

PERAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN KARAKTERISTIK INDIVIDU TERHADAP STRES PADA INDIVIDU DEWASA AWAL YANG MENGALAMI PUTUS CINTA

Nadia Fairus Hafizhah, Pramesti Pradna Paramita

Universitas Airlangga

Email: nadia.fairus01@gmail.com, pramesti.paramita@psikologi.unair.ac.id

Abstract

The study aimed to determine the role between emotional intelligence and demographic factors on stress in early adult who experience breakups. The breakup experience that happens in early adult may causes psychological problems such as stress. However, psychological problems such as stress due to breakups may be perceived differently among individuals. Emotional intelligence is an individual ability to be able to recognize, to accept, and to recognize the emotions of themselves and others, which is considered to be related to stress. Participants in this study were 135 female/male subjects who had breakup experience, and aged 18 to 40. The method used a quantitative research survey, where participants were asked to complete The Practical EQ Emotional Intelligence Self-Assessment, Perceived Stress Scale, and demographic factors questionnaire. The analysis used a simple linear regression test by using the IBM SPSS 25.00 for Windows statistical program. The result indicated a significant role between self-awareness dan self-control dimension of emotional intelligence with reduce stress level with significant value 0,00 ($p < 0,05$), however all dimension of emotional intelligence simultaneously plays a role 44,1% on stress levels. Meanwhile, the variables of individual characteristic are not significantly correlated so that regression analysis is not carried out.

Keyword: emotional intelligence, individual characteristic, stress

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran antara kecerdasan emosional dan karakteristik individu terhadap tingkat stres pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta. Pengalaman putus cinta yang banyak dialami oleh individu dewasa awal menimbulkan permasalahan psikologis seperti stres. Meskipun demikian permasalahan psikologis seperti stres karena putus cinta yang dirasakan oleh individu tidak selalu sama antar individu lainnya. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat mengenali, menerima, dan mengenali emosi diri sendiri maupun orang lain, dimana hal ini dianggap berhubungan dengan stres. Penelitian ini dilakukan pada 135 subjek berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 18-40 tahun yang sedang/pernah mengalami putus cinta. Metode yang dilakukan adalah penelitian

kuantitatif survei, dimana partisipan diminta untuk mengisi *The Practical EQ Emotional Intelligence Self-Assessment*, *Perceived Stress Scale*, kuesioner terkait karakteristik individu. Analisis yang digunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan program statistik *IBM SPSS 25.00 for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya dimensi *self-awareness* dan *self-control* saja yang berperan signifikan dalam menurunkan tingkat stres dengan nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$), namun semua dimensi kecerdasan emosional secara simultan berperan sebesar 44,1% terhadap tingkat stres, sedangkan pada variabel karakteristik individu tidak berkorelasi signifikan sehingga tidak dilakukan analisis regresi.

Kata Kunci: kecerdasan emosional, karakteristik individu, stres

Diserahkan: 05-05-2023;

Diterima: 10-05-2023;

Diterbitkan: 20-05-2023

PENDAHULUAN

Masa dewasa merupakan masa yang memiliki rentang waktu paling lama dari tahapan perkembangan lainnya. Menurut Hurlock (2021), dewasa merupakan individu yang telah menyelesaikan masa pertumbuhan dan siap untuk terjun ke masyarakat, sehingga individu dewasa dituntut untuk melakukan penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Pada masa dewasa awal, salah satu tugas perkembangan utama adalah memperoleh kompetensi dalam domain romantis (Del Palacio-González dkk., 2017). Menurut Erikson (1995), tugas perkembangan tersebut berkaitan dengan krisis *intimacy vs isolation*, dimana pada tahap tersebut individu dewasa awal berusaha untuk mendapatkan *intimacy* dengan menjalin hubungan cinta dengan orang lain. *Intimacy* juga merupakan tingkah laku individu untuk memenuhi kebutuhan dan rasa ingin memiliki satu sama lain (*sense of belonging*) (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Jika individu gagal dalam menjalin komitmen maka individu tidak mendapatkan *intimacy* dan merasa terisolasi dan *self-absorbed* (Agusdwitanti & Tambunan, 2015). Oleh karena itu, hubungan cinta menjadi salah satu kebutuhan emosional bagi individu dewasa awal agar kebutuhan intimasi mereka terpenuhi. Keberhasilan hubungan cinta menjadi faktor penting atas kebahagiaan, kesejahteraan, dan emosi positif lainnya (Theuns dkk, 2010). Hal tersebut yang mendorong individu dewasa awal untuk menjalin hubungan cinta dengan orang lain.

Individu dalam membangun hubungan cinta dengan orang lain, dapat mengalami keberhasilan maupun kegagalan. Hal tersebut karena hubungan cinta merupakan bentuk interaksi dan proses yang dinamis antara dua orang, sehingga wajar jika dalam proses membangun hubungan dengan orang lain tidak selalu berjalan dengan lancar. Adanya beberapa faktor seperti perbedaan dan perubahan baik secara internal maupun eksternal yang membuat suatu hubungan kadang tidak berlangsung lancar sehingga mengalami kegagalan. Ketika individu berhenti atau keluar dari suatu hubungan (putus cinta), maka berhenti pula kebutuhan-kebutuhan yang biasa didapatkan. Individu tidak lagi merasakan rasa aman, kasih sayang, rasa dicintai, dan rasa memiliki. Hal tersebut karena ketika gagal dalam menjalin hubungan, individu akan kehilangan *tenderness* (kenyamanan) yang

berarti perasaan *euphoria* dan *intimacy* (intimasi) yang berarti perasaan akrab dan nyaman (Yuwanto, 2011).

Adanya perubahan ini menuntut individu dewasa awal untuk dapat beradaptasi dengan hal tersebut. Jika individu dewasa awal tidak dapat menjalin hubungan cinta dengan baik, maka kualitas hubungan akan menjadi stresor dan dapat menyebabkan stres, cemas, dan gangguan emosional (Santrock, 2011), oleh karena itu individu dengan rentang usia 20 hingga 40 tahun berusaha untuk membangun hubungan romantis agar dapat melewati krisis perkembangan (Erikson dalam Feist & Feist, 2009). Individu yang berhasil dalam hubungan romantis akan memiliki harga diri yang tinggi sedangkan individu yang gagal dalam menjalin hubungan cinta akan merasa terasingkan dan mengalami kesepian (Yuwanto, 2010).

Meskipun kejadian putus cinta wajar dialami oleh orang dewasa, namun dapat menimbulkan beberapa dampak pada individu tersebut. Selama ini cukup banyak laporan mengenai kasus bunuh diri yang diduga akibat stres karena putus cinta, misalnya pada tahun 2022, setiap bulannya terdapat laporan kasus individu dewasa awal yang melakukan aksi bunuh diri seperti melompat ke sungai, gantung diri, dll. Rentang usia individu yaitu 21 hingga 36 tahun. Kasus bunuh diri tersebut diduga karena subjek tersebut mengalami stres yang dilatarbelakangi oleh kegagalan hubungan (Adirin, 2022). Penelitian sebelumnya menunjukkan dalam 8 bulan terdapat kurang lebih 5 individu dewasa awal datang ke klinik untuk mengatasi dampak permasalahan karena putus cinta yang baru dialami (Rumondor, 2013). Sebanyak 81 partisipan yang mengalami kegagalan cinta merasakan depresi ringan yang ditandai dengan putus asa, harga diri rendah, rasa bersalah, dan sebagainya (Sri & Agus, 2016).

Pada penelitian oleh Yulianingsih (2012) yang dilakukan terhadap siswa/siswi di SMK Negeri 8 Surakarta dan SMK Batik 1 Surakarta dan ditemukan sebesar 57,45% siswa merasakan kesedihan setelah kejadian putus cinta, 21,04% merasa galau, 13% merasa biasa-biasa saja, 7,98% justru merasa bahagia, dan sebanyak 1,06% merasa marah. Kemudian sebanyak 68,62% siswa merasakan kesedihan selama kurang dari satu bulan, 14,89% selama tiga sampai enam bulan, 4,25% selama enam bulan sampai satu tahun, dan sebanyak 4,79% mengalami kesedihan selama lebih dari satu tahun.

Menurut teori psikodinamika Freud, salah satu faktor yang menyebabkan individu mengalami stres adalah kehilangan objek yang dicintai, serta kehilangan sosok yang bermakna (Tavris & Wade, 1995). Hal tersebut merupakan respon yang alami terhadap kehilangan hubungan cinta, namun setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda ketika mengalami putus cinta. Teori stres Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan respon atau reaksi yang berbeda tersebut dipengaruhi oleh *cognitive appraisal* yaitu proses evaluasi atau penilaian individu mengenai situasi yang dihadapi, dalam hal ini adalah kejadian putus cinta. Perbedaan individu dalam menilai dan menyesuaikan diri terhadap perubahan ini juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain baik faktor internal, diantaranya intelegensi, kreativitas, kecerdasan emosional, pendidikan, pengembangan diri, usia, dan spiritual, dan faktor eksternal seperti kondisi keluarga, lingkungan

pertemanan, perubahan system, hubungan dengan orang lain, dan sebagainya (Ninggali, 2013; Yadav, Khanna, & Singh, 2016).

Kecerdasan emosional dianggap faktor yang mempengaruhi tingkat stres karena putus cinta. Menurut beberapa penelitian, kecerdasan emosional merupakan faktor pelindung bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis (Zamani & Ali, 2011), faktor pendukung penyesuaian psikologis negatif terhadap stres (Tareke dkk., 2020). Kecerdasan emosional dinilai dapat mempengaruhi tingkat stres pada seseorang karena individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi lebih dapat mengatur emosi yang dimiliki (Mayer, Salovey, & Caruso, 2000), mengelola emosi diri sendiri dengan baik maupun ketika berhubungan dengan orang lain (Cahya, 2021). Hal tersebut dapat dijelaskan dengan adanya dimensi motivasi dalam kecerdasan emosional, dimana motivasi berperan sebagai suatu dorongan untuk mengubah penilaian negatif menjadi positif, sehingga individu dengan kecerdasan emosional yang baik akan memiliki tingkat stress yang rendah.

Selain kecerdasan emosional, terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada individu yaitu karakteristik individu. Karakteristik individu adalah aspek khas yang terdapat pada individu seperti usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, pandangan, tujuan, pengalaman hidup, dan sebagainya, namun dalam penelitian ini lebih berfokus pada karakteristik individu yang dianggap berhubungan dengan stres karena putus cinta yaitu jenis kelamin dan tingkat pendidikan (Rakasiwi & Kautsar, 2021), sedangkan karakteristik hubungan dalam hal ini membahas mengenai durasi individu dalam menjalin hubungan, durasi semenjak individu mengalami putus cinta, dan apakah individu sudah menjalin hubungan baru setelah mengalami putus cinta.

Jenis kelamin dianggap berhubungan dengan tingkat stress karena dipengaruhi oleh faktor psikologis dan biologis. Menurut Field dkk. (2009), perempuan cenderung mudah mengalami stres karena putus cinta dibandingkan laki-laki. Hal tersebut karena perempuan cenderung untuk berinvestasi lebih banyak ke dalam hubungan daripada laki-laki. Stres karena putus cinta dapat dirasakan baik oleh perempuan ataupun laki-laki, namun laki-laki cenderung untuk mengalihkan perasaan dan pikirannya untuk menghindari rasa sakit. Berbeda dengan perempuan yang cenderung untuk membiarkan pikiran, perasaan, dan emosinya mengalir begitu saja (Field dkk., 2009). Selain itu faktor yang menyebabkan individu perempuan lebih mudah mengalami stres adalah sistem *HPA* (*Hypothalamic Pituitary Adrenal*) Axis akan mensekresikan ACTH (*Adrenocorticotrophic Hormone*) lebih banyak atau lebih sensitif dari laki-laki yang akan mengakibatkan kortisol lebih mudah untuk dihasilkan yang berdampak pada timbulnya stres psikologis (Verma, Balhara, & Gupta, 2011).

Karakteristik individu lain yang berhubungan dengan tingkat stres adalah tingkat pendidikan. Menurut Suerni (2012), semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu akan memiliki keterampilan dan pengetahuan yang tinggi untuk mengendalikan stres. Individu dengan pendidikan tinggi memiliki kemampuan intelektual sehingga dituntut untuk memproses informasi dalam melakukan sesuatu yang rumit (Suerni, 2012). Hasil penelitian Ryo, dkk. (2013) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pendidikan

dengan tingkat stres pada perawat yang bertugas di UGD dan ICU RSUD Datoe Binangkang Kota Kotamobagu. Hasil penelitian lain juga menunjukkan hubungan negatif antara tingkat pendidikan dengan stres yang berarti semakin rendah tingkat pendidikan maka semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan (Mustika, 2018).

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peran antara kecerdasan emosional dan karakteristik individu dengan stres pada dewasa awal yang mengalami putus cinta, maka tipe penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksplanatori dengan metode survei. Target populasi dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal yaitu berusia 18-40 tahun yang sedang/pernah mengalami putus cinta/perpisahan dengan pasangan pada 6 bulan-1 tahun terakhir. Pertimbangan dalam mengambil rentang durasi tersebut karena berdasarkan teori Cohen (1986) suatu peristiwa dianggap dapat berpengaruh pada kondisi individu yaitu pada durasi 6 bulan-12 bulan.

Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel (*sampling*) penelitian ini adalah dengan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Peneliti memilih teknik *purposive sampling* karena memiliki beberapa pertimbangan, salah satunya adalah untuk mencapai tujuan generalisasi. Selain itu *purposive sampling* digunakan sebagai teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, yang dimaksud pertimbangan tertentu dalam penelitian ini yaitu sampel dengan kriteria antara lain: 1) individu dewasa awal yaitu berusia 18-40 tahun, 2) Sedang/pernah mengalami putus cinta/perpisahan dengan pasangan, 3) durasi semenjak putus cinta maksimal 1 tahun. Penentuan jumlah sampel menggunakan *G-Power* dan Ditemukan *effect size* pada penelitian sebelumnya yaitu $r=0,2-0,3$ sehingga ditemukan minimal responden sebanyak 67-153 orang. Pengambilan data selanjutnya dilakukan menyebarkan kuesioner berupa poster secara *online* melalui *Google Form* yang kemudian dibagikan melalui beberapa media sosial peneliti seperti *Instagram*, *Line*, *Whatsapp*. Proses pengambilan data dilakukan selama satu minggu dan didapatkan responden sebanyak 147 orang, namun setelah dilakukan *screening*, didapatkan jumlah responden total sebanyak 135.

Penelitian ini terdiri dari variabel independent yaitu kecerdasan emosional dan karakteristik individu, dan variabel dependen yaitu stress. Pada variabel kecerdasan emosional menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Goleman untuk mengukur tingkat kecerdasan emosional pada individu yaitu *The Practical EQ Emotional Intelligence Self-Assessment* yang terdiri dari 24 aitem dengan reliabilitas ($\alpha = 0,813$). Terdapat 5 dimensi kecerdasan emosional menurut Goleman, antara lain: (1) *Self-awareness* ($\alpha = 0,632$), (2) *Self-regulation/control* ($\alpha = 0,709$), (3) *Motivation* ($\alpha = 0,720$), (4) *Empathy* ($\alpha = 0,363$), dan (5) *Social skill* ($\alpha = 0,491$). Hasil dari penjumlahan skor yang didapatkan selanjutnya akan digolongkan menjadi beberapa bagian antara lain: 1) Skor dari 0-6 menunjukkan individu memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah, 2) Skor dari 7-13 menunjukkan individu memiliki tingkat kecerdasan emosional yang sedang, 3) Skor dari 14-20 menunjukkan individu memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi.

Penelitian ini menggunakan pertanyaan karakteristik individu yang terdiri dari jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan karakteristik hubungan. Interpretasi kuesioner demografi jenis kelamin sebagai berikut: laki-laki (skor 0), perempuan (skor 1), sedangkan pada tingkat pendidikan interpretasi sebagai berikut: SMP (skor 0), SMA (skor 1), Diploma (Skor 3), Sarjana (skor 4), Magister (skor 5), Doktor (skor 6), dan Spesialis (Skor 7). pada durasi hubungan (1-3 bulan=0, 4-6 bulan=1, 7-1 tahun=3, 1-2 tahun=4, >2 tahun=5), pada durasi semenjak putus (1-3 bulan=0, 4-6 bulan=1, 7-1 tahun=3, >1 tahun=4), dan pada status hubungan (dalam hubungan=0, tidak dalam hubungan=1).

peneliti menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) by Sheldon Cohen (1983). Pada kuesioner ini terdiri dari 10 item pertanyaan dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,80. Alat ukur ini menggunakan skala likert yang terdiri dari 0-4 dengan interpretasi sebagai berikut: tidak pernah (skor 0), hampir tidak pernah (skor 1), kadang-kadang (skor 2), cukup sering (skor 3), sangat sering (skor 4).

Analisis statistik dengan teknik uji regresi linear berganda dianggap sesuai untuk tipe penelitian ini yang bertujuan untuk melihat peran terhadap tiga variabel yaitu kecerdasan emosional, karakteristik individu dan stres. tersebut didasarkan pada hubungan satu variabel dependen terhadap satu atau lebih variabel independen. Terdapat dua jenis regresi linear, jika hanya menguji satu variabel independen maka disebut regresi linear sederhana, namun jika menguji lebih dari satu variabel independen maka disebut regresi linear berganda (Priyatno, 2013). Sebelum melakukan uji regresi linear berganda, peneliti akan melakukan beberapa analisis uji asumsi, dengan melakukan uji linearitas, uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data responden berdasarkan jenis kelamin yaitu 83 (61,5%) responden dengan jenis kelamin perempuan dan sebanyak 52 (38,5%) responden dengan jenis kelamin laki-laki, sehingga dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak merupakan responden dengan jenis kelamin perempuan. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan dan didapatkan data terbanyak oleh responden dengan tingkat pendidikan SMA/ sederajat yaitu sebanyak 87 (64%) responden. Responden dengan tingkat pendidikan Sarjana merupakan responden terbanyak selanjutnya yaitu sebanyak 37 (27,4%) responden. Diikuti oleh subjek dengan persentase terkecil yaitu sebesar 8,1% atau hanya sebanyak 11 responden yaitu responden dengan tingkat pendidikan SMP/ sederajat. Pada durasi responden dalam menjalin hubungan mayoritas selama 1-3 bulan yaitu sebanyak 34 (25,2%) responden. Durasi hubungan responden terbanyak selanjutnya adalah pada rentang waktu 4-6 bulan yaitu sebanyak 29 (21,5%) responden. Diikuti dengan durasi terlama selanjutnya yaitu dengan waktu 7-1 tahun sebanyak 27 (20%) responden. Responden dengan durasi menjalin hubungan >2 tahun memiliki persentase sebesar 17% yaitu sebanyak 23 responden. Sedangkan durasi responden dalam menjalin hubungan dengan persentase kecil yaitu dalam waktu 1-2 tahun sebanyak 22 (16,3%). Pada karakteristik responden berdasarkan durasi semenjak putus cinta dengan

presentase terbanyak adalah dalam rentang durasi 1-3 bulan yaitu sebesar 32,6% atau sebanyak 44 responden. Pada durasi 4-6 bulan didapatkan responden sebanyak 43 (31,9%) responden. Presentasi dengan durasi semenjak putus cinta 7-1 tahun sebesar 29,6% atau sebanyak 40 responden. Sedangkan persentase terkecil merupakan responden dengan durasi semenjak putus cinta >1 tahun yaitu sebanyak 8 (5,9%) responden. Hasil analisis menunjukkan mayoritas responden saat ini sedang tidak menjalin hubungan dengan persentase sebesar 68,9% yaitu sebanyak 93 responden, sedangkan sebanyak 42 (31,1%) responden saat ini sedang menjalin hubungan baru dengan orang lain.

Analisis deskriptif merupakan hal yang penting dalam analisis data statistik. Beberapa tujuan dari analisis deskriptif adalah untuk melihat distribusi data, melihat outlier, melihat pola hubungan antar variabel, mendeskripsikan karakteristik sampel, dan untuk melihat uji asumsi pada penelitian (Pallant, 2020). Berikut merupakan hasil analisis statistik deskriptif pada penelitian ini dengan menggunakan program SPSS.

Tabel 4.6 Analisis Deskriptif

Karakteristik Individu	Kecerdasan Emosional	Stres
Mean	49,64	21,44
Median	50,00	22,00
Mode	50	24
Std. Deviation	4,637	6,483
Minimum	34	0
Maximum	59	37

Berdasarkan tabel analisis di atas, dapat dilihat bahwa pada variabel kecerdasan emosional diperoleh nilai mean sebesar 49,64, nilai median sebesar 50, nilai mode sebesar 50, nilai standar deviasi sebesar 4,637, nilai maksimum sebesar 59, dan minimum sebesar 34. Sedangkan untuk variabel stres diperoleh nilai mean sebesar 21,44, nilai median sebesar 22, nilai mode sebesar 24, untuk nilai standar deviasi sebesar 6,483, nilai maksimum sebesar 37, dan nilai minimum sebesar 0.

Uji Asumsi

Tahapan awal sebelum menentukan teknik analisis yang akan digunakan adalah melakukan uji asumsi terlebih dahulu. Peneliti menggunakan teknik analisis *Kolmogorov-Smirnov* untuk menguji asumsi dengan bantuan program SPSS. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji asumsi antara lain uji linearitas, uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heterokedasitas.

Uji Normalitas

Tabel 4.12 Uji Normalitas Kecerdasan Emosional dan Stres

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	<i>Unstandardized Residual</i>
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200

Tabel 4.13 Uji Normalitas Dimensi Kecerdasan Emosional dan Stres

Dimensi	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	<i>Unstandardized Residual</i>
	Test	

<i>Self-Awareness</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,094
<i>Self-Control</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,200
<i>Motivation</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,200
<i>Empathy</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,024
<i>Social Skills</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,200

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dilakukan pada skor total kecerdasan emosional dan hasil menunjukkan nilai sig 2-tailed sebesar 0,200 yang berarti data berdistribusi normal karena data $>0,05$. Sedangkan pada dimensi kecerdasan emosional hanya dimensi *Empathy* saja yang tidak berdistribusi normal karena nilai signifikansinya $<0,05$, sedangkan pada dimensi lainnya memiliki nilai signifikansi $>0,05$ sehingga dianggap berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan salah satu syarat melakukan regresi linear yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel kecerdasan emosional (Y) dan variabel stres (X). Berikut hasil analisis uji linearitas antara variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini:

Tabel 4.14 Uji Linearitas Kecerdasan Emosional dan Stres

Variabel	Deviation from Linearity
Stres*Kecerdasan Emosional	0,702

Tabel 4.15 Uji Linearitas Dimensi Kecerdasan Emosional dan Stres

Variabel (Dimensi)	Deviation from Linearity
Stres* <i>Self-Awareness</i>	0,559
Stres* <i>Self-Control</i>	0,964
Stres* <i>Motivation</i>	0,097
Stres* <i>Empathy</i>	0,087
Stres* <i>Social Skills</i>	0,149

Berdasarkan hasil analisis di atas, dapat dilihat bahwa hasil dari signifikansi deviasi linearitas sebesar 0,702 yang menunjukkan adanya hubungan linear antara kecerdasan emosional dan stres karena nilai signifikansi $>0,05$. Sedangkan pada analisis per dimensi dapat dilihat bahwa keseluruhan nilai signifikansi deviasi linearitas $>0,05$ sehingga dianggap seluruh dimensi kecerdasan emosional memiliki hubungan linear dengan stres.

Uji Heteroskedastisitas

Berikut hasil uji heteroskedastisitas menggunakan uji glejser:

Tabel 4.16 Uji Heterokedasitas Kecerdasan Emosional dan Stres

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	4.903	3.688		1.329	0.186
Kecerdasan Emosional	-0,002	0,074	-0,022	-0,022	0,982

Tabel 4.17 Uji Heterokedasitas Dimensi Kecerdasan Emosional dan Stres

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	4.134	1.508		2.742	0.007
Self-Awareness	-0,104	0,112	-0,092	-0,930	0,354
Self-Control	0,115	0,075	0,161	1.535	0,127
Motivation	0,009	0,094	0,011	0,099	0,921
Empathy	0,10	0,099	-0,009	-0,96	0,924
Social Skills	-0,025	0,091	-0,027	-0,280	0,780

Hasil tabel diatas menunjukkan pada semua variabel baik kecerdasan emosional secara keseluruhan maupun per dimensi memiliki nilai signifikansi $>0,05$ sehingga dapat dinilai bahwa tidak memiliki gejala heteroskedastisitas.

Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas ini bertujuan untuk memastikan apakah ada interkorelasi (hubungan yang kuat) antar variabel bebas di dalam sebuah regresi. Berikut hasil uji multikolinearitas pada variabel dimensi kecerdasan emosional: Berikut hasil uji multikolinearitas pada variabel dimensi kecerdasan emosional:

Tabel 4.18 Uji Multikolinearitas Dimensi Kecerdasan Emosional dan Stres

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
(Constant)		
Self-Awareness	0,773	1.294
Self-Control	0,690	1.450
Motivation	0,648	1.544
Empathy	0,800	1.250
Social Skills	0,800	1.250

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa pada keseluruhan variabel dimensi kecerdasan emosional memiliki nilai *tolerance* $>0,1$ dimana hal tersebut menunjukkan tidak terjadi interkorelasi antara setiap dimensi kecerdasan emosional dengan stres.

Uji Hipotesis

Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan dengan tujuan untuk melihat hubungan antar tiga variabel yaitu variabel kecerdasan emosional (X1), variabel karakteristik individu (X2) dan variabel stres (Y). Uji korelasi juga memberikan informasi terkait kekuatan dan arah hubungan antar dua variabel.

Tabel 4.20 Uji Korelasi Kecerdasan Emosional dan Stres

Variabel X	Sig. (2-tailed)	Pearson's Correlation
Kecerdasan Emosional	0,000	-0,328**

Tabel 4.21 Uji Korelasi Dimensi Kecerdasan Emosional dan Stres

Variabel (Dimensi)	Sig. (2-tailed)	Pearson's Correlation
<i>Self-Awareness</i>	0,000	-0,420**
<i>Self-Control</i>	0,000	-0,612**
<i>Motivation</i>	0,000	-0,367**
<i>Empathy</i>	0,000	-0,324**
<i>Social Skills</i>	0,004	-0,250**

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa pada keseluruhan variabel kecerdasan emosional atau pada setiap dimensi kecerdasan emosional memiliki korelasi yang signifikan terhadap tingkat stres. Hal tersebut karena nilai *pearson correlation* $>0,05$ dan nilai signifikansinya $<0,05$, sedangkan arah hubungan bersifat negatif yang berarti jika setiap aspek kecerdasan emosional meningkat maka tingkat stres menurun.

Uji Regresi Linear Berganda

Pada penelitian ini menggunakan uji regresi linear berganda untuk menguji hipotesis pada penelitian dan memprediksi variabel independen yaitu *Self-awareness*, *Self-regulation/control*, *Motivation*, *Empathy*, *Social skill* terhadap variabel dependen yaitu stres. Berikut hasil analisis uji regresi menggunakan software *IBM SPSS 25 for Windows* yang dilakukan oleh peneliti:

Tabel 4.24 Model Summary Dimensi Kecerdasan Emosional

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,664	0,441	0,420	4.939

a. Predictors: (Constant), SA, SC, M, E SS

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa besar nilai R Square sebesar 0,441 atau sebesar 44,1%. Hal tersebut memiliki arti bahwa variabel *Self-awareness*, *Self-regulation/control*, *Motivation*, *Empathy*, *Social skill* secara simultan berpengaruh sebesar 44,1% terhadap tingkat stres, sedangkan 55,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Tabel 4.23 Model Koefisien Multiple Regresi Dimensi Kecerdasan Emosional

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
1 (Constant)	39.635	2.577		15.382	0.000
<i>Self-Awareness</i>	-0.525	0,192	-0.205	-2.733	0.007
<i>Self-Control</i>	-0,850	0,128	-0,527	-6.647	0,000
<i>Motivation</i>	0,012	0,160	0,006	0,077	0,939
<i>Empathy</i>	0,318	0,170	-0,138	-1.870	0,064
<i>Social Skills</i>	0,080	0,156	0,038	0,515	0,608

a. Dependent Variabel: Stres

Hasil pada tabel di atas menunjukkan bahwa variabel memiliki pengaruh paling tinggi terhadap stres adalah *Self-control* dimana memiliki nilai koefisien regresi sebesar

-0,850 dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$) yang berarti bahwa *Self-control* berpengaruh negatif secara signifikan terhadap stres. Variabel yang memiliki tingkat pengaruh tinggi selanjutnya adalah *Self-awareness* dimana memiliki nilai koefisiensi regresi -0,525 dengan nilai signifikansi 0,007 ($<0,05$) yang berarti bahwa variabel *Self-awareness* juga berpengaruh negatif secara signifikan terhadap stres, sedangkan pada variabel *Motivation*, *Empathy* dan *Social skill* tidak didapatkan pengaruh karena nilai signifikansinya sebesar 0,939 ($>0,05$), 0,064 ($>0,05$) dan sebesar 0,608 ($>0,05$). Berdasarkan hasil tersebut maka H_{a2} dan H_{a3} diterima dan hipotesis lainnya ditolak.

Pembahasan

Peran kecerdasan emosional dapat dilihat berdasarkan dimensi yang dimiliki yaitu *Self-awareness*, *Self-regulation/control*, *Motivation*, *Empathy*, *Social skill*. Berdasarkan analisis regresi yang dilakukan, didapatkan bahwa dimensi *self-awareness* memiliki pengaruh negatif terhadap tingkat stres karena putus cinta, yang berarti bahwa ketika aspek *self-awareness* meningkat maka stres yang dirasakan akan menurun. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Manning-Geist (2020) tentang *stress management* pada pengetahuan mahasiswa kesehatan yang menjelaskan bahwa individu dengan *self-awareness* yang baik lebih memiliki strategi koping yang lebih adaptif untuk menghadapi stres karena putus cinta. Hal tersebut dapat dijelaskan dengan kejadian stres banyak diakibatkan karena individu tidak menyadari emosi yang dirasakan seperti perasaan marah, sedih, takut dan sebagainya. *Self-awareness* kemampuan individu untuk menyadari emosi dan keadaan diri sendiri dan atau hubungan individu tersebut dengan lingkungan. Ketika individu sadar mengenai perasaan dan emosi yang datang maka individu akan cenderung untuk menemukan cara untuk meregulasinya sehingga menghasilkan tingkat stres yang lebih rendah.

Hasil analisis pada variabel *Self-regulation/control* juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif terhadap stres khususnya pada kejadian putus cinta, yang berarti apabila kontrol diri meningkat maka tingkat stres pada individu akan menurun, dimana hasil tersebut sesuai dengan penelitian Duckworth & Tsukayama (2013) mengenai kondisi stres merupakan kontrol diri pada remaja, selain itu peristiwa negatif dalam kehidupan juga dapat dikaitkan dengan regulasi emosi pada dewasa awal (McCarthy dkk., 2006). *Self-control* dalam teori Goleman (2009) dijelaskan sebagai kemampuan dalam mengarahkan emosi kearah positif selain itu juga berperan dalam menyeimbangkan emosi negatif maupun positif. Kejadian putus cinta merupakan suatu kondisi yang dianggap tidak dapat diprediksi atau bersifat menekan dimana hal tersebut dapat menjadi stressor bagi individu, dalam hal ini *self-control* berperan untuk penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi karena putus cinta.

Berbeda dengan hasil analisis pada dimensi kecerdasan emosional sebelumnya, pada variabel *motivation*, *empathy*, *social skill* tidak didapatkan pengaruh terhadap stres. Hal tersebut tidak sejalan dengan Seto dkk, (2020) mengenai hubungan motivasi terhadap tingkat stres mahasiswa. Hasil tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut, motivasi merupakan suatu dorongan yang timbul oleh adanya rangsangan dari luar individu, dalam hal ini adalah kejadian putus cinta, selain itu motivasi juga merupakan kemampuan untuk

memberikan perhatian seseorang sepenuhnya ke dalam apa yang sedang terjadi dan hanya terfokus pada satu objek (Goleman, 2009), dalam hal ini individu putus cinta bisa saja lebih berfokus pada dampak negatif pasca putus cinta seperti perasaan sedih, marah, kecewa, persepsi negatif terhadap hubungan sebelumnya, dan sebagainya, dimana hal tersebut dapat menjadi stressor dan menyebabkan tingkat stres yang tinggi.

Empathy dalam kecerdasan emosional dijelaskan sebagai kemampuan memahami emosi orang lain yang berhubungan dengan kesadaran diri (Goleman, 2009). Individu yang memiliki tingkat *empathy* yang tinggi akan merasakan tingkat stress yang rendah karena individu lebih memahami perasaan diri sendiri dan orang lain, namun hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan antara *empathy* dan stress dimana tidak sejalan dengan penelitian oleh Cahya (2021) mengenai kecerdasan emosional dengan stress pada dewasa awal dalam fase QLC (*Quarter-Life Crisis*), yang menjelaskan bahwa individu yang mampu memahami perasaan orang lain dan memahami masalah orang lain akan merasakan tingkat stress yang rendah. Hasil penelitian diatas dapat dijelaskan dengan empati yang dirasakan individu lebih berfokus pada perasaan negatif diri sendiri maupun orang lain sehingga stress yang dirasakan juga meningkat akibat perasaan dan kondisi negatif yang dianggap sebagai tekanan.

Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa individu dengan *social skill* yang baik akan memiliki tingkat stres yang rendah (Fteiha, 2020). Hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian ini, dimana menunjukkan tidak ada pengaruh antara *social skill* dengan stres karena putus cinta. Salah satu kemampuan *social skill* adalah dapat membangun hubungan dan berinteraksi baik dengan orang lain (Goleman, 2009) sehingga ketika individu mengalami putus cinta dianggap memiliki *social skill* yang buruk dan mengalami tingkat stres yang tinggi, namun membangun hubungan tidak selalu dengan pasangan melainkan bisa dengan teman maupun keluarga. Individu bisa saja memiliki *social skill* yang baik dengan teman atau keluarga tetapi tetap merasakan stres yang diakibatkan oleh putus cinta.

Meskipun terdapat perbedaan pengaruh pada masing-masing variabel kecerdasan emosional terhadap stres, namun berdasarkan hasil analisis dimensi kecerdasan emosional secara simultan berperan sebesar 44,1% terhadap tingkat stres, sedangkan 55,9% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi dapat menghadapi tekanan yang berakibat stres lebih baik daripada individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Abdollahi (2016) yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran mediasi dalam hubungan antara kesehatan psikologis dan stres pada mahasiswa.

Individu dengan kecerdasan emosional yang baik memiliki kemampuan yang baik dalam menyadari dan mengelola emosi, mereka memiliki strategi untuk mengelola stres yang dialami, dan melakukan sesuatu untuk meningkatkan kesehatan mental mereka (Espinosa & Kadic-Maglajlic, 2018). Selain itu individu juga merasakan emosi terkait stres yang rendah namun mengalami kesejahteraan yang baik secara bersamaan. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi juga memiliki keunggulan dalam hal

kompetensi yang baik secara sosial, jaringan sosial yang lebih luas, dan strategi koping yang lebih efektif. Stres merupakan hasil interaksi individu dengan lingkungan, tingkat kecerdasan emosional yang baik akan membuat individu mengarahkan perilaku dan pemikiran mengenai informasi tersebut ke arah yang dapat meningkatkan dan mempertahankan kesejahteraan individu (Zeidner, & Olnick-Shmeh, 2010).

Selain kecerdasan emosional, variabel lain yang dianggap berperan dalam tingkat stres adalah karakteristik individu, dalam hal ini tingkat pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan individu dengan tingkat pendidikan SMA/ sederajat (65 dari 98 responden mengalami stres sedang) sedangkan individu dengan tingkat pendidikan Sarjana (27 dari 98 responden mengalami stres sedang). Namun hasil uji korelasi menunjukkan nilai $p = 0,265$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan tingkat stres yang dirasakan individu karena putus cinta. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah tidak selalu mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, begitu pula pada individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi tidak selalu mengalami tingkat stres yang lebih rendah ketika mengalami kejadian putus cinta. Kejadian putus cinta banyak berdampak pada aspek emosional individu seperti perasaan sedih, cemas, takut, dan sebagainya. Dimana hal tersebut dapat terjadi pada siapapun tanpa memandang tingkat pendidikan yang dimiliki. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya (seperti, Aiska, 2014).

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan individu yang mengalami putus cinta berjenis kelamin perempuan. Meskipun demikian tidak ditemukan hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres karena diperoleh nilai $p = 0,254$. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian oleh Verma dan Mishra (2020) yang meneliti tentang hubungan depresi, kecemasan, stres, dan sosiodemografis pada masyarakat India saat covid-19. Penelitian tersebut menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara demografis (jenis kelamin) dengan tingkat stres pada individu di masa pandemi Covid-19, namun perempuan cenderung lebih mudah mengalami stres daripada laki-laki. Perempuan juga lebih mudah merasa cemas, perasaan bersalah, dan gangguan makan/tidur (Suminarsis & Sudaryanto, 2009). Tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres dikarenakan tidak ada perbedaan yang signifikan mengenai kemampuan berpikir, penyesuaian diri, dan motivasi (Sugeng, 2015). Penelitian oleh Fitri (2013) juga mendukung hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa jenis kelamin tidak berkorelasi signifikan terhadap tingkat stres pada individu. Hal tersebut dapat dipengaruhi faktor pendukung dari dalam maupun luar individu seperti motivasi dan dukungan sosial maupun emosional, dimana faktor tersebut dapat dialami atau diterima oleh individu tanpa terkecuali (Lady dkk., 2017).

Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa karakteristik hubungan seperti durasi hubungan, durasi semenjak putus, dan status hubungan berdampak pada tekanan karena putus cinta (Del Palacio-González dkk., 2017; Eisma dkk., 2022; Fraley & Davis, 1997), namun hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada korelasi antara variabel tersebut karena diperoleh nilai signifikansi $>0,05$. Pada variabel durasi semenjak putus cinta diperoleh

nilai signifikansi sebesar $p = 0,227$ yang menyatakan tidak adanya korelasi yang signifikan terhadap tingkat stres. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tingkat stres yang dirasakan individu dengan durasi semenjak putus lebih lama akan lebih rendah daripada durasi semenjak putus yang lebih singkat (Fisher, 2004). Hal tersebut dapat dijelaskan karena stres merupakan respon antara sumber daya yang dimiliki dengan tekanan yang dihadapi, dalam hal ini individu bisa saja menghadapi tekanan (putus cinta) dalam durasi yang lama namun memiliki sumber daya yang kurang sehingga menimbulkan reaksi stres.

Hasil penelitian pada variabel karakteristik hubungan (durasi hubungan) tidak didapatkan korelasi yang signifikan terhadap tingkat stres pada individu yang mengalami putus cinta karena diperoleh nilai $p = 0,085$. Hasil tersebut dinilai tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa individu yang berada di hubungan yang lebih lama akan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, sedangkan individu yang berada di hubungan yang lebih singkat akan mengalami tingkat stres yang lebih rendah (Del Palacio-González dkk., 2017). Hal ini dapat dikarenakan adanya faktor lain di luar variabel ini yang menyebabkan tidak adanya perbedaan tingkat stres, salah satunya yaitu keinginan untuk memutuskan hubungan. Individu bisa saja sudah memiliki keinginan untuk memutuskan hubungan bahkan sejak masih menjalin hubungan, hal tersebut menghasilkan situasi terduga sehingga individu dinilai sudah lebih siap menghadapi situasi tersebut dan menerima lebih sedikit tekanan (Field & Delgado, 2012). Faktor tersebut yang menyebabkan individu dengan durasi hubungan yang lebih lama lebih siap dalam menghadapi perpisahan dan mengalami tingkat stres yang lebih rendah daripada individu dengan durasi hubungan yang lebih singkat, namun diperlukan adanya penelitian lebih lanjut mengenai hal ini karena penelitian ini tidak menguji hubungan atau peran mengenai faktor keinginan memutuskan hubungan.

Pada variabel status hubungan saat ini yang dimaksud adalah apakah individu sedang menjalin hubungan baru atau tidak menjalin hubungan setelah mengalami putus cinta. Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,456$ yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status hubungan dengan tingkat stres pada individu yang mengalami putus cinta dimana hasil ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa individu yang sudah menjalin hubungan baru akan mengalami tingkat stres yang lebih rendah pasca putus cinta dibandingkan dengan individu yang belum menjalin hubungan baru (Fraley & Davis, 1997; Sprecher & Vanni, 1998). Hasil penelitian ini menunjukkan individu yang sudah menjalin hubungan baru memiliki tingkat stres yang sama dengan individu yang belum menjalin hubungan baru. Hal ini dapat dijelaskan dengan persepsi positif atau negatif tentang suatu hubungan. Individu yang sudah menjalin hubungan baru bisa saja masih memiliki persepsi positif terhadap hubungan sebelumnya seperti memikirkan kenangan indah bersama mantan dapat memperkuat keinginan untuk kembali ke hubungan sebelumnya yang menyebabkan tingkat stres karena putus cinta lebih tinggi (Elphinston dkk., 2013), sedangkan pada individu yang tidak menjalin hubungan baru bisa saja memiliki persepsi negatif terhadap hubungan sebelumnya seperti aspek-aspek hubungan yang tidak menyenangkan atau

bahkan menyakitkan dapat mengurangi perasaan terhadap mantan pasangan yang membuat penerimaan terhadap perpisahan jauh lebih mudah dan menghasilkan tingkat stres yang lebih rendah (Saffrey & Ehrenberg, 2007).

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan baik dalam proses maupun hasilnya, keterbatasan pada penelitian ini antara lain sebagai berikut: 1) Kekurangan dalam jangkauan penyebaran kuesioner terutama pada rentang usia dan tingkat pendidikan dalam penelitian ini sehingga diharapkan penelitian selanjutnya dapat lebih meluaskan jangkauan penyebaran kuesioner sehingga mendapatkan banyak data yang beragam dan tidak timpang. 2) Penelitian mengambil konteks dewasa awal menurut Erikson dengan rentang usia 18-40 tahun, namun data yang didapatkan kebanyakan responden berusia 18-25 sehingga kurang mencangkup keseluruhan rentang usia. Penelitian selanjutnya diharapkan memperbanyak subjek dan mendapatkan data pada semua rentang usia atau menggunakan teori perkembangan lain yang memiliki rentang usia dewasa awal yang lebih singkat. 3) Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 55,9% stres dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini, maka penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor lain selain kecerdasan emosional yang dapat mempengaruhi tingkat stres karena mengalami putus cinta seperti faktor keinginan dalam memutuskan hubungan, memori positif/negatif mengenai hubungan sebelumnya, dan sebagainya.

KESIMPULAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran kecerdasan emosional dan karakteristik individu terhadap tingkat stres pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terdapat hubungan antara kecerdasan emosional secara keseluruhan maupun per dimensi dan stres, namun pada variabel karakteristik individu tidak ditemukan adanya korelasi yang signifikan terdapat tingkat stres sehingga tidak dilakukan uji regresi pada variabel karakteristik individu.

Pada analisis regresi yang dilakukan pada setiap variabel kecerdasan emosional (*Self-awareness, Self-regulation/control, Motivation, Empathy, Social skill*) dan stres, didapatkan hanya dimensi *Self-awareness* dan *Self-regulation/control* saja yang memiliki peran negatif terhadap tingkat stres pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta, namun secara simultan didapatkan peran sebesar 44,1% sedangkan 55,9% stres dijelaskan oleh variabel yang tidak diteliti pada penelitian ini. Hal tersebut menjelaskan bahwa jika tingkat kecerdasan emosional meningkat maka tingkat stres akan menurun, begitupun sebaliknya. Berdasarkan hasil tersebut maka H_{a2} dan H_{a3} diterima dan hipotesis lainnya ditolak yang berarti hanya terdapat peran antara *Self-awareness, Self-regulation/control* terhadap tingkat stres pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta.

BIBLIOGRAFI

- Abdollahi, A., Carlbring, P., Khanbani, M., & Ghahfarokhi, S. A. (2016). Emotional intelligence moderates perceived stress and suicidal ideation among depressed adolescent inpatients. *Personality and Individual Differences*, 102, 223-228.
- Adirin, Ahmad. (2022). Liputan 6. *Surabaya.liputan6.com*.
- Agusdwitanti, H., & Tambunan, S. M. (2015). Kelekatan dan intimasi pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 8(1).
- Aiska, S. (2014). Analisis Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Pada Tingkat Stres Kerja Perawat di Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Cahya, F. D. (2021). *Emotional Intelligence dengan Stress Pada Dewasa Awal yang Berada Dalam Fase QLC (Quarter-Life Crisis)* (Doctoral dissertation, Universitas17Agustus1945Surabaya).
- Cohen, S., Evans, G. W., Stokols, D., & Krantz, D. S. (1986). *Behavior, Health, and Environmental Stress*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9380-2>
- Cohen, S., Kamarck, To., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress Author (s): Sheldon Cohen, Tom Kamarck and Robin Mermelstein Source: Journal of Health and Social Behavior, Vol. 24, No. 4 (Dec. 1983), pp . 385-396. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396
- Del Palacio-González, A., Clark, D. A., & O’Sullivan, L. F. (2017). Distress Severity Following a Romantic Breakup Is Associated With Positive Relationship Memories Among Emerging Adults. *Emerging Adulthood*, 5(4), 259–267. <https://doi.org/10.1177/2167696817704117>
- Duckworth, A. L., Kim, B., & Tsukayama, E. (2013). Life stress impairs self-control in early adolescence. *Frontiers in psychology*, 3, 608.
- Eisma, M. C., Tönus, D., & de Jong, P. J. (2022). Desired attachment and breakup distress relate to the automatic approach of the ex-partner. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 75(December 2021). <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2021.101713>.
- Elphinston, R. A., Feeney, J. A., Noller, P., Connor, J. P., & Fitzgerald, J. (2013). Romantic jealousy and relationship satisfaction: The costs of rumination. *Western Journal of Communication*, 77, 293–304. <http://dx.doi.org/10.1080/10570314.2013.770161>
- Erikson, E. (1995). *Dialogue with Erik Erikson*. Jason Aronson, Incorporated.
- Espinosa, A., & Kadić-Maglajić, S. (2018). The mediating role of health consciousness in the relation between emotional intelligence and health behaviors. *Frontiers in Psychology*, 9, 2161. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02161>.
- Feist, J. and Feist, G. (2009). Theories of personality. Boston: McGraw Hill Higher Education.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence; Winter*, 44(176): 705-727.

- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2012). Breakup effects on university students' perceived academic performance. *College Student Journal*, 46(3), 615-619.
- Fisher, A. (2004). *The logic of real arguments*. Cambridge University Press.
- Fitri, A.M., (2013). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres Kerja Pada Karyawan Bank (Studi pada Karyawan Bank BMT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol:2, (1), <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Flannery, K. M., & Smith, R. L. (2021). Breaking up (with a friend) is hard to do: An examination of friendship dissolution among early adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 41(9), 1368–1393. <https://doi.org/10.1177/02724316211002266>.
- Fraley, R. C., & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal relationships*, 4(2), 131-144.
- Fteiha, M., & Awwad, N. (2020). Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. <https://doi.org/10.1177/2055102920970416>.
- Goleman, D. (2009). Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ. PT. Gramedia Pustaka Utama
- Hurlock, K. E. (2021). Psychoanalytic Theory. In *Encyclopedia of Queer Studies in Education* (pp. 467-472). Brill.
- Lady, L., Susihono, W., Muslihati, A., (2017). Analisis Tingkat Stres Kerja dan Faktor-Faktor Penyebab Stres Kerja pada Pegawai BPBD Kota Cilegon. *Journal Industrial Services*. Vol:3, (1b), 191-197.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York, NY: Springer.
- Manning-Geist, B., Meyer, F., Chen, J., Pelletier, A., Kosman, K., Chen, X., & Johnson, N. R. (2020). Pre-clinical stress management workshops increase medical students' knowledge and self-awareness of coping with stress. *Medical Science Educator*, 30, 235-241.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 396-420). New York, NY: Cambridge University Press
- McCabe, K., & Barnett, D. (2000). First comes work, then comes marriage: Future orientation among African American young adolescents. *Family relations*, 49(1), 63-70.
- McCarthy, C. J., Lambert, R. G., and Moller, N. P. (2006). Preventive resources and emotion regulation expectancies as mediators between attachment and college students' stress outcomes. *Int. J. Stress Manag.* 13, 1–22
- Mustika Suci, I. S. (2018). Analisis Hubungan Faktor Individu dan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 7(2), 220. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v7i2.2018.220-229>
- Ninggali, R. (2013). Stres, gangguan, psikologis, dan hubungannya dengan kondisi fisik. Retrieved September 22, 2016, from Majalah 1000 guru: <http://majalah1000guru.net/2013/06/stresgangguan-psikologis-fisik/>

- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. Routledge.
- Papalia, Old, & Feldman. (2008). *Human development*. New York: McGrawHill.
- Priyatno, D. (2013). Analisis korelasi, regresi dan multivariate dengan SPSS.
- Rakasiwi, L. S., & Kautsar, A. (2021). Pengaruh Faktor Demografi dan Sosial Ekonomi terhadap Status Kesehatan Individu di Indonesia. *Kajian Ekonomi Dan Keuangan*, 5(2), 146-157.
- Rumondor, P. C. B. (2013). Gambaran Proses Putus Cinta pada Wanita Dewasa Muda di Jakarta: Sebuah Studi Kasus. *Humaniora*, 4(1), 28. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v4i1.3415>
- Santrock, J. W. (2011). *Live-Span Development*. New York: McGrawHill.
- Saffrey, C., & Ehrenberg, M. (2007). When thinking hurts: Attachment, rumination, and post-relationship adjustment. *Personal Relationships*, 14, 351–368. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00160.x>
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir. *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733-739.
- Sugeng, S.U., Hadi, H.T., Nataprawira, R.K., (2015). Gambaran Tingkat Stres dan Daya Tahan Terhadap Stres Perawat Instalasi Perawatan Intensif di Rumah Sakit Immanuel Bandung. Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Maranatha, Bandung
- Suminarsis TA. dan Sudaryanto A. (2009). Hubungan Tingkat Stres dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Praktek Belajar Lapangan di Rumah Sakit. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B., & Vanni, D. (1998). Factors Associated with Distress Following the Breakup of a Close Relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 791–809. doi:10.1177/0265407598156005
- Sri, M., & Agus, A. (2016). Hubungan kegagalan cinta dengan terjadinya kejadian depresi pada remaja. *LPPM Akes Rajekwesi Bojonegoro*, 7(2), 23–26.
- Suerni T., (2012). Analisa Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Perawat IIC di RSUD di Jawa Tengah. Fakultas Ilmu Keperawatan Program Studi Magister Keperawatan Peminatan Magister Keperawatan Peminatan Keperawatan Jiwa, Depok, Indonesia
- Tareke, W., Huang, F., & Hong, J. (2020). The impact of emotional intelligence on depression among international students studying in China: The mediating effect of acculturative stress. *International Journal of Intercultural Relations*, 79 (September 2019), 82–93. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2020.08.008>
- Tavris, C., & Wade, C. (1995). *Psychology in perspective*. HarperCollins College Publishers.
- Verma R, Balhara YP, Gupta CS. (2011). Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants. *Ind Psychiatry J*. Jan-Jun;20(1):4- 10. doi: 10.4103/0972-6748.98407. PubMed PMID: 22969173; PubMed Central PMCID: PMC3425245.

- Verma, S., Mishra, A., (2020). Depression, anxiety, and stress and sociodemographic correlates among the general Indian public during COVID-19. *International Journal of Social Psychiatry*. 1-7
- Yadav, R., Khanna, A., & Singh, D. (2016). Exploration of relationship between stress and spirituality characteristics of male and female engineering students: A comprehensive study. *Journal of Religion and Health*, 55(6), 1-12.
- Yulianingsih, Y. (2012). Strategi Coping pada Remaja Pasca Putus Cinta.
- Yuwanto, L. (2011). The flow inventory for students: Validation of the LIS. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 26(4), 280-285.
- Zamani, N., & Ali, M. (2011). Relation between emotional intelligence and perceived stress among female students. *00*, 1109–1112. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.216>
- Zeidner, M., & Olnick-Shemesh, D. (2010). Emotional intelligence and subjective well-being revisited. *Personality and Individual Differences*, 48, 431-435
- Zeidner, M., Matthews, G., Roberts, R.D., (2012). The emotional intelligence, health, and well-being Nexus: What have we learned and what have we missed? *Appl. Psychol. Health Well Being* 4(1), 1–30. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01062.x>.
-

First publication right:

Jurnal Syntax Fusion: Jurnal Nasional Indonesia

This article is licensed under:

