

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal, yang umumnya berada pada rentang usia 18–25 tahun, merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, kemandirian, serta pembentukan hubungan interpersonal yang lebih intim (Arnett, 2000). Pada tahap ini, individu mulai menjalin hubungan romantis yang lebih serius dan bermakna dibandingkan fase sebelumnya, serta menjadikan hubungan tersebut sebagai salah satu sumber utama kedekatan emosional dan dukungan psikologis (Rhoades et al., 2011). Menurut Santrock (2002), pada tahap ini individu mulai memasuki fase pemilihan pasangan hidup serta proses belajar untuk membangun kehidupan berkeluarga dan menjalankan peran dalam rumah tangga. Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas individu dewasa awal pernah terlibat dalam hubungan romantis, dengan prevalensi mencapai lebih dari 70–90% pada usia 18–25 tahun (Rhoades et al., 2011).

Namun, sebagian besar hubungan tersebut tidak berlanjut dalam jangka panjang dan berakhir dalam bentuk perpisahan. Baron, R. A., Byrne (1997) mengemukakan bahwa dalam menjalin hubungan romantis tidak selamanya berjalan dengan baik, setiap pasangan memiliki karakteristik masing-masing yang tidak selamanya sesuai dengan yang diharapkan. Sifat individu yang pada dasarnya tidak stabil, hubungan tersebut dapat mulai dan berakhir berulang kali, menjadi salah satu peristiwa paling menyedihkan dalam kehidupan seseorang (Sbarra & Emery, 2005). Duck (1982) menyatakan bahwa berakhirnya suatu hubungan atau *relationship dissolution* merupakan bagian yang wajar dan umum terjadi dalam dinamika hubungan intim antar individu. Menurut Atrup & Anisa (2018), Putus cinta dapat diartikan sebagai berakhirnya hubungan yang dijalin oleh dua individu, yaitu laki-laki dan perempuan pada suatu waktu tertentu, yang menimbulkan perasaan sedih, duka, serta kekecewaan.

Hubungan romantis memiliki peran yang signifikan dalam kehidupan psikologis individu, khususnya sebagai sumber dukungan emosional dan stabilitas perasaan. Fernandes (2025) menunjukkan bahwa putus cinta pada emerging adulthood berdampak pada kesehatan psikologis, perubahan identitas diri, dan keintiman interpersonal, karena pasangan sering menjadi sumber utama dukungan emosional. Survei Pengalaman Putus Cinta yang dilakukan oleh *Personal Growth* (2020 dalam Anjani, 2026) terhadap remaja dan dewasa muda Indonesia menemukan bahwa rata-rata 71% individu mengalami emosi negatif yang lebih dominan dibandingkan emosi positif setelah putus hubungan, dengan kesedihan, kekesalan, kesepian, dan kemarahan sebagai emosi yang paling banyak dilaporkan. Mancone et al. (2025) melaporkan bahwa 62% individu usia 17–22 tahun masih mengalami emosi negatif signifikan hingga tiga bulan setelah perpisahan, dan sekitar 12% menunjukkan ruminasi persisten selama lebih dari enam bulan. Selain itu, Van der Watt dkk. (2023) meneliti 2.022 mahasiswa emerging adult usia 18–25 tahun dan menemukan bahwa 72,9% partisipan yang mengalami putus hubungan romantis menunjukkan skor gejala stres pascatrauma di atas ambang batas klinis yang mengindikasikan kemungkinan diagnosis *post-traumatic stress disorder* (PTSD), dibandingkan dengan hanya 55,4% pada kelompok yang mengalami peristiwa trauma resmi menurut DSM-5 seperti kekerasan fisik dan seksual. Studi oleh Sbarra dan Emery (2005) menemukan bahwa individu yang mengalami putus hubungan menunjukkan peningkatan distress psikologis yang signifikan dalam beberapa minggu pertama setelah perpisahan, dengan variasi tingkat pemulihan antarindividu.

Fenomena putus cinta merupakan pengalaman yang umum terjadi dan kerap menimbulkan dampak psikologis yang signifikan, di antaranya penurunan harga diri, kecemasan, tekanan emosional, depresi, bahkan pada kasus tertentu dapat memunculkan keinginan untuk menyakiti diri sendiri (Kharisatun, 2019). Putus cinta juga merupakan salah satu peristiwa kehidupan yang paling umum sekaligus paling menekan pada masa *emerging adulthood*, serta dapat memicu berkembangnya gejala stres pascatrauma (Van der Watt et al., 2023). Temuan tersebut diperkuat oleh *systematic review* yang dilakukan oleh Fernandes et al. (2025) terhadap 47 penelitian, yang menunjukkan bahwa putus hubungan

romantis berdampak pada kesehatan psikologis dan perkembangan psikososial *emerging adulthood*, termasuk perubahan identitas diri, kesejahteraan emosional, dan keintiman interpersonal. Selain itu, Sbarra dan Emery (2005) mengungkapkan bahwa putus hubungan romantis merupakan salah satu stresor emosional yang paling umum dialami oleh dewasa muda dan dapat memicu berbagai reaksi psikologis, seperti kesedihan yang mendalam, peningkatan stres, serta gejala depresi.

Dampak dari putus cinta tidak hanya terbatas pada aspek emosional, tetapi juga merambah ke ranah akademis. Prakasha dan Das (2025) menunjukkan bahwa breakup distress berkaitan dengan penurunan persepsi performa akademik, konsentrasi, dan fungsi psikososial pada mahasiswa. Kondisi ini menjadi perhatian tersendiri mengingat populasi mahasiswa berada dalam rentang usia 18–25 tahun, yang secara teoritis termasuk dalam fase *emerging adulthood* (Arnett, 2000). Pada fase ini, hubungan romantis merupakan salah satu aspek perkembangan yang penting sehingga pengalaman putus cinta dapat memengaruhi kesehatan mental dan penyesuaian individu pada hubungan di masa mendatang (Kansky & Allen, 2018). Selain itu, individu yang mengalami hubungan romantis yang tidak stabil, seperti hubungan putus-nyambung, cenderung menunjukkan tingkat psychological distress yang lebih tinggi dari waktu ke waktu (Monk et al., 2022).

Tingginya prevalensi serta beragam dampak psikologis yang muncul pasca putus hubungan menunjukkan bahwa perpisahan romantis tidak hanya merupakan peristiwa umum, tetapi juga berkaitan dengan munculnya respons distress yang spesifik. Menurut Field dkk (2009), *breakup distress* adalah respons psikologis negatif yang dialami seseorang setelah putus cinta, yang melibatkan emosi intens seperti kesedihan, kecemasan, perasaan ditinggalkan, serta gejala kognitif dan afektif maladaptif seperti pikiran intrusif dan gangguan tidur. Menurut Tashiro & Frazier (2003), reaksi psikologis negatif yang muncul setelah putus cinta dikenal sebagai *breakup distress*, yaitu kondisi distress emosional yang ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, kecemasan, kehilangan arah, ruminasi terhadap hubungan yang telah berakhir, serta kesulitan menjalani aktivitas sehari-hari.

Penelitian menunjukkan bahwa *breakup distress* tidak hanya berdampak pada kondisi emosional individu, tetapi juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, aktivitas sehari-hari, serta aktivitas akademik sehingga mengganggu keberfungsian individu secara menyeluruh (Mancone et al., 2025).

Gejala yang muncul pada individu yang mengalami *breakup distress* mencakup aspek emosional, kognitif, perilaku, dan fisiologis. Field et al. (2009) mengemukakan bahwa individu yang mengalami putus cinta menunjukkan peningkatan emosi negatif, seperti kesedihan, kecemasan, kemarahan, serta perasaan kehilangan terhadap pasangan. Selain itu, individu juga dapat mengalami kesepian dan kerinduan terhadap mantan pasangan sebagai bagian dari respons terhadap hilangnya kedekatan emosional. Pada aspek kognitif, *breakup distress* ditandai dengan munculnya *rumination* dan *intrusive thoughts*, yaitu kecenderungan individu untuk terus-menerus memikirkan peristiwa putus cinta dan mantan pasangan sehingga menghambat proses penyesuaian setelah berakhirnya hubungan romantis (Del Palacio-González et al., 2017). Sbarra (2006) menemukan bahwa individu yang mengalami putus cinta cenderung mengalami kesulitan melepaskan perhatian dari mantan pasangan, sehingga proses penyesuaian emosional menjadi lebih lambat dan distress psikologis tetap bertahan. Dari sisi perilaku fisiologis, Field et al. (2009) melaporkan bahwa individu yang mengalami *breakup distress* dapat menunjukkan gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta penurunan energi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Penelitian oleh Marshall et al. (2013) juga menunjukkan bahwa individu yang mengalami *breakup distress* cenderung melakukan *rumination* yang lebih tinggi terhadap pengalaman putus cinta. Proses kognitif tersebut berperan dalam mempertahankan distress setelah berakhirnya hubungan romantis sekaligus memengaruhi proses penyesuaian dan pertumbuhan pribadi pasca putus cinta. Selain gejala-gejala tersebut, individu dengan tingkat *breakup distress* yang lebih tinggi juga lebih sering melaporkan hilangnya keintiman (*loss of intimacy*) sebagai pengalaman yang paling bermakna setelah putus cinta (Field et al., 2010). Dengan demikian, putus cinta dapat dipahami sebagai salah satu sumber stres yang signifikan pada dewasa muda, yang dapat memicu berbagai gangguan

emosional, termasuk kesedihan, kemarahan, dan distress psikologis (Sbarra, 2006).

Meskipun demikian, respons individu terhadap putus cinta bersifat variatif. Sebagian individu mampu pulih dalam beberapa minggu atau bulan, sementara sebagian lainnya mengalami distress yang berkepanjangan (Sbarra, 2006). Verhallen dkk. (2019) menemukan bahwa sebanyak 26,8% dari mereka yang mengalami putus cinta dalam enam bulan terakhir melaporkan gejala depresi. Pada studi longitudinal yang meminta partisipan mengisi kuesioner distress setiap 2 minggu sejak putus terjadi, ditemukan bahwa tingkat *distress* menurun secara bertahap selama beberapa minggu, dan pada titik minggu ke-10 partisipan mulai merasa lebih baik (dalam Healthline, 2024). Perbedaan ini menunjukkan adanya faktor-faktor individual yang mempengaruhi proses penyesuaian pasca perpisahan. Sprecher dkk. (1998) mengidentifikasi empat kategori variabel yang berkontribusi terhadap distress pasca-putus, yaitu variabel terkait proses awal terbentuknya hubungan, karakteristik hubungan selagi masih berlangsung, kondisi pada saat putus terjadi, dan perbedaan individu. Dari keempat kategori tersebut, faktor yang paling kuat berasosiasi dengan tingkat *distress* pada saat putus cinta antara lain ketidakseimbangan alternatif (yaitu ketika pasangan memiliki ketertarikan lebih besar terhadap alternatif lain), tingkat komitmen, tingkat kepuasan dalam hubungan, besarnya usaha yang dikeluarkan saat memulai hubungan, posisi sebagai pihak yang "ditinggalkan" (bukan pihak yang memutuskan), serta gaya keterikatan (*attachment style*) yang cemas (*fearful attachment*) (Sprecher dkk., 1998).

Selain faktor-faktor relasional tersebut, sejumlah penelitian juga menyoroti peran faktor struktural, seperti lamanya durasi hubungan sebelum berakhir, status kohabitasi (tinggal bersama), dan keberadaan anak dalam hubungan, yang dapat memperberat dampak negatif dari putus cinta (Dailey dkk., 2023). Faktor kepribadian dan psikologis individu, khususnya gaya keterikatan, juga berperan sebagai moderator penting: individu dengan pola keterikatan tidak aman (*insecure/fearful attachment*) cenderung mengalami distress psikologis yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan keterikatan aman (*secure attachment*), dan

hal ini turut berkaitan dengan gejala pasca-trauma pasca-putus (Chung & Hunt, 2014).

Peran gender juga menjadi perhatian dalam literatur mengenai breakup distress, meskipun temuannya belum sepenuhnya konsisten. Sebagian penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung melaporkan durasi proses putus cinta yang lebih panjang, tingkat emosionalitas yang lebih tinggi, serta lebih banyak menghabiskan waktu untuk memantau aktivitas mantan pasangan di media sosial (Davis, 2015). Namun, penelitian lain justru menemukan bahwa laki-laki cenderung lebih terpukul oleh berakhirnya suatu hubungan, ditunjukkan dengan kecenderungan yang lebih rendah untuk menjadi pihak yang menginisiasi perpisahan dan tingkat kepuasan yang lebih rendah ketika berstatus lajang (Gonzalez Avilés, 2025).

Di era digital, penggunaan media sosial pasca-putus turut menjadi faktor yang memengaruhi proses adaptasi emosional individu. Perilaku seperti memantau unggahan mantan pasangan, mempertahankan koneksi digital, hingga tindakan yang dikenal sebagai *interpersonal electronic surveillance* atau "stalking" media sosial terhadap mantan pasangan, terbukti berkaitan dengan terhambatnya proses pemulihan dan kesulitan untuk *move on* dari hubungan sebelumnya (Yost, 2018). Sebuah studi terhadap perilaku pasca-putus di media sosial bahkan menemukan bahwa sekitar 38% individu yang baru saja mengalami putus cinta melaporkan *distress* emosional yang cukup sering muncul, dengan pola penggunaan media sosial yang bervariasi turut berasosiasi dengan tingkat distress yang dialami (McDaniel dkk., 2021).

Selain itu, penelitian oleh Eisma (2022) menunjukkan bahwa individu yang masih memiliki keinginan kuat untuk tetap terhubung dengan mantan pasangan cenderung mengalami tingkat *distress* yang lebih tinggi, seperti ruminasi dan kerinduan berkepanjangan. Arbinaga et al. (2021) mengemukakan bahwa individu yang mengalami ketergantungan emosional dalam hubungan romantis cenderung memprioritaskan hubungan di atas segalanya, menarik diri dari aktivitas sosial, dan mengalami penurunan identitas diri. Putusnya hubungan romantis dapat menimbulkan *psychological distress* yang ditandai dengan

kesedihan, kecemasan, penurunan harga diri, dan kesulitan penyesuaian diri setelah berakhirnya hubungan (Hunt & Chung, 2012, dalam Shulman et al., 2017). Kondisi ini dapat menjadi lebih sulit dihadapi pada individu yang memiliki ketergantungan emosional terhadap pasangan, karena mereka cenderung memiliki kebutuhan yang tinggi akan kedekatan dan afeksi serta mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi negatif (Momeñe et al., 2024). Penelitian Chong dan Fraley (2026) menunjukkan bahwa keterikatan terhadap mantan pasangan tidak hilang secara tiba-tiba setelah hubungan berakhir, tetapi cenderung memudar secara bertahap seiring berjalannya waktu. Rata-rata, proses pelepasan ikatan keterikatan mencapai titik tengah sekitar 4,18 tahun setelah putus. Meskipun sebagian besar individu pada akhirnya mampu melepaskan keterikatan terhadap mantan pasangan, pada sebagian lainnya ikatan tersebut dapat bertahan dalam jangka waktu yang lebih lama.

Penelitian yang dilakukan oleh García Bulder (2023) mengenai pengaruh resiliensi dan ketergantungan emosional terhadap *breakup distress* pada dewasa muda menunjukkan bahwa ketergantungan emosional merupakan salah satu prediktor yang berhubungan dengan tingkat *breakup distress*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu dengan tingkat ketergantungan emosional yang lebih tinggi cenderung mengalami *breakup distress* yang lebih tinggi setelah berakhirnya hubungan romantis. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Norberto M. Pelaez (2016) mengenai *breakup distress* dan *loss of intimacy* pada mahasiswa, yang menunjukkan bahwa individu yang lebih bergantung secara emosional pada pasangan mengalami dampak kehilangan yang lebih besar setelah putus cinta, sehingga berkaitan dengan meningkatnya distress psikologis. Selain itu, Estévez et al. (2017) menemukan bahwa individu dengan tingkat ketergantungan emosional yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi serta memiliki harga diri yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa ketergantungan emosional berkaitan dengan kerentanan psikologis yang dapat mempersulit proses penyesuaian ketika hubungan romantis berakhir. Estévez et al. (2018) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat ketergantungan emosional yang tinggi cenderung memiliki ketakutan untuk sendiri, kebutuhan yang berlebihan untuk menyenangkan pasangan, serta

hubungan yang asimetris. Karakteristik tersebut mencerminkan tingginya kebutuhan akan kedekatan emosional dengan pasangan sehingga individu menjadi lebih rentan mengalami kesulitan ketika hubungan romantis berakhir. Selain itu, Martínez Gómez et al. (2021) menemukan bahwa ketergantungan emosional berkaitan dengan intensitas duka romantis setelah berakhirnya hubungan. Individu dengan ketergantungan emosional yang lebih tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi kehilangan pasangan serta menunjukkan tingkat gejala psikologis yang lebih tinggi, seperti kecemasan dan depresi. Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa ketergantungan emosional berkaitan dengan *breakup distress*.

Ketergantungan emosional pada pasangan merupakan ikatan afektif yang berlebihan dan permanen terhadap individu lain yang tidak fungsional, terkait dengan harga diri yang rendah dan menutupi kurangnya kasih sayang (Camarillo et al., 2020). Selain itu, Bornstein (1992) menjelaskan bahwa ketergantungan merupakan kebutuhan yang kuat untuk mendapatkan penerimaan, kedekatan, dan bantuan dari orang lain dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam konteks hubungan romantis, Valle dan Moral (2018) menjelaskan bahwa ketergantungan emosional ditandai oleh kebutuhan yang berlebihan terhadap pasangan, ketakutan akan kehilangan hubungan, serta kesulitan dalam mempertahankan otonomi emosional dalam hubungan romantis. Castello (2000) memandang ketergantungan emosional sebagai kondisi di mana kebutuhan emosional seseorang tidak pernah benar-benar terpenuhi, namun terus berusaha memenuhinya lewat orang lain, hingga akhirnya muncul perilaku maladaptif bagi hubungan tersebut. Secara konseptual, ketergantungan emosional berkaitan dengan kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi yang kemudian diupayakan untuk dipenuhi melalui hubungan interpersonal yang dekat, mencakup aspek kognitif, emosional, motivasional, dan perilaku (Camarillo et al., 2020).

Menurut Walter Riso (2013), individu yang mengalami ketergantungan emosional menunjukkan kecenderungan untuk mengorbankan kebutuhan pribadi, memiliki toleransi tinggi terhadap perlakuan negatif, serta mengalami kecemasan yang signifikan ketika tidak mendapatkan perhatian atau kedekatan dari pasangan.

Selain itu, Lemos & Londoño (2006) mengidentifikasi gejala ketergantungan emosional secara lebih operasional, seperti kecemasan akan perpisahan, kebutuhan konstan untuk memperoleh perhatian dan kasih sayang, serta rendahnya harga diri sehingga menyebabkan individu merasa tidak mampu menjalani kehidupan tanpa kehadiran orang lain. Jorge Castelló (2005), mengemukakan bahwa ketergantungan emosional ditandai oleh kebutuhan afeksi yang tidak proporsional, idealisasi pasangan secara berlebihan, serta ketakutan yang mendalam terhadap kehilangan hubungan. Urbiola et al. (2017) menjelaskan bahwa ketergantungan emosional berkaitan dengan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi serta harga diri yang lebih rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa individu dengan ketergantungan emosional memiliki kerentanan psikologis yang lebih besar ketika menghadapi permasalahan dalam hubungan romantis.

Penelitian mengenai *break up distress* telah banyak dilakukan dalam psikologi sebagai respon emosional negatif akibat berakhirnya hubungan romantis, seperti perasaan kehilangan, kesedihan, serta kesulitan dalam proses penyesuaian diri. Penelitian oleh Field (2011) menunjukkan bahwa pengalaman putus hubungan memiliki kemiripan dengan proses berduka. Selain itu, Sbarra (2006) menemukan bahwa individu yang mengalami perpisahan menunjukkan penurunan kesejahteraan psikologis yang signifikan. Studi lain oleh Tashiro dan Frazier (2003) juga mengungkap bahwa perpisahan dapat menjadi sumber stres yang kuat, meskipun dalam beberapa kasus dapat membuka peluang pertumbuhan pribadi. Namun demikian, sebagian besar penelitian mengenai *break up distress* masih lebih banyak dikaitkan dengan berbagai variabel lain, sehingga hubungan spesifiknya dengan ketergantungan emosional belum banyak dieksplorasi secara mendalam.

Di sisi lain, ketergantungan emosional merupakan kondisi ketika individu memiliki kebutuhan afeksi yang berlebihan serta ketakutan yang tinggi terhadap kehilangan pasangan. Lemos dan Londoño (2006) dalam penelitiannya menemukan bahwa semakin tinggi ketergantungan emosional yang dimiliki seseorang, maka semakin menunjukkan pola hubungan yang tidak seimbang dan

kebutuhan kedekatan yang berlebihan. Selain itu, Urbiola dkk. (2017) menemukan bahwa ketergantungan emosional berkaitan dengan kesulitan individu dalam mengakhiri hubungan yang tidak sehat. Meskipun demikian, dalam banyak penelitian, ketergantungan emosional masih belum banyak diposisikan sebagai variabel utama yang berdiri sendiri dalam menjelaskan respon individu terhadap perpisahan.

Berdasarkan uraian tersebut, terlihat adanya kesenjangan penelitian, yaitu masih terbatasnya kajian yang secara langsung mengkaji hubungan antara *break up distress* dengan ketergantungan emosional. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menelaah keterkaitan antara kedua variabel tersebut secara lebih spesifik, sehingga diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis individu dalam menghadapi perpisahan hubungan romantis. Selain itu, pemilihan populasi *emerging adulthood* dalam penelitian ini menjadi penting karena pada tahap perkembangan ini individu berada dalam fase transisi menuju kehidupan dewasa yang ditandai dengan meningkatnya fokus pada pembentukan dan pemeliharaan hubungan romantis yang lebih stabil. Menurut Havighurst (1972), salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah memilih pasangan hidup dan mulai membangun kehidupan berkeluarga. Sejalan dengan itu, Papalia dan Feldman (2014) juga menjelaskan bahwa dewasa awal merupakan periode ketika hubungan intim menjadi lebih bermakna dan terarah dibandingkan tahap sebelumnya. Karakteristik tersebut menjadikan *emerging adulthood* sebagai fase yang relevan untuk mengkaji dinamika ketergantungan emosional serta respon individu terhadap perpisahan hubungan romantis.

1.2 Identifikasi Masalah

Mengacu pada uraian latar belakang di atas, identifikasi masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. Putusnya hubungan romantis dapat menimbulkan *breakup distress* yang ditandai dengan munculnya perasaan sedih, kecewa, cemas, kehilangan, dan kesulitan menyesuaikan diri setelah perpisahan.

2. Dampak *breakup distress* cenderung lebih berat pada individu yang memiliki tingkat ketergantungan emosional yang tinggi terhadap pasangan.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada kondisi psikologis individu *emerging adulthood* setelah mengalami putusnya hubungan romantis. Dari berbagai reaksi yang muncul pasca perpisahan, penelitian ini secara khusus memfokuskan pada *break up distress* sebagai bentuk respon emosional yang dialami individu. kemudian, penelitian ini hanya mengkaji *break up distress* berdasarkan ketergantungan emosional sebagai variabel yang diteliti, sehingga pembahasan difokuskan pada peran ketergantungan emosional dalam memengaruhi tingkat *break up distress* pada individu *emerging adulthood*.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh ketergantungan emosional terhadap *breakup distress* pada individu *emerging adulthood*?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian yang dilakukan ini untuk mengetahui pengaruh ketergantungan emosional terhadap *breakup distress* pada individu *emerging adulthood*.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman terkait hubungan antara ketergantungan emosional dan *breakup distress* pada individu *emerging adulthood*. Hasil penelitian ini dapat memperkuat dasar teori mengenai faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi respons emosional pasca putus cinta, serta menjadi referensi bagi pengembangan penelitian psikologi hubungan interpersonal dan kesehatan mental pada *emerging adulthood*.

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak, yaitu:

a. Bagi konselor atau praktisi psikologi

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang intervensi atau program konseling untuk membantu individu *emerging adulthood* menghadapi *breakup distress*, termasuk strategi pengelolaan emosi dan dukungan psikologis pasca putus cinta.

b. Bagi individu *emerging adulthood*

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mengenai bagaimana ketergantungan emosional mempengaruhi intensitas *breakup distress*. Dengan pemahaman ini, individu dapat lebih siap menghadapi perpisahan, mengelola emosi, dan meminimalkan dampak psikologis negatif dari putus cinta.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi studi berikutnya yang ingin mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi *breakup distress*, seperti dukungan sosial, kualitas hubungan, atau strategi coping, sehingga memperluas kajian ilmiah di bidang psikologi hubungan dan kesehatan mental *emerging adulthood*.