

SKRIPSI

**HUBUNGAN *GENDER SELF-CONFIDENCE* DENGAN *BREAKUP DISTRESS*
PASCA PUTUS HUBUNGAN PADA *EARLY ADULTHOOD* DI KOTA
BANDUNG**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi di Universitas Pendidikan Indonesia



Dosen Pembimbing 1:

Dr. Sri Maslihah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dosen Pembimbing 2:

Lira Fessia Damaianti, S.Psi., M.Pd., Psikolog

Disusun oleh:

Meizia Ziharani Gumilang

NIM 2000550

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

2025

Meizia Ziharani Gumilang, 2025

HUBUNGAN GENDER SELF-CONFIDENCE DENGAN BREAKUP DISTRESS

PASCA PUTUS HUBUNGAN PADA EARLY ADULTHOOD DI KOTA

BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**HUBUNGAN *GENDER SELF-CONFIDENCE* DENGAN *BREAKUP*
DISTRESS PASCA PUTUS HUBUNGAN PADA *EARLY ADULTHOOD* DI
KOTA BANDUNG**

Oleh:
Meizia Ziharani Gumilang
2000550

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

© Meizia Ziharani
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak
ulang, disalin, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

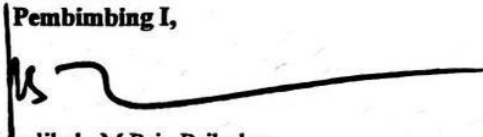
Meizia Ziharani Gumilang

2000550

**HUBUNGAN GENDER SELF-CONFIDENCE DENGAN BREAKUP DISTRESS
PASCA PUTUS HUBUNGAN PADA EARLY ADULthood DI KOTA
BANDUNG**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

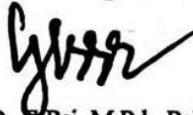
Pembimbing I,



Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog

NIP. 197007262003122001

Pembimbing II,



Lira Fessia D., S.Psi, M.Pd., Psikolog

NIP. 196312222006042007

Mengetahui,

Plt. Ketua Program Studi Psikologi,



Dr. Sardin, M.Si.

NIP. 197108171998021002

SKRIPSI INI TELAH DIAJUKAN PADA:

Hari, Tanggal : Senin, 21 Juli 2025
Waktu : 20.00-21.00
Tempat : Ruang Sidang 1, Program Studi Psikologi UPI

Para penguji terdiri atas:
Penguji I


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

Penguji II


Ita Juwitaningrum, S.Psi., M.Pd.
NIP. 197803122005012002

Penguji III


Helli Ihsan, M.Si
NIP. 197509122006041002

Tanggung jawab yuridis ada pada:

Peneliti,

Meizia Ziharani Gumilang
NIM. 2000550

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah menganugerahkan rahmat-Nya, yang karena-Nya, penelitian dengan judul *Hubungan Gender Self-confidence dengan Breakup Distress Pasca Putus Hubungan pada Early Adulthood* di Kota Bandung dapat terselesaikan. Shalawat serta salam juga tak lupa peneliti curah limpahkan kepada nabi besar Muhammad SAW, beserta keluarganya, para sahabatnya, dan semoga tercurah limpahkan kepada kita selaku umatnya.

Adapun pengajuan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memenuhi kelulusan dan mendapatkan gelar Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Selanjutnya peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada segenap pihak yang telah memberikan dukungan, baik itu berupa bantuan, doa, maupun dorongan, dan beragam pengalaman selama proses penyelesaian penulisan skripsi ini. Selain itu, peneliti pun sadar dengan sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan dan keterbatasan, oleh sebab itu peneliti memerlukan saran serta kritik yang membangun yang dapat menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik. Terakhir, peneliti juga berharap setiap bantuan yang telah diberikan oleh segenap pihak dapat menjadi ladang kebaikan dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT karena berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Dalam proses penyusunan skripsi, tentunya peneliti mendapat banyak bantuan secara moril maupun materil dari berbagai pihak hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi UPI dan selaku Dosen Pembimbing 1 yang senantiasa memberikan banyak ilmu pengetahuan, arahan, dan dukungannya kepada peneliti sehingga peneliti dapat berkembang dan menyelesaikan skripsi ini.
2. Lira Fessia Damaianti, S.Psi., M.Pd., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing 2 yang senantiasa memberikan ilmu pengetahuan, arahan, dan dukungannya kepada peneliti sehingga peneliti dapat berkembang dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Medianta Tarigan, M.Psi., selaku Dosen Wali yang telah membantu mengarahkan dan mendukung peneliti dalam proses perkuliahan hingga peneliti berhasil menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi UPI yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalamannya yang luar biasa selama peneliti menempuh pendidikan di Psikologi UPI hingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Mia Artini, S.Pd. dan Kang Agung, selaku Staf Program Studi Psikologi UPI yang telah banyak membantu peneliti dalam pengadministrasian terkait dengan keperluan peneliti mulai dari awal hingga akhir perkuliahan.
6. Kedua orang tua peneliti, Bapak Gumgum Gumilang dan Ibu Nuri Andari yang telah bekerja keras mendukung, mendoakan, dan membantu peneliti sedari awal perkuliahan hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih juga kepada Mohammed Biaggi Gumilang selaku adik peneliti yang telah banyak

membantu peneliti selama masa perkuliahan hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Hendri Gunawan selaku suami peneliti yang telah mendampingi peneliti semasa proses perkuliahan dan membantu ketika peneliti sedang dalam masa sulit saat menjalani perkuliahan hingga menyelesaikan penelitian.
8. Pratadia Rashif Al Barra selaku anak peneliti yang di akhir penyusunan skripsi ini menemani peneliti dan menjadi dorongan bagi peneliti untuk merampungkan skripsi ini.
9. Teman-teman Kostaibur sebagai teman seperjuangan di perantauan yang telah menemani serta banyak memberi dorongan untuk peneliti saat peneliti sedang mengalami kesulitan semasa perkuliahan. Terima kasih juga kepada teman-teman Yamet yang telah menjadi teman kuliah yang memberikan banyak pengaruh positif dan afirmasi yang baik sehingga peneliti merasa amat terbantu saat menjalani masa perkuliahan dan masa penyusunan skripsi ini.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu yang telah membantu baik moril maupun materil selama penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebbaikannya berlipat ganda.

Bandung, Juli 2025

Meizia Ziharani Gumilang

**HUBUNGAN *GENDER SELF-CONFIDENCE* DENGAN *BREAKUP DISTRESS*
PASCA PUTUS HUBUNGAN PADA *EARLY ADULTHOOD* DI KOTA
BANDUNG**

Meizia Ziharani Gumilang (2000550). *Hubungan Gender Self-Confidence dengan Breakup Distress Pasca Putus Hubungan pada Early Adulthood di Kota Bandung.* Skripsi. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung. (2025).

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *gender self-confidence* dengan *breakup distress* pada dewasa awal di Kota Bandung. Sampel penelitian berjumlah 772 orang (laki-laki = 386, Perempuan = 386), merupakan dewasa awal di kota Bandung yang mengalami putus hubungan cinta. Pengambilan data dilakukan secara *online* menggunakan kuesioner yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia, serta dilakukan secara terpisah antara responden laki-laki dan perempuan. Instrumen *gender self-confidence* dalam penelitian ini menggunakan *Hoffman Gender Scale* yang telah diadaptasi dengan total 14 item, dan instrumen *breakup distress* menggunakan *Breakup Distress Scale* yang diadaptasi dari *Inventoty of Complicated Grief* oleh Tiffany Field (2010) dengan total 16 item. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *gender self-confidence* dan *breakup distress* pada dewasa awal di Kota Bandung pasca mengalami putus cinta.

Kata Kunci: *Gender Self-Confidence, breakup distress, dewasa awal.*

THE RELATIONSHIP BETWEEN GENDER SELF-CONFIDENCE AND BREAKUP DISTRESS AFTER RELATIONSHIP BREAKUP IN EARLY ADULTHOOD IN BANDUNG”

Meizia Ziharani Gumilang (2000550). *The Relationship between Gender Self-Confidence and Breakup Distress after Relationship Breakup in Early Adulthood in Bandung.* Thesis. Psychology, Faculty of Education, Indonesia University of Education. (2025).

Abstract

This study aims to examine the relationship between gender self-confidence and breakup distress among emerging adults in Bandung, Indonesia. A total of 772 participants (386 males and 386 females), all of whom had experienced a romantic breakup, were recruited through online data collection methods. The instruments used included the Hoffman Gender Scale, adapted into Bahasa Indonesia and comprising 14 items, and the Breakup Distress Scale, adapted from the Inventory of Complicated Grief by Tiffany Field (2010), consisting of 16 items. The results revealed a significant negative correlation between gender self-confidence and breakup distress, indicating that individuals with higher levels of gender self-confidence tend to experience lower levels of emotional distress following a breakup. These findings highlight the important role of gender self-confidence in emotional adjustment during early adulthood.

Keywords: Gender Self-Confidence, breakup distress, early adulthood.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
Abstrak.....	vii
Abstract	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
A. Manfaat Teoritis	6
B. Manfaat Praktis	6
1.5 Sistematika Penelitian	7
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 <i>Gender</i>	8
2.2 <i>Gender Self-Confidence</i>	9
A. Dimensi <i>Gender Self-Confidence</i>	9
2.3 <i>Stress</i>	10
2.4 <i>Break-up Distress</i>	10
A. Dimensi Break-up Distress	11
B. Faktor Resiko akibat <i>Break-up Distress</i>	11
2.5 Fase Dewasa Awal (<i>Early Adulthood</i>)	12
2.6 Pengukuran <i>Breakup Distress</i> (Y)	14

2.8	Hipotesis Penelitian	18
BAB III		19
METODE PENELITIAN		19
3.1	Desain Penelitian	19
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	20
A.	Populasi Penelitian	20
B.	Sampel Penelitian	20
3.3	Definisi Konseptual dan Definisi Operasional Variabel Penelitian	21
A.	Variabel Penelitian	21
B.	Definisi Konseptual	21
C.	Definisi Operasional	22
3.4	Instrumen Penelitian	22
A.	Instrumen Gender Self-Confidence	22
B.	Instrumen <i>Break-up Distress</i>	26
3.5	Teknik Pengumpulan Data	29
3.6	Prosedur Penelitian	30
3.7	Analisis Data	31
A.	Analisis Deskriptif	31
B.	Uji Normalitas	31
C.	Uji Korelasi	32
BAB IV		33
HASIL DAN PEMBAHASAN		33
4.1	Hasil Penelitian	33
A.	Data Demografi Responden	33
a.	Data Demografi Responden Laki-laki	33
b.	Data Demografi Responden Perempuan	34
A.	<i>Gender Self Confidence</i>	35

a. <i>Gender Self-Confidence Male</i>	35
b. <i>Gender Self-Confidence Female</i>	38
B. <i>Breakup Distress</i>	41
a. <i>Breakup Distress</i> pada responden Laki-laki.....	41
b. <i>Breakup Distress</i> pada Responden Perempuan	44
D. Hasil Uji Hipotesis	46
4.2 Pembahasan	48
4.3 Keterbatasan Penelitian	51
BAB V	52
KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran dan Rekomendasi	52
DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	22
Tabel 3. 2	22
Tabel 3. 3	23
Tabel 3. 4	23
Tabel 3. 5	24
Tabel 3. 6	24
Tabel 3. 7	25
Tabel 3. 8	26
Tabel 3. 9	26
Tabel 3. 10	27
Tabel 3. 11	28
Tabel 3. 12	30
Tabel 3. 13	31
Tabel 4. 1	32
Tabel 4. 2	33
Tabel 4. 3	35
Tabel 4. 4	35
Tabel 4. 5	36
Tabel 4. 6	38
Tabel 4. 7	38
Tabel 4. 8	39
Tabel 4. 9	41
Tabel 4. 10	41
Tabel 4. 11	42
Tabel 4. 12	43

Mezia Ziharani Gumilang, 2025

HUBUNGAN GENDER SELF-CONFIDENCE DENGAN BREAKUP DISTRESS

PASCA PUTUS HUBUNGAN PADA EARLY ADULTHOOD DI KOTA

BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel 4. 13	43
Tabel 4. 14	44
Tabel 4. 15	46

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Surat Keputusan Dosem Pembimbing Skripsi.....	58
LAMPIRAN 2 Kartu Bimbingan Skripsi	60
LAMPIRAN 3 Hasil Uji Coba Instrumen <i>Gender Self Confidence</i>	62
LAMPIRAN 4 Hasil Uji Coba Instrumen <i>Breakup Distress</i>	70
LAMPIRAN 5 Kuesioner Penelitian	73
LAMPIRAN 6 Data Demografi Responden.....	80
LAMPIRAN 7 Skor Gender Self Confidence	124
LAMPIRAN 8 Skor <i>Breakup Distress</i>	144
LAMPIRAN 9 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Item <i>Gender Self Confidence</i> ...	164
LAMPIRAN 10 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Item <i>Breakup Distress</i>	172

DAFTAR PUSTAKA

- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Dalgado, J. (2009). Breakup Distress in University Student. *College Student Journal*, 461-480.
- Field, T. (2010). Romantic breakup distress in university students: A narrative review. *International Journal of Psychological Research and Reviews*, 1-20.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup Distress in University Students. *Adolescence*, 705-727.
- Hoffman, R. M., Borders, L. D., & Hattie, J. A. (2000). Reconceptualizing Femininity and Masculinity: From Gender Roles to Gender Self-Confidence. *Journal of Social Behavior and Personality*, 475-503.
- Aska, R. I., Khumas, A., & Firdaus, F. (2022). Resiliensi Pada Laki-Laki Dewasa Pasca Putus Cinta. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 523-537
- Jaenudin, U., & Tahrir. (2019). Studi Religiusitas, Budaya Sunda, dan Perilaku Moral pada Masyarakat Kabupaten Bandung. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1-8.
- Trimayati, R. H., Sholiehah, I. F., & Alfinuha, S. (2023). Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Negeri 1 Cerme. *Psikosains*, 42-48.
- Wiandri, S. N. (2022). PENGGUNAAN SUDUT PANDANG TOKOH UTAMA UNTUK MEREPRESENTASIKAN TEORI 5 STAGES OF

GRIEF KUBLER ROSS DALAM PENULISAN SKENARIO FILM
“SENANDIKA LARA”. *UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta*, 1-16.

Arrighi, L., & Hausmann, M. (2022). Spatial anxiety and self-confidence mediate sex/gender differences in mental rotation . *Learning & Memory*, 312-320.

Ginting, M. C., & Silitonga, I. M. (2019). PENGARUH PENDANAAN DARI LUAR PERUSAHAAN DAN MODAL SENDIRI TERHADAP TINGKAT PROFITABILITAS PADA PERUSAHAAN PROPERTY AND REAL ESTATE YANG TERDAFTAR DI BURSA EFEK INDONESIA. *Jurnal Management*, 195-204.

Safitri, W. R. (2016). ANALISIS KORELASI PEARSON DALAM MENENTUKAN HUBUNGAN ANTARA KEJADIAN DEMAM BERDARAH DENGUE DENGAN KEPADATAN PENDUDUK DI KOTA SURABAYA PADA TAHUN 2012 - 2014. *Jurnal STIKES Pemkab Jombang*, 1-9.

Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Arbain, J., Azizah, N., & Sari, I. N. (2015). PEMIKIRAN GENDER MENURUT PARA AHLI: Telaah atas Pemikiran Amina Wadud Muhsin, Asghar Ali Engineer, dan Mansour Fakih. *SAWWA*, 75-94.

Kartini, A., & Maulana, A. (2019). REDEFINISI GENDER DAN SEKS. *An-nisa: Jurnal Kajian Perempuan & Keislaman*, 217-239.

Erniati. (2019). KONSEP PERANAN LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN. *MUSAWA*, 319-343.

- Isti'annah. (2020). PEREMPUAN DALAM SISTEM BUDAYA SUNDA (Peran dan Kedudukan Perempuan di Kampung Geger Hanjuang Leuwisari Tasikmalaya). *Al-Tsaqafa: Jurnal Ilmiah Peradaban Islam*, 195-204.
- Septiawan, D., Helmy, H., & Taqwa, S. (2019). Pengaruh Gender, Budaya, dan Faktor Lingkungan terhadap Ethical Beliefs. *JEA: Jurnal Eksploitasi Akuntansi*, 90-108.
- Field, T. (2021). *Negative relationship behaviors are related to trauma symptoms following romantic breakups: A correlation study. Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 12 (1), Artikel 10.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi kelima; diterjemahkan oleh Istiwiidayanti & Soedjarwo). Erlangga.