) mengenai faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat *self-esteem*, diantaranya adalah hubungan sosial, bakat, *psychological well-being*, *positive emotion*, dan juga dukungan sosial.

Berdasarkan Tabel 4.8 diketahui bahwa arah dari koefisien negatif menunjukkan bahwa adanya arah hubungan yang berlawanan pada penelitian ini, yang dimana artinya peningkatan variabel Penilaian Kognitif Stress kemampuan diri dalam membina relasi dengan lawan jenis bersamaan dengan penurunan variabel *Self-Esteem*. Menurut Lazarus & Folkman (1984) Penilaian kognitif stress merupakan suatu proses evaluatif yang menentukan mengapa atau dalam keadaan seperti apa suatu interaksi antara manusia dan lingkungannya dapat menimbulkan stress. Artinya dalam penelitian ini peningkatan remaja dalam menilai bahwa kondisi putus hubungan romantis yang berdampak pada kesulitan dalam membina relasi dengan lawan jenis hingga dapat menimbulkan *stress*, maka hal ini bersamaan dengan penurunan *Self-Esteem* pada remaja, dan begitupun sebaliknya.

Hal ini sejalan dengan apa yang di sampaikan Arif dalam Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan (2016) yang menyampaikan bahwa individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah karena memiliki pandangan negatif tentang dirinya sendiri justru akan cenderung cemas dalam mengelola relasi dengan orang lain, yang dalam penelitian ini dapat kita asumsikan sebagai relasi dengan lawan jenis. Sebaliknya dengan individu yang memiliki *self-esteem* positif akan menilai bahwa dirinya berharga dan mampu membuka diri apa adanya pada orang lain. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel Penilaian Kognitif Stress Kemampuan Diri dalam Membina Relasi dengan Lawan Jenis dapat dijadikan sebagai salah satu faktor untuk memprediksi peningkatan variabel *Self-Esteem* pada remaja yang mengalami putus hubungan romantis, meskipun kontribusinya sangat sedikit.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 123 dari 281 responden dengan persentase sebesar 43,8% memiliki tingkat Penilaian Kognitif Stress dalam Membina Relasi dengan Lawan Jenis yang masuk ke dalam kategori “Tinggi”. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian remaja yang mengalami putus cinta menilai kondisi dalam membina relasi dengan lawan jenis dapat menimbulkan stress. Ini dikarenakan bahwa kondisi putus hubungan romantis merupakan kondisi yang sulit bagi beberapa remaja karena tidak semua remaja siap dengan kondisi putus hubungan romantis dikarenakan adanya perasaan sedih saat harus berpisah dengan pasangannya. Pada kondisi putus hubungan romantis pada remaja juga seringkali membuat remaja belum siap untuk memulai hubungan baru dengan lawan jenis, sehingga situasi membangun relasi dengan lawan jenis terkadang dapat menimbulkan stress pada beberapa remaja sesuai dengan hasil penelitian ini.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Husnul Hotimah (2022) kepada remaja akhir yang mengalami putus hubungan romantis, pada observasi tersebut didapatkan hasil bahwa remaja menilai putus hubungan romantis sebagai kondisi yang dapat menimbulkan stres, hasil observasi tersebut juga menunjukkan bahwa salah satu akibat dari putus hubungan cinta dapat menimbulkan gangguan hubungan sosial, dimana membina relasi dengan lawan jenis termasuk ke dalam membina hubungan sosial.

Pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 147 dari 281 responden dengan persentase sebesar 52,3% memiliki tingkat *Self-Esteem* yang masuk ke dalam kategori “Tinggi”. Hal ini menunjukkan kecenderungan bahwa remaja memiliki perasaan berharga, dimana ia merasa bahwa dirinya berharga sehingga mampu mengontrol emosinya dengan menerima kondisi putus hubungan romantis yang telah mereka jalani. Kondisi putus cinta juga tidak selalu akan menyebabkan *self-esteem* remaja menjadi rendah, ada banyak hal lain yang dapat memengaruhi tinggi-rendah *self-esteem* pada seorang remaja, seperti popularitas, kekuatan yang dimiliki seorang remaja, kelas sosial dalam lingkungan pertemanan, maupun pola asuh orang tua. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Saud (dalam Paramitha, 2019) bahwa bagi beberapa remaja, kejadian putus cinta justru dapat menimbulkan dampak positif,

seperti bisa menemukan jati diri, menerima keadaan dan menjadi pribadi yang lebih baik.

Pada Tabel 4.3 menunjukkan bahwa pada variabel Penilaian Kognitif Stress, nilai signifikansi pada kategori “Rentang Waktu Putus Cinta” adalah sebesar $<0,001$ (kurang dari 0,05) yang dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada kategori rentang waktu putus cinta, dimana individu yang hubungannya kadas pada satu bulan pertama tentu saja biasanya merasakan perasaan sedih bahkan stress yang lebih mendalam dibandingkan hubungan yang sudah kandas dalam rentang waktu tiga bulan terakhir. Dampak negatif dari putus cinta seperti hilangnya motivasi, kondisi *mood* yang tidak baik, hingga dapat mengganggu hubungan remaja dengan lawan jenis, tentunya seiring dengan berjalannya waktu dampak yang dirasakan pun akan berkurang. Sehingga hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikansi pada perbedaan rentang waktu putus cinta pada responden penelitian ini.

Pada Tabel 4.5 menunjukkan bahwa pada variabel *Self-Esteem*, nilai signifikan pada kategori jenis kelamin adalah sebesar 0.045 (kurang dari 0,05) yang dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kategori jenis kelamin, dimana rata-rata pada remaja laki-laki lebih tinggi daripada perempuan. Hal ini sejalan dengan pendapat Ancok dkk (dalam Febrita, 2017) bahwa perempuan cenderung lebih merasa bahwa *self-esteem* yang mereka miliki lebih rendah dari pria, seperti perasaan kurang mampu, rasa kepercayaan diri yang rendah, serta merasa harus dilindungi. Pendapat tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Coopersmith (1967) yang membuktikan bahwa harga diri perempuan cenderung lebih rendah dari laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti bahas sebelumnya, ditunjukkan bahwa adanya pengaruh Penilaian Kognitif Stress Kemampuan Diri dalam Membina Relasi dengan Lawan Jenis terhadap *Self-Esteem* pada remaja yang mengalami putus *romantic relationship* meskipun nilai kontribusinya hanya 17,6%.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian mengenai Pengaruh Penilaian Kognitif Stress Kemampuan Diri dalam Membina Relasi dengan Lawan Jenis terhadap *Self-Esteem* ini tentunya masih terdapat beberapa keterbatasan yang nantinya perlu diperbaiki. Berikut adalah keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini:

1. Objek pada instrumen Penilaian Kognitif Stress dalam penelitian ini hanya berfokus pada kondisi remaja dalam membangun relasi dengan lawan jenis, sehingga tidak menggambarkan kondisi remaja dalam membangun relasi dengan lingkungan sekitar secara umum.
2. Pengambilan data pada penelitian ini memiliki jumlah responden laki-laki dan perempuan yang sangat tidak seimbang, dimana jumlah responden perempuan jauh lebih banyak dibanding laki-laki. Sehingga hal ini memiliki kemungkinan yang dapat memengaruhi hasil penelitian.