

**PENERIMAAN DIRI PADA WANITA DEWASA AWAL YANG  
SEDANG MENGALAMI PUTUS CINTA**



**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi

**Oleh:**

**Salsabilla Mutiara Dewi**

**NIM 18107010116**

**Dosen Pembimbing :**

**Dr. Retno Pandan Arum Kusumowardhani, M. Si, Psikolog**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2025**

# PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-3563/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : PENERIMAAN DIRI PADA WANITA DEWASA AWAL YANG SEDANG MENGALAMI PUTUS CINTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SALSABILLA MUTIARA DEWI  
Nomor Induk Mahasiswa : 18107010116  
Telah diujikan pada : Senin, 04 Agustus 2025  
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Dr. Retno Pandan Arum Kusumawardhani, S.Psi, M.Si, Psi  
SIGNED

Valid ID: 68a583d3ce48b



Penguji I

Maya Fitria, S. Psi, M.A  
SIGNED

Valid ID: 68a513e29b6c2



Penguji II

Lisnawati, S.Psi., M.Psi  
SIGNED

Valid ID: 68a835786dd1e



Yogyakarta, 04 Agustus 2025  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 68ac15beb582b

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah:

Nama : Salsabilla Mutiara Dewi

NIM : 18107010116

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya yang berjudul "Penerimaan Diri pada Wanita Dewasa Awal yang Sedang Mengalami Putus Cinta", tidak terdapat karya yang pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 28 Juli 2025

Yang menyatakan,



Salsabilla Mutiara Dewi

18107010116

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir  
Lamp : -

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Salsabilla Mutiara Dewi  
NIM : 18107010116  
Judul Skripsi : Penerimaan Diri pada Wanita Dewasa Awal yang Sedang Mengalami Putus Cinta

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 29 July 2025  
Pembimbing

Dr. Retno Pandan Arum Kusumowardhani, M.Si., Psikolog

NIP. 19731229 200801 2 005

## MOTTO

*“ Do not be sad, indeed Allah is with us.”*

(Q.S. At-Taubah:40)

*“if you are grateful tehn I (Allah) will add (favour) to you. And if you deny it, then truly the punishment of Allah is very painful”*

(Q.S. Ibrahim:7)



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, hidayah serta kekuatan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, suri teladan sepanjang masa, yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju terang benderang cahaya Islam.

Dengan penuh rasa hormat, cinta dan syukur, karya skripsi ini penulis persembahkan kepada Ayahanda tercinta, Bapak R. Komarudin yang telah menjadi teladan keteguhan hati, kerja keras dan keikhlasan bagi penulis agar terus berjuang.

Tak lupa kepada Ibunda tersayang, Ibu Yustina Sulistyaningsih yang telah memberikan cinta, doa dan kesabaran yang tiada henti serta menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah hidup penulis.

Kepada Kakakku, Rizky Ajie Kusuma serta kedua Adikku, Nasywa Rachma Nazila dan Qaisya Syakur yang selalu mendukung, memotivasi, menghadirkan keceriaan, sosok yang mengajarkan keteguhan dan menjadi pengingat bahwa perjuangan ini adalah bagian dari harapan untuk masa depan bersama.

Terimakasih atas segala doa, dukungan dan cinta yang tidak pernah putus. Semoga karya ini menjadi bentuk kecil dari bakti dan rasa terima kasih penulis yang tak terhingga.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamiin, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, karunia dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penerimaan Diri pada Wanita Usia Dewasa Awal yang Sedang Mengalami Putis Cinta” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan seluruh umatnya yang setia mengikuti ajaran beliau hingga akhir zaman.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung selama proses penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada

1. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Denisa Apriliawati, S. Psi., M. Res., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Dr. Retno Pandan Arum Kusumowardhani, S.Psi., M.Si., Psi., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan kepada penulis sehingga penyusunan skripsi ini berjalan dengan baik.
4. Ibu Dr. Maya Fitria, M.A. Psikolog, dan Ibu Lisnawati, M. Psi., Psikolog selaku dosen penguji atas bimbingan, masukan dan arahan yang diberikan.
5. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan selama penulis menyelesaikan studi pada Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membimbing penulis dari awal menempuh pendidikan sarjana.
7. Para informan yang bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang dibutuhkan oleh penulis.
8. Sahabat baik selama perkuliahan terkhusus Alm. Ubed Suprayogi, Clarissa Aurora Akmalia, Mu'tia Nur Anisa, Ni'ami mahmudah, Vinka Warrowa, Widad F, Ashfyaul Afkar serta seluruh teman kelas Psikologi D.
9. Teman-teman yang tidak lelah menemani, mendukung dan mendoakan penulis selama proses skripsi, Arifia, hesti, katon, laili, bocil dan fanani.
10. Kepada diri sendiri yang telah berjuang dari awal menempuh pendidikan sarjana hingga skripsi ini dapat selesai.

Semoga Allah SWT memberikan timbal balik yang berkali lipa atas segala kebaikan yang diberikan kepada penulis. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat diharapkan untuk meningkatkan kualitas skripsi ini.

Yogyakarta, 28 Juli 2025

Penulis,



Salsabilla Mutiara Dewi

18107010116



# **PENERIMAAN DIRI PADA WANITA DEWASA AWAL YANG SEDANG MENGALAMI PUTUS CINTA**

Salsabilla Mutiara Dewi

18107010116

## **INTISARI**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tentang gambaran penerimaan diri pada wanita dewasa awal yang telah mengalami putus cinta. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan wawancara sebagai alat untuk mengumpulkan data. Terdapat 3 informan yang memberikan informasi tentang kehidupan percintaanya yang dapat dikatakan gagal. Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa ketiga informan berada pada fase penerimaan diri yang berbeda-beda. Informan 1 telah mencapai tahap penerimaan diri dengan bantuan terapi. Informan 2 dapat dikatakan sedang dalam proses menuju tahap menerima diri karena informan 2 memutuskan untuk fokus terhadap dirinya dan masa depan. Sedangkan informan 3 belum berada pada tahap menerima diri seutuhnya. Informan 3 masih memiliki keinginan kembali kepada pasangan sebelumnya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

***SELF-ACCEPTANCE IN EARLY ADULT WOMEN EXPERIENCING  
A LOVE BREAKUP***

Salsabilla Mutiara Dewi

18107010116

***ABSTRACT***

*This study was conducted to determine the self-acceptance of young adult women who had experienced heartbreak. This study used a qualitative method with interviews as a tool for collecting data. There were three informants who provided information about their failed romantic relationships. The results of this study indicate that the three informants are at different stages of self-acceptance. Informant 1 has reached the stage of self-acceptance with the help of therapy. Informant 2 can be said to be in the process of moving toward self-acceptance because Informant 2 decided to focus on themselves and their future. Meanwhile, Informant 3 has not yet reached the stage of full self-acceptance. Informant 3 still has the desire to return to their previous partner.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

<b>PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Literature Review .....	8
B. Dasar Teori.....	12
C. Kerangka Teoritik .....	23
D. Pertanyaan Penelitian .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	29
B. Fokus Penelitian .....	30
C. Informan Penelitian .....	30
D. Pengumpulan Data .....	30
E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data .....	31
F. Keabsahan Data Penelitian.....	32
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>34</b>
A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian.....	34

B. Pelaksanaan Penelitian .....	35
C. Hasil Penelitian .....	36
1. Informan 1 .....	36
2. Informan 2 .....	49
3. Informan 3 .....	64
D. Pembahasan .....	78
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>89</b>
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran.....	90
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>91</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>97</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI.....</b>	<b>193</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI.....</b>	<b>195</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPASI.....</b>	<b>197</b>
<b>CURRICULUM VITAE.....</b>	<b>198</b>

  
 STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
 YOGYAKARTA

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teoritik .....	27
Bagan 2. Gambaran Psikologi Informan 1 .....	48
Bagan 3. Gambaran Psikologi Informan 2 .....	63
Bagan 4. Gambaran Psikologi Informan 3 .....	77
Bagan 5. Gambaran Psikologi Ketiga Informan .....	87



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Identitas Informan .....	35
Tabel 2. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian .....	36





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Guide Wawancara</i> .....	97
Lampiran 2. Verbatim Wawancara Informan 1 .....	104
Lampiran 3. Reduksi Data Informan 1 .....	113
Lampiran 4. Kategorisasi Data Informan 1 .....	130
Lampiran 5. Verbatim Wawancara Informan 2 .....	136
Lampiran 6. Reduksi Data Informan 2.....	144
Lampiran 7. Kategorisasi Data Informan 2.....	161
Lampiran 8. Verbatim Wawancara Informan 3 .....	167
Lampiran 9. Reduksi Data Informan 3.....	175
Lampiran 10. Kategorisasi Data Informan 3.....	190
Lampiran 12. Lembar Pernyataan Persetujuan ( <i>Informed Consent</i> ).....	196



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Masa dewasa awal merupakan fase penting dalam kehidupan seseorang, di mana individu mulai menyesuaikan diri dengan pola hidup baru serta ekspektasi sosial yang berbeda (Meilia, 2021). Sebagai makhluk sosial yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawab akan semakin bertambah, masa ini juga merupakan masa yang sudah tidak bergantung dengan orang lain terutama dari orang tua, baik secara ekonomis psikologis, ataupun sosiologis (Putri, 2019). Menurut Hurlock (1999), dewasa awal adalah periode transisi dari remaja menuju kedewasaan, yang berlangsung sejak usia 18 hingga sekitar 40 tahun. Di dalamnya terdapat berbagai tugas perkembangan, seperti mencari pekerjaan, membina kehidupan rumah tangga, menjadi warga negara yang bertanggung jawab, menikah, mengasuh anak, dan menjalin hubungan sosial atau menemukan pasangan.

Hurlock (2009) juga menjabarkan dari tugas-tugas dari perkembangan pada masa dewasa awal, yaitu : *(a) mendapatkan pekerjaan, (b) memilih teman hidup, (c) hidup dengan pasangan dan membentuk keluarga, (d) mendidik anak, (e) membina rumah tangga, (f) bertanggung jawab sebagai warga negara, (g) bergabung dalam suatu kelompok sosial*. Menurut Havighurs (dalam Hurlock, 1996) ada dua tugas perkembangan masa dewasa awal, yaitu: (a) memilih pasangan hidup; pada dewasa awal seseorang mulai berpikir dan memilih pasangan yang cocok dengannya, yang dapat memahami isi pikiran dan perasaannya, sebelum menikah, (b) belajar hidup berdampingan sebagai pasangan suami istri; mulai menyesuaikan pendapat, keinginan, dan minat mereka dengan pasangannya. Maka dapat di simpulkan bahwa tugas perkembangan dari masa ini adalah untuk membangun kehidupan dengan pasangan hidup, mencari pekerjaan, bersosial dan juga menjadi seorang warga negara yang taat akan negaranya.

Sejalan dengan pendapat Antonucci (dalam Saragih & Irmawati, 2005) pada masa dewasa awal ini seringkali menjadi kelompok yang tidak bisa lepas

dari permasalahan hubungan cinta. Hal tersebut disebabkan oleh usia pada dewasa awal ini merupakan masa dimana individu memenuhi tuntutan lingkungan mereka serta memenuhi ekspektasi orang sekitar, salah satunya yakni dengan mencari pasangan hidup untuk mencapai jenjang yang lebih serius (Kalsum & Harmien, 2023)

Usia dewasa awal adalah masa dimana seseorang akan mengalami transisi penting dalam kehidupan pribadinya, baik secara fisik maupun mental, mereka dapat dianggap memiliki kepribadian yang dapat dikatakan relatif stabil, yang membuat mereka dapat melakukan tugas perkembangan selanjutnya, seperti menjalin hubungan yang lebih intim dengan lawan jenisnya (Dharmawijayati, 2015). Berdasarkan tahap perkembangan psikososial Erikson, bahwa individu pada dewasa awal mulai masuk kedalam level keenam perkembangan psikososial, yaitu *Intimacy vs Isolation*, yang memiliki tugas perkembangan untuk membangun hubungan interpersonal yang kuat dengan lawan jenisnya atau juga biasa disebut dengan istilah intimate relationship (Papalia, Olds, & Feldman, 2007).

Sejalan dengan pernyataan Pratiwi (2017) bahwa pada masa dewasa awal adalah masa dimana ketika seseorang mulai membangun sebuah hubungan yang dekat untuk mencapai *intimacy* dengan orang lain. Tugas dimasa ini adalah untuk mencari pasangan hidup yang nantinya akan tinggal bersama, pada tahap awal hubungan yang dilakukan antar lawan jenis adalah hubungan pacaran (Kusuma & Puspitadewi, 2018). Menurut Amah (2016), pacarana adalah jenis hubungan di mana individu berusaha mengenal lawan jenis lebih dekat untuk melanjutkan hubungan yang lebih serius. Diungkapkan oleh Bird dan Melville (1994), pertemuan antara dua orang lawan jenis yang dimaksudkan untuk membentuk ikatan pernikahan. Individu yang memiliki hubungan dengan lawan jenis dituntut untuk dapat menyesuaikan dirinya sendiri dengan pasangannya (Ariestina, 2009)

Wanita dewasa awal diharapkan telah mencapai kematangan, baik secara biologis, sosial, maupun psikologis. Pada masa ini seseorang mulai mengembangkan suatu kehidupan yang lebih mandiri baik secara ekonomi

finansial pribadi, pengembangan karir, memilih pasangan hidup, menjalin relasi dengan dengan individu lain, serta memulai kehidupan berkeluarga dengan pasangan dan membesarkan anak (Dharmawijayati, 2015). Dibandingkan dengan pria, wanita lebih emosional dalam menjalin hubungan, mereka memberikan respons yang lebih kuat serta lebih emosional terhadap masalah yang dihadapi. Seperti yang dikatakan Kartono dalam (Meizara & Basti, 2008) bahwa wanita lebih menunjukkan banyak tanda-tanda dibandingkan dengan laki-laki, secara emosional, seperti reaksi dengan hati yang penuh ketegangan, bingung, takut, cemas, dan curiga.

Hubungan yang terjalin dengan baik diharapkan mampu mencapai jenjang yang lebih serius yakni pernikahan hingga membina rumah tangga yang mana hal tersebut merupakan tugas perkembangan dewasa awal. Namun, hubungan yang berjalan romantis tidak selalu berakhir dengan pernikahan, ada juga hubungan yang berakhir dengan putus cinta (Sugiarto & Soetjningsih, 2021).

Perubahan *mood* dan kondisi kesehatan yang terjadi dalam jalinan hubungan mampu memicu berakhirnya suatu hubungan (Purba & Kusumiyati, 2019). Menurut Lavine (dalam Lolong 2003) seseorang yang sedang mengalami putus cinta mengalami dampak yang negative seperti, sedih, merasakan takut, kecewa, serta menderita. Yuwanto (2011) mengatakan bahwa seseorang yang mengalami putus cinta dan masih mencintai pasangannya, biasanya akan menunjukkan reaksi kehilangan hingga trauma akibat putus cinta. Dampak fisiologisnya yakni dapat mengalami gangguan pola tidur, kurangnya nafsu makan, serta mengalami penurunan berat badan (Hadi & Magistarina, 2022).

Dalam hal perasaan cinta, individu sulit untuk berpisah secara damai yang mana sulit menerima diri, sering kali timbul emosi yang tidak menyenangkan, perasaan marah, serta perasaan terluka akibat tertekan (Nugroho, Ayu 2022). Putusnya hubungan yang romantis dapat diartikan sebagai berduka karena seseorang yang mengalami kedua peristiwa tersebut sama-sama merasakan kehilangan orang terkasih (Docherty, 2007). Pada fase

berduka ini jika seseorang secara perlahan mampu menyadari bahwa dirinya berharga dan menerima hubungannya telah berakhir maka dapat dikatakan fase berduka yang dialami tergolong sehat (Van IJzendoorn dan Kranenburg, 1997). Sebaliknya, fase berduka yang tidak sehat adalah ketika seseorang tidak mampu beradaptasi dengan kondisi terkininya dan akan lebih banyak merasakan kesedihan yang berlarut-larut.

Menurut Kiecolt-Glaser dan Newton (2001) putusnya hubungan romantis menimbulkan reaksi fisik dan emosional yang negatif seperti cemas, depresi, kesepian, daya tahan tubuh menurun, psikopatologi, sakit fisik ringan hingga berat, serta menurunnya kualitas hidup hingga bunuh diri. Wanita secara emosional lebih ekspresif dan sensitif terhadap peristiwa emosional sehingga wanita lebih rentan mengalami depresi daripada laki-laki (Periloux dan Buss, 2008). Torges dan Nolen-Hoeksema (2008) menjelaskan bahwa seseorang terutama wanita yang mengalami putus cinta banyak mengalami dampak negatif (seperti yang disebutkan oleh Kiecolt-Glaser dan Newton) sehingga menjadi salah satu faktor sulitnya seseorang melakukan penerimaan diri yang dapat menyebabkan menurunnya kebahagiaan dalam hidup mereka.

Menurut Hurlock (2009) penerimaan diri merupakan kemampuan dan keinginan seseorang untuk hidup dengan segala karakter dan sifat yang ada pada dirinya. Menurut Ardilla dan Herdiana (2013) seseorang dapat dikatakan telah menerima dirinya ditunjukkan dengan perilaku menghormati diri sendiri, dapat menyadari dan menerima sisi negatif yang ada pada diri serta dapat menjalani kehidupan dengan bahagia walaupun seseorang tersebut memiliki sisi negatif. Selain itu, seseorang yang dapat menerima diri sendiri memiliki kepribadian yang kuat dan sehat dibandingkan dengan seseorang yang tidak mampu menerima diri sendiri. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh lalala (2023) yang menunjukkan bahwa seseorang yang menerima dirinya ditandai dengan memahami keterbatasan diri, menghargai kekurangan diri serta memiliki pandangan bahwa kekurangan adalah hal wajar.

Untuk seseorang akhirnya dapat menerima diri terdapat tahapan-tahapan yang dilalui yaitu tahap denial, tahap marah, tahap menawar, tahap depresi dan



tahap menerima (Santrock, 2012). Tahap menerima diri tidak selalu berjalan runtut, terkadang seseorang mampu menyelesaikan tahap depresinya namun, kembali ke tahap marah atau tahap lain. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Mufidatu dan Sholichatun (2016) yang menunjukkan bahwa tahap penerimaan diri seseorang berbeda-beda tergantung kondisi yang dialaminya dan proses sampai menerima diri bukanlah hal yang mudah, bahkan salah satu responden penelitian terus kembali ke tahap marah setelah sampai pada tahap depresi namun tidak termotivasi untuk menerima diri dan kondisi.

Ramadhani dan Rasyid (2022) pada hasil penelitiannya menyatakan bahwa seseorang yang mengalami kegagalan dalam hubungan percintaan akibat perselingkuhan maka akan memunculkan rasa takut untuk berkomitmen dalam menjalani hubungan dengan pasangan baru. Menurut Reivich dan Shatter (2002), seseorang yang tengah mengalami putus cinta akan mengalami emosi yang berbagai macam, dimulai dari marah, sedih, depresi, cemas, hingga merasa bersalah. Akibatnya tidak jarang beberapa pasangan yang putus cinta mengalami depresi yang parah hingga bunuh diri karena ketidakmampuan mereka untuk menerima diri dan mengatasi berbagai emosi yang mereka alami.

Selain itu, pada 11 Desember 2020, seorang wanita berinisial A (25 tahun) mencoba melakukan aksi bunuh diri dengan cara melompat dari Jembatan Teluk Kendari. Beruntung, aparat kepolisian berhasil menggagalkan aksi tersebut. Dalam keterangannya, wanita tersebut mengaku nekat melakukan tindakan tersebut karena patah hati (Haluan Rakyat, 2020). Pada akhir September 2022, seorang mahasiswi berinisial IO (19 tahun) di Semarang melakukan percobaan bunuh diri dua hari setelah diputus oleh pacarnya. Korban sempat menyayat bagian tubuhnya sendiri sebelum akhirnya ditemukan dan dilarikan ke rumah sakit untuk mendapat perawatan intensif (Radar Semarang, 2022). Hal tersebut dilakukan karena adanya depresi, gangguan mental, putus asa, merasa tidak berdaya, tidak dapat menerima diri, dan kurang mampu memaknai atas kejadian negatif yang ia alami dalam hidupnya (Pardede, 2017).

Dalam penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Hasti, 2018 dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri pada dewasa awal yang mengalami putus



cinta, sulit menerima diri, merasa kesal, merasa kehilangan sandaran hidup, dan terpuruk. Hubungan yang semula diharapkan dapat berjalan harmonis dan langgenng namun harus berakhir.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apa saja tahapan penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami putus cinta?
2. Bagaimanakah gambaran penerimaan diri pada wanita dewasa awal yang mengalami putus cinta?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui: bertujuan untuk mengetahui

1. Tahapan penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami putus cinta.
2. Gambaran penerimaan diri pada wanita dewasa awal yang mengalami putus cinta.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran serta pengembangan keilmuan terkait dengan Ilmu Psikologi, khususnya pada bidang ilmu Psikologi Klinis dan Psikologi Perkembangan yang berkaitan dengan penerimaan diri.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Wanita Dewasa Awal**

Penelitian ini harapannya dapat memberikan informasi mengenai gambaran penerimaan diri pada wanita dewasa awal yang mengalami putus cinta.

#### **b. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan pelatihan maupun

psikoedukasi untuk membentuk penerimaan diri yang positif pada dewasa awal yang telah mengalami putus cinta.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini mengungkap tentang penerimaan diri pada wanita dewasa awal yang telah mengalami putus cinta. Terdapat 3 informan yang memberikan informasi tentang kehidupan percintaanya yang dapat dikatakan gagal dan memberikan gambaran bagaimana para informan menyikapi dan menerima diri setelah putus cinta. Dari ketiga informan tersebut hasil yang didapatkan berbeda-beda.

Hasil penelitian ini adalah Informan 1 dengan bantuan psikolog dan psikiater berhasil masuk pada fase menerima diri sendiri dan keadaan. Informan 1 menyadari bahwa dia telah kehilangan dirinya sendiri selama memiliki hubungan dengan mantan. Sekarang informan 1 telah merasa percaya diri kembali, menyadari bahwa dirinya adalah pribadi yang berharaga serta belajar untuk mencintai diri sendiri seutuhnya. Menurut Hal ini tentunya tidak berlangsung instan. Proses menerima diri informan 1 sempat mengalami kondisi yang naik dan turun serta melalui beberapa kali episode depresi dan terapi.

Hampir mirip dengan informan 2 yang memutuskan untuk fokus pada karir, menutup diri untuk cinta yang datang serta belum siap untuk kembali terikat dengan orang lain. Berbeda dengan informan 3 yang belum bisa menerima diri dan keadaan bahwa hubungannya telah berakhir. Informan 3 masih berusaha untuk menciptakan komunikasi dengan mantan dan keluarga mantan. Dari kejadian putus cinta ini informan 3 berharap dapat mendapatkan pengganti yang lebih baik dan menjalin hubungan yang sehat tidak seperti hubungan sebelumnya. Sehingga dapat diketahui bahwa ketiga informan erada pada fase penerimaan diri yang berbeda-beda. Dapat disimpulkan bahwa informan 1 telah mencapai tahap penerimaan diri dengan bantuan terapi. Informan 2 dapat dikatakan sedang dalam proses menuju tahap menerima diri karena informan 2 memutuskan untuk fokus terhadap dirinya dan masa depan.

Sedangkan informan 3 belum berada pada tahap menerima diri seutuhnya. Informan 3 masih memiliki keinginan kembali kepada pasangan sebelumnya.

## **B. Saran**

Saran yang dapat diberikan peneliti yang membahas tentang penerimaan diri terhadap wanita dewasa awal yang mengalami putus cinta diantaranya adalah sebagai berikut.

### **1. Saran Teoritis**

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan perbaikan untuk penelitian berikutnya. Karena penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat memperdalam penelitian yang berfokus pada kondisi informan setelah dapat menerima diri serta rencana kedepan yang lebih detail dari informan yang belum bisa menerima diri dan kondisi setelah putus cinta.

### **2. Saran Praktis**

Kepada informan yang telah sampai pada tahap menerima diri diharapkan peristiwa ini dapat memberikan kesadaran untuk mendekat kepada Allah SWT, tidak hanya ketika merasa sedih tetapi juga saat pulih, semangat menjalani pengobatan dan terapi untuk pulih sepenuhnya dan dapat kembali beraktivitas normal tanpa gangguan episode yang muncul. Kepada informan yang dalam proses dan belum bisa menerima diri peneliti memberikan dukungan penuh terhadap para informan untuk dapat mencapai tahap menerima diri serta peneliti berharap luka yang telah dialami para informan dapat menjadi jalan menuju keimnaan yang lebih mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amah, M. (2016). Kekerasan dalam masa pacaran (dating violence) pasangan mahasiswa berbeda suku. *Tantangan Komunikasi Global*, 405-422.
- Agustin, S. A., Karini, S. M., & Anggarani, F. K. (2019). Hubungan antara Cinta Diri dan Penerimaan Diri dengan Perilaku Diet pada Model Wanita Dewasa Awal di Surakarta. *Jurnal Sains Psikologi*, 8(1), 177-181.
- Aris, D. P. (2017). Hubungan regulasi emosi dengan penerimaan diri wanita premenopause. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 6(1), 11-22.
- Ariestina, D. (2009). Kekerasan Dalam Pacaran Pada Siswi Sma di Jakarta. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 3(4), 161-170.
- Bird, E., & Melville, K. (1994). *Families and intimate relationships*. New York: Mc. Graw Hill, Inc.
- Chaerani, R. F., & Rahayu, A. (2019). Penerimaan Diri Dan Dukungan Sosial Hubungannya Dengan Penyesuaian Diri Wanita Yang Menghadapi Masa Menopause. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 133-137.
- Dharmawijayati, R. D. (2015). Komitmen dalam berpacaran jarak jauh pada wanita dewasa awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(3).
- Djaman, F. (2020). Depresi Usai Putus Cinta, Mahasiswi Cantik Nekat Lompat dari Lantai Empat Hotel. Makassar Terkini. <https://makassar.terkini.id/depresi-usai-putus-cintamahasiswi-cantik-nekatlompat-dari-lantai-empat-hotel/>
- Febriana, T. F., & Rahmasari, D. (2021). Gambaran penerimaan diri Korban bullying. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).

- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(2), 107-115.
- Hasti, T. A. A. (2018). Penerimaan Diri Wanita Dewasa Awal Pasca Bercerai.
- Hurlock, E. B. (1996). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E.B. 1973. Adolescent Development. 4th Edition. Tokyo: McGraw Hill Kogakusha.
- Hurlock, E. (1978). Personality development. Tokyo: McGraw-Hill Publishing Company, Ltd.
- Hurlock, B.E. (1999). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (5th ed). Jakarta: Erlangga.
- Julioe, R. (2017). No Title? \_\_\_\_\_. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Juniatin, R. U., & Khirunnisa, R. N. (2022). *Forgiveness* pada Dewasa Awal yang Mengalami Gagal untuk Menikah. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 1-10.
- Kalsum, S., & Laksmiwati, H. (2022). Resiliensi Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta Resilience In Early Adulthood After A Breakup.
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury (Studi Kasus Pada Wanita Dewasa Awal). *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 13–22. <https://doi.org/10.21009/jppp.011.03>
- Kusuma, K. J., & Puspitadewi, N. W. S. (2018). Regulasi emosi pada individu dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 1-10.
- Kusumaningsih, L. P. S. (2017). Penerimaan diri dan kecemasan terhadap status narapidana. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 234-242.



- Lembang, E., & Gismin, S. S. (2025). Hubungan Regulasi Emosi Terhadap *Self Compassion* Pasca Putus Cinta pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 77-83.
- Lestiani, I. (2017). Hubungan penerimaan diri dan kebahagiaan pada karyawan. *Jurnal Psikologi*, 9(2).
- Lolong, Oktafianingsih. F. (2003). Hubungan antara Coping Strategy dengan Adaptational Outcomes pada Mahasiswa yang Mengalami Stress Pasca Putus Cinta. *Prosiding Psikologi*, ISSN : 2460-6448.
- Lolong, O. F. & Sari, Y. (2015). Hubungan antara coping strategy dengan adaptional outcomes pada mahasiswa yang mengalami stress pasca putus cinta. *Prosiding Psikologi* (pp. 543-550). *Prosiding Penelitian Sivitas Akademika Unisba (Sosial dan Humaniora)*
- Meilia, A. R. I. N. I. (2021). Pengaruh Kesepian sebagai Salah Satu Faktor Risiko Pengalaman Psikotik pada Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1207-1217.
- Meizara, Eva, & Basti. (2008). Konflik Perkawinan dan Model Penyelesaian Konflik pada Pasangan Suami Istri. *Jurnal Psikologi*. 2(1) Universitas Negri Makassar.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2015). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. Fourth edition. San Fransisco: Jossey-Bass
- Miles, B. Mathew dan Michael Huberman. (1992). *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru*. Jakarta: UIP
- Moleong, Lexy J. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif*.
- Myers, S. (2003). Reflections on reflecting: How self-awareness promotes personal growth. *Person-Centered Journal*, 10(1-2), 3-22.
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2006). *Development through life: A psychosocial approach*, ninth edition. USA: Thomson Wadsworth

- Nugroho, D. N. A. (2022). *Coping Stress Pada Mahasiswi Yang Mengalami Putus Cinta* (Doctoral dissertation, Universitas Katholik Soegijapranata Semarang).
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 549-556.
- Pancawati, Ririn (2013). Penerimaan Diri dan Dukungan Orangtua Terhadap Anak Autis. *eJournal Psikologi*. Volume 1 Nomor 1, Halaman 38-47. Samarinda : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman
- Papalia, D. E, Feldman, R. D., & Martorel, G. (2012). *Experience human development*, 12th Ed. New York: McGraw-Hill Companies
- Papalia, Olds, & Feldmen. 1994, *Human Development (7<sup>th</sup> ed)*. New York: McGraw- Hill, inc
- Pardede, S. (2017). Penerapan terapi suportif dengan teknik bimbingan untuk mengurangi dorongan bunuh diri pada pasien skizofrenia. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 89-96.
- Pramudianti, R. (2020). Kebahagiaan pada Remaja Wanita yang Berulang-Ulang Putus Cinta. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(2), 337-346.
- Pratiwi, P. C. (2017). Upaya peningkatan selfesteem pada dewasa muda penyintas kekerasan dalam pacaran dengan cognitive behavior therapy. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(2), 141-159. <https://doi.org/10.24854/jpu60>
- Purba, A. T. D. B., & Kusumawati, R. Y. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan forgiveness pada remaja yang putus cinta akibat perselingkuhan. *Jurnal Psikologi Konseling Vol*, 14(1).

- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Qomah, N. I., Handayani, P. K., & Rahmanawati, F. Y. (2025). Pengaruh *Childhood Maltreatment Trauma* Terhadap Kecenderungan *Borderline Personality Disorder* pada Mahasiswa. *Proceedings of Symposium*, 3, 83-100.
- Qonita, R., & Dahlia, D. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri pada Pengemis di Kota Banda Aceh. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 2(1), 33-49.
- Reivich, K., & Shatter, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.
- Rumondor, P. C. B. (2013). Gambaran Putus Cinta pada Wanita Dewasa Muda di Jakarta: Sebuah Studi Kasus. *HUMANIORA*, 4(1), 28-36.
- Sabrina, F., & Murdiana, S. (2024). Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku *Self Injury* pada Wanita Dewasa Awal yang Sedang Putus Cinta. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1), 560-567.
- Saragih, J. I., & Irmawati. (2005). Fenomena Jatuh Cinta Pada Mahasiswi. *PSIKOLOGIA*. Vol 1(1) :48-55.
- Schwartz, S. J., Donnellan, M. B., Ravert, R. D., Luyckx, K., & Zamboanga, B. L. (2013). Identity development, personality, and well-being in adolescence and emerging adulthood: Theory, research, and recent advances. Dalam *Handbook of psychology: Developmental psychology*, Vol. 6, 2nd ed (hlm. 339–364). John Wiley & Sons, Inc.
- Setiawan, H. (2023). Analisis Semiotika *Self-Love* (Mencintai Diri Sendiri) dalam Video Klip “Jiwa yang Bersedih” Ghea Indrawari. *Sintaksis: Publikasi Para Ahli Bahasa dan Sastra Inggris*, 1(50), 8-23.

- Sri, M. & Agus, A.A. (2016). Hubungan kegagalan cinta dengan terjadinya kejadian depresi pada remaja. *Asuhan Kesehatan*, 7(2), 23-26.
- Stake, R. (1995). *The art of case research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.  
doi: 10.2307/329758
- Sugiarto, J. A. S., & Soetjiningsih, C. H. (2021). Dukungan sosial orang tua dan psychological well being pasca putus cinta pada dewasa awal. *Psikologi Konseling*, 12(1), 833-843.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tyas, P.P. & Prasisti, W.D. (2012). Regulasi emosi pasca putus cinta pada remaja tahap akhir. *EMPATHY*, 1-11.
- Ulfah, D. (2016). Hubungan kematangan emosi dan kebahagiaan pada remaja yang mengalami putus cinta. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 92-99.
- Yuhana, A. N., & Aminy, F. A. (2019). Optimalisasi Peran Guru Pendidikan Agama Islam Sebagai Konselor dalam Mengatasi Masalah Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 7(1), 79.  
<https://doi.org/10.36667/jppi.v7i1.357>
- Yuwanto, L. (2011). Reaksi Umum Putus Cinta. Reatrieved from [http://www.ubaya.ac.id/ubaya/articles\\_detail/24/ReaksiUmum-Putus-Cinta.html](http://www.ubaya.ac.id/ubaya/articles_detail/24/ReaksiUmum-Putus-Cinta.html). Diakses pada 8 September 2016 pukul 06:05 WIB.