

**PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI
INDIVIDU DEWASA AWAL YANG MENGALAMI PUTUS CINTA**



Ali Haadi Syahrul Ramadhan

1801621013

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI
2025**

**PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI
INDIVIDU DEWASA AWAL YANG MENGALAMI PUTUS CINTA**



Ali Haadi Syahrul Ramadhan
1801621013

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI
2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG
SKRIPSI**

**PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI INDIVIDU
DEWASA AWAL YANG MENGALAMI PUTUS CINTA**

Nama Mahasiswa : Ali Haadi Syahrul Ramadhan
NIM : 1801621013
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 19 Juni 2025

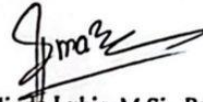
Pembimbing 1



Ermita Zakiah, M.Psi., Psikolog

NIP: 198703242024212001

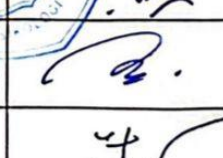
Pembimbing 2



Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog

NIP: 197101282005012001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.St (Dekan/Penanggungjawab)		15/7 2025
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Dekan/Penanggungjawab)		21/7/2025
Ketua Penguji Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd		4/7/25
Dosen Penguji I (anggota) Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi., Psikolog		03/07/2025
Dosen Penguji II (anggota) Fauziah Wijayanti, M.Psi., Psikolog.		4/7/2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Ali Haadi Syahrul Ramadhan

NIM : 1801621013

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Individu Dewasa Awal yang Mengalami Putus cinta” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juni 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 12 Agustus 2025



Ali Haadi Syahrul Ramadhan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Just Do It, Its only crazy dream until you do it..”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan petunjuk-Nya; kepada ayah dan ibu tercinta yang selalu mendoakan dan mendukung dengan penuh kasih sayang; kepada saudara-saudaraku yang menjadi sumber semangat; kepada dosen pembimbing serta seluruh dosen yang telah membagikan ilmu dan bimbingan selama masa studi; kepada pacarku yang selalu menemani dan memberikan dukungan selama saya mengerjakan skripsi; kepada teman-teman seperjuangan yang saling membantu dan memberikan dukungan; serta kepada diri saya sendiri yang telah berjuang dan tidak menyerah hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ali Haadi Syahrul Ramadhan
NIM : 1801621013
Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi / Psikologi
Alamat email : ali.haadisr@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Individu Dewasa Awal Yang
Mengalami Putus Cinta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 12 Agustus 2025

(Ali Haadi Syahrul R)


METERAI
TEMPEL
EFAMX402669028

ALI HAADI SYAHRUL RAMADHAN

PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI
INDIVIDU DEWASA AWAL YANG MENGALAMI PUTUS CINTA
SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap resiliensi pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan 209 responden usia 18-40 tahun, data dikumpulkan melalui kuesioner dengan menggunakan instrumen *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC 25) dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Hasil analisis menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap resiliensi dengan presentase sebesar 15,1%.

Kata Kunci: resiliensi, persepsi dukungan sosial, putus cinta, individu dewasa awal

ALI HAADI SYAHRUL RAMADHAN

**THE INFLUENCE OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT ON THE RESILIENCE
OF EARLY ADULTS EXPERIENCING FAILURE IN ROMANTIC
RELATIONSHIP**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Psychology, State University of Jakarta

2025

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of perceived social support on resilience among emerging adults who have experienced romantic relationship failure. Using a quantitative approach with 209 respondents aged 18–40 years, data were collected through questionnaires using the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25) and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). The analysis results show that perceived social support has an influence on resilience, with a contribution percentage of 15.1%.

.Keywords: resilience, perceived social support, romantic relationship failure, emerging adulthood

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian Skripsi ini dengan hasil yang baik serta penuh kemudahan dan kelancaran pada setiap prosesnya. Skripsi yang penulis susun berjudul “Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Individu Dewasa Awal yang Mengalami Putus cinta” merupakan syarat tugas akhir yang harus dipenuhi untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.) dalam Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak dapat diselesaikan dengan baik tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak lain yang mendukung. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya, serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada seluruh pihak yang berkontribusi membantu, antara lain:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar FR, M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D. selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog selaku Dosen pembimbing 1. Saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Ibu Zakiah atas bimbingan, ilmu, serta motivasi yang Ibu berikan dalam proses pembuatan skripsi ini.
6. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si, Psikolog selaku Koordinator program studi S1 psikologi Universitas Negeri Jakarta dan selaku Dosen pembimbing 2. Saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Ibu Irma atas bimbingan, ilmu, serta motivasi yang Ibu berikan dalam proses pembuatan skripsi ini.

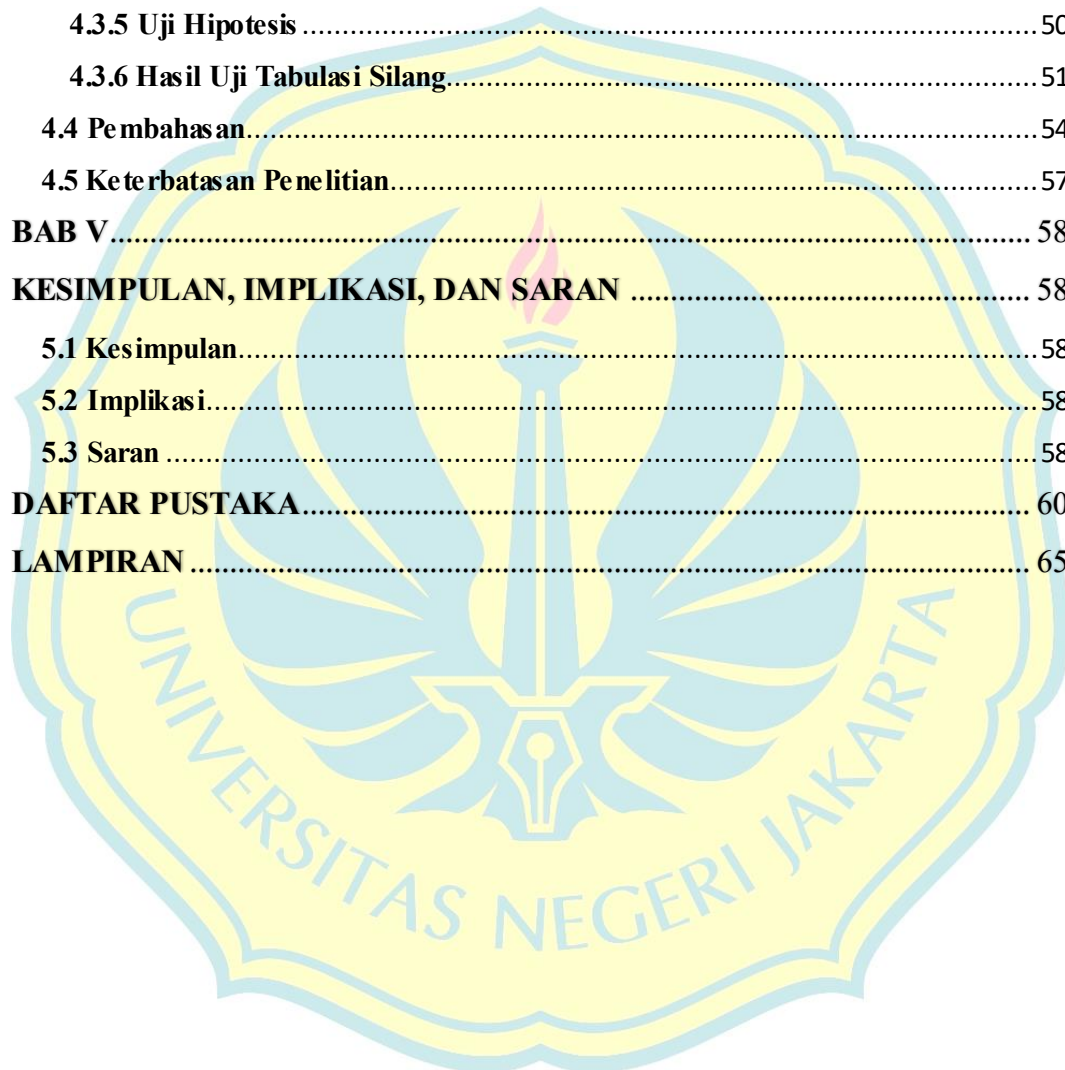
7. Ibu saya, Putri Agustia dan Bapak saya, Achmad Ruchiyat yang selama ini memberikan doa yang tulus dan dukungan secara moral maupun material untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi alasan terbesar saya untuk terus semangat.
8. Alif, Irfan, dan Faris yang telah menjadi teman seperjuangan dari awal masuk kuliah, yang telah membagikan suka maupun duka selama di kehidupan perkuliahan.
9. Teman-teman grup Psikofokuskuliah yang menemani saya selama semester 3 sampai semester terakhir ini
10. Teman-teman grup Paguyuban vios yang menjadi teman bermain dan mengerjakan tugas
11. Kevin dan Bintang selaku teman satu bimbingan yang saling bertukar pikiran dalam proses pembuatan skripsi.
12. Charles, Raffie, dan Fahrul selaku teman yang selalu mengajak saya untuk mengerjakan skripsi bareng
13. Chielke Anya Febra yang tidak hanya menjadi tempat saya berbagi cerita, tetapi juga sosok yang selalu hadir dalam setiap proses perjuangan saya menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas cinta, kesabaran, doa, motivasi yang tiada henti, serta Dukungan yang diberikan menjadi energi luar biasa yang terus mendorong saya untuk bertahan dan menyelesaikan skripsi dengan sepenuh hati.
14. Diri peneliti, Terima kasih sudah bertahan dan berusaha sejauh ini.

DAFTAR ISI

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Pembatasan Masalah	7
1.4. Rumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian.....	7
1.6. Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1. Manfaat Teoritis	7
1.6.2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1. Resiliensi.....	9
2.1.1. Definisi Resiliensi.....	9
2.1.2. Aspek-Aspek Resiliensi.....	10
Berikut adalah aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) yaitu:	10
2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi	13
2.1.4. Proses Terbentuknya Resiliensi.....	14
2.2. Persepsi dukungan sosial	15
2.2.1. Definisi Persepsi dukungan sosial	15
2.2.2. Aspek-Aspek Persepsi dukungan sosial.....	17
2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Persepsi dukungan sosial</i>	17
2.3. Putus cinta.....	18
2.3.1. Definisi Putus cinta.....	18

2.3.2. Aspek-Aspek dalam Hubungan Romantis.....	19
2.3.3. Permasalahan Komunikasi dalam Hubungan Romantis.....	21
2.3.4. Dampak-Dampak dari Putus cinta	22
2.4. Hubungan Persepsi dukungan sosial dengan Resiliensi.....	23
2.5. Kerangka Konseptual	24
2.6. Hipotesis Penelitian.....	25
2.7. Hasil Penelitian yang Relevan	25
BAB III	28
METODE PENELITIAN	28
3.1. Tipe Penelitian.....	28
3.2. Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	28
3.2.1. Definisi Konseptual.....	28
3.2.2. Definisi Operasional	29
3.3. Populasi dan Sampel.....	29
3.3.1. Populasi.....	29
3.3.2. Sampel.....	29
3.3.3. Teknik <i>Sampling</i>	29
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.4.1. Teknik Pengambilan Data.....	30
3.4.2. Instrumen Penelitian	30
3.5. Uji Coba Instrumen.....	36
3.5.1 Instrumen Resiliensi.....	36
3.5.2. Instrumen Persepsi Dukungan Sosial	38
3.6. Analisis Data.....	40
3.6.1. Uji Normalitas	41
3.6.2. Uji Linearitas.....	41
3.6.3. Uji Korelasi	41
3.6.3. Uji Regresi Sederhana	41
BAB IV	42
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1 Gambaran Responden Penelitian.....	42
4.1.1. Gambaran Jenis Kelamin Responden.....	42
4.1.2 Gambaran Durasi Mengalami Putus cinta Responden	42
4.2. Prosedur Penelitian.....	44

4.2.1. Persiapan Penelitian	44
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian	45
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	45
4.3.1 Data Deskriptif	45
4.3.2 Uji Normalitas	48
4.3.3 Uji Linearitas	49
4.3.4 Uji Korelasi	49
4.3.5 Uji Hipotesis	50
4.3.6 Hasil Uji Tabulasi Silang	51
4.4 Pembahasan	54
4.5 Keterbatasan Penelitian	57
BAB V	58
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	58
5.1 Kesimpulan	58
5.2 Implikasi	58
5.3 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	65



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Instrumen Resiliensi	32
Tabel 3. 2 Skala Instrumen Resiliensi	32
Tabel 3. 3 Blueprint Instrumen Persepsi dukungan sosial	34
Tabel 3. 4 Skala Instrumen Persepsi dukungan sosial.....	35
Tabel 3.5 Modifikasi <i>item</i> PDS	35
Tabel 3. 6 Uji diskriminasi Instrumen Resiliensi	37
Tabel 3. 8 Uji Diskriminasi Instrumen Persepsi dukungan sosial.....	39
Tabel 3. 9 Uji Reliabelitas Instrumen Persepsi dukungan sosial.....	40
Tabel 4. 1 Gambaran Jenis Kelamin Responden.....	42
Tabel 4. 2 Gambaran Durasi Mengalami Putus cinta	42
Tabel 4.3 Gambaran Permasalahan yang Terjadi Sebelum Putus	43
Tabel 4.4. Data Deskriptif Resiliensi	45
Tabel 4.5. Kategorisasi Instrumen Resiliensi	46
Tabel 4.6. Data Deskriptif Persepsi Dukungan Sosial	47
Tabel 4.7 Kategorisasi Instrumen Persepsi Dukungan Sosial	48
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas.....	48
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas	49
Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi.....	49
Tabel 4.11 Model Summary	50
Tabel 4.12 Anova.....	50
Tabel 4.13 Persamaan Regresi	51
Tabel 4.14 Uji Crosstab Resiliensi dengan Jenis Kelamin	52
Tabel 4.15 Crosstab Resiliensi dengan Durasi putus cinta.....	52
Tabel 4.16 Crosstab persepsi Dukungan Sosial dengan Jenis Kelamin	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	25
--------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	65
Lampiran 2 Uji Analisis Data	67
Lampiran 3 Uji Tabulasi Silang.....	69
Lampiran 4 Permohonan Izin menggunakan alat ukur	71
Lampiran 5 Pernyataan Validasi.....	74
Lampiran 6 Riwayat Hidup	75

