**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN RESILIENSIPADA REMAJA AKHIR YANG MENGALAMI PUTUS CINTA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND RESILIENCE IN LATE TEENS WHO EXPERIENCE BREAKUPS***

 **Tarisa1, Santi Esterlita Purnamasari, M.Si., Psikolog2**

12, 2Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

2tarisalauda@gmail.com

2+62 821-8985-2717

# ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan resiliensi pada remaja akhir yang mengalami putus cinta. Hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan resiliensi pada remaja akhir yang mengalami putus cinta. Sampel pada penelitian ini berjumlah 202 remaja akhir dengan rentan usia 18-22 tahun yang mengalami putus cinta.Teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan skala resiliensi dan skala kecerdasan emosi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh koefisien korelasi rxy sebesar 0521 (p < 0,05). Hal tersebut menunjukan korelasi positif antara kecerdasan emosi dengan resiliensi pada remaja akhir yang mengalami putus cinta, sehingga hipotesis diterima. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukan koefisien determinasi (R²) sebesar 0,271 yang memiliki arti bahwa besarnya sumbangan efektif kecerdasan emosi terhadap resiliensi pada remaja akhir yang mengalami putus cinta sebesar 27,1% sedangkan sisanya 72,9% dipengaruhi variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

**Kata Kunci** : Kecerdasan Emosi, Resiliensi, Remaja Akhir Yang Mengalami Putus Cinta

# *ABSTRACT*

*This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and resilience in late adolescents who experience a breakup. The hypothesis in this study shows that there is a positive relationship between emotional intelligence and resilience in late adolescents who experience a breakup. The sample in this study is 202 late adolescents with vulnerable ages of 18-22 years who experience a breakup. The sampling technique uses the purposive sampling method. Data collection uses resilience scales and emotional intelligence scales. The data analysis technique used is product moment correlation analysis. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient of rxy was 0521, (p < 0.05). This shows a positive correlation between emotional intelligence and resilience in late adolescents who experience a breakup. The determination coefficient (R²) of 0.271 means that the effective contribution of emotional intelligence to resilience in late adolescents who experience love puts is 27.1% while the remaining 72.9% is influenced by other variables that are not included in this study.*

***Keywords:*** *Emotional intelligence, resilience, late adolescence experiencing a breakup*

**PENDAHULUAN**

Dalam era modern ini, hampir setiap remaja pernah jatuh cinta pada orang yang berbeda. Remaja mulai mengenal lawan jenis dan mulai mengembangkan minat terhadap lawan jenisnya, sehingga mereka mulai menjalin hubungan romantis. Tentu saja, hal ini sepenuhnya wajar dan normal. Bagi para remaja, jatuh cinta adalah suatu permasalahan dan merupakan suatu hal yang menyita waktu, pikiran, dan hati. Tentu saja, pada kenyataannya, berbicara tentang jatuh cinta bukan hanya tentang membuat diri bahagia. perlu adanya keberanian untuk putus cinta, namun tidak semua remaja siap untuk putus cinta (Ulfah, 2016). Seperti pada remaja akhir dengan rentang usia 18-22 tahun yang dimana pada masa ini, terjadinya pencarian identitas, ketidakstabilan emosi, dan permasalahan perilaku. Masa ini juga menjadi fase kehidupan yang indah bagi remaja akhir dikarenakan mulai menjalani interaksi sosial yang luas, membentuk persahabatan, dan ketertarikan pada lawan jenis (Zhakral, Sandri, & Manara, 2023). Remaja akhir sangat bersemangat, idealis, penuh energi, ingin menjadi pusat perhatian dan menonjol. Maka dari itu, remaja akan merasakan kesedihan yang paling dalam ketika harus putus dengan pasangannya (Diananda. A, 2018).

Putus cinta merupakan kesepakatan dua orang yang menjalin hubungan untuk beberapa waktu tertentu yang akhirnya merasakan perasaan sedih dikarenakan berakhirnya hubungan tersebut (Pramudianti, 2020). Menurut Purba dan Kusmawati (2019), bahwa tidak semua remaja memiliki kemampuan untuk berpikir logis, pertimbangan yang matang, dan pemikiran yang jernih saat menghadapi masalah. remaja yang pernah ditipu atau mengalami masalah pada saat menjalin hubungan pasti merasakan kesedihan yang mendalam, sulit menerima kenyataan, mengalami kesulitan, tidak merasa senang, merasa sedih, atau tidak bisa mempertimbangkan dengan hati-hati.

Komitmen yang dilakukan oleh kedua remaja yang jatuh cinta tentunya tidak akan berjalan mulus tanpa adanya permasalahan yang terjadi dalam suatu hubungan. Tidak semua remaja dapat menyelesaikan masalah yang ada dalam hubungannya dan tidak jarang remaja mengambil risiko untuk mengakhiri hubungannya demi kebaikan bersama. dampak yang di alami remaja yang sulit untuk bangkit setelah mengalami putus cinta yaitu akan merasa kehilangan tujuan hidup, tidak berpikir jernih, tidak menerima keadaan, merasa menyesal, dan membiarkan dirinya dalam kesedihan sehingga tidak dapat bangkit (Pramudianti, 2020; Muwakhidah, 2021). Menurut Miller (2015) dalam menjalin hubungan tentu saja ada perubahan yang terjadi, apalagi pada remaja yang mengalami perubahan dalam mood dan kondisi kesehatan. Perubahan-perubahan ini dapat terjadi selama hubungan berlangsung hingga berakhirnya hubungan. Mir’atannisa *et.al.* (2019), menyatakan bahwa resiliensi sebagai kemampuan individu untuk menghadapi keterpurukan dan mencapai tantangtan baru. hal inilah yang membuat seorang remaja yang mengalami putus cinta merasakan kesedihan sehingga sulit untuk bangkit. Maka remaja membutuhkan cara untuk menghadapi tekanan yang ada setelah mengalami putus cinta, dalam artian diperlukan adanya resiliensi.

Remaja dengan resiliensi yang tinggi akan menjadikan dirinya tahan terhadap pengaruh negatif dari lingkungan. Remaja dengan resiliensi sedang terkadang akan bersikap tegar ketika dihadapkan pada suatu masalah, namun pada saat lain remaja tidak dapat mengatasi masalah tersebut dan memilih untuk menghindarinya. sedangkan dampak dari remaja dengan resiliensi yang rendah tidak akan mampu bersikap tangguh dan tahan terhadap permasalahan serta memilih untuk menghindarinya. Maka dapat dikatakan bahwa resiliensi bisa membuat remaja untuk mengatasi dan bangkit kembali dari keterpurukannya sehingga mampu untuk menghadapi masalah yang ada berdasarkan pengalamannya (Sari & Ningsih, 2022). Grotberg (1995), menyatakan bahwa ada tiga aspek yang terdapat pada reiliensi yaitu, *I have* yang merupakan kemampuan untuk membangun kepercayaan dengan orang lain, *I am* yang merupakan kemampuan dalm diri individu itu sendiri, dan *I can* yang merupakan kemampuan dalam menyelesaikan masalah.

Adapun fenomena yang terjadi dilapangan pada 30 Juli 2022, yakni seorang pemuda ditemukan bunuh diri oleh ayahnya sendiri yang dimana ayahnya. Hal ini berdasarkan hasil pemeriksaan handphone korban. Setelah percakapan WhatsApp miliknya dicek, diketahui korban baru putus cinta dengan sang pacarnya. Hal ini berdasarkan hasil pemeriksaan handphone korban. Setelah percakapan *WhatsApp* miliknya dicek, diketahui korban baru putus cinta dengan sang pacar (Okezone, 2022). Adapun fakta lainnya yang dimana seorang wanita berumur 21 tahun ditemukan gantung diri di kamar kosnya akibat putus cinta karena perselingkuhan yang dilakukan oleh sang kekasih (Tempo, 2023).

Dampak remaja yang terpuruk setelah mengalami putus cinta akan merasa kehilangan tujuan, tidak dapat berpikir rasional, tidak menerima kenyataan, merasakan penyesalan dalam dirinya, akan berlarut-larut dalam kesedihan dan harus bertahan untuk mencapai reseliensi (Harisma, 2022). Sebuah penelitian yang menyatakan bahwa membutuhkan waktu selama 11 minggu sampai 3 bulan bagi seseorang untuk bangkit setelah mengalami putus cinta. Penelitian ini menekankan bahwa periode ini bisa bervariasi tergantung pada berbagai faktor seperti durasi hubungan, kedalaman perasaan, dan mekanisme koping individu. Namun, rata-rata, waktu 11 minggu hingga 3 bulan ini sering dianggap sebagai waktu yang dibutuhkan untuk mulai merasa lebih baik setelah putus cinta (Tashiro dan Frazier, 2003).

Hal ini ditunjukan dari data yang diperoleh peneliti yang dilakukan oleh Minh et al. (2023), pada remaja berumur 18-25 tahun setelah 1-2 bulan mengakhiri hubungan bahwa resiliensi pada tekanan putus cinta memiliki korelasi negatif yang menunjukan bahwa individu dengan resiliensi psikologis lebih baik mengalami tingkat tekanan yang lebih rendah setelah mengalami putus cinta. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Lani dan Krisnawati (2023), bahwa resiliensi pada remaja yang mengalami putus cinta terdapat pada kategori rendah yakni 37%, terendah pada kategori sangat rendah (3%), Kategori tinggi dan sangat tinggi memiliki nilai persentase yang sama yaitu 5 partisipan (15%). Dampak yang dialami setelah putus cinta dengan resiliensi yang rendah adalah individu tidak akan mampu bersikap tangguh dan tahan terhadap permasalahan serta untuk menghindarinya (Sari & Ningsih, 2022).

Dalam konteks resiliensi, kecerdasan emosional dapat berperan sebagai landasan yang kuat untuk membantu individu menghadapi tantangan dan krisis dengan lebih baik. Peningkatan kecerdasan emosional dapat mendukung pengembangan resiliensi pada tingkat individu. Maka berdasarkan faktor diatas peneliti memilih regulasi emosi karena ketika remaja yang pernah mengalami putus cinta mampu mengelolah emosi maka memiliki kecerdasan emosional yang baik (Reivich dan Shatte, 2002). sedangkan menurut Indrariyani & Supriyadi (2013), Bagaimana remaja mengelola emosi saat mampu mengolah keadaan yang terjadi atau menghadapi masalah dengan kecerdasan emosi.

Goleman (2000), menjelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri dan orang lain, kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, dan kemampuan emosional untuk menjadi baik dalam diri sendiri dan dalam hubungan manusia. Hal tersebut mengacu pada aspek (a) mengenali emosi diri, (b) mengelola emosi, (c) memotivasi diri sendiri, (d) mengenali emosi orang lain, (e) membina hubungan. Sedangkan menurut Trigueros, dkk (2017), menyatakan bahwa salah satu aspek psikologis utama yang mempengaruhi seberapa baik seseorang menyesuaikan diri dengan situasi yang menantang adalah resiliensi. Mufidah (2017), mengatakan bahwa Kecerdasan emosi dapat mempengaruhi resiliensi, yaitu ketika seseorang menghadapi tekanan yang menyebabkan emosi negatif, yang mengarah pada perilaku tertentu sebagai respons terhadap tekanan emosional. Kecerdasan emosional membantu remaja yang sedang jatuh cinta untuk memahami dirinya sendiri, memahami emosi orang lain dan mampu mempertanggung jawabkan segala perbuatannya. sehingga remaja yang putus cinta yang memiliki kecerdasan emosi akan menyelesaikan permasalahan dengan baik.

Terdapat penelitian pendukung seperti penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2021), penelitian menunjukan semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin tinggi maka semakin tinggi pula resiliensi pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Fridari (2024), bahwa remaja yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung akan mampu mengontrol dirinya ke arah lebih baik seperti mempunyai tujuan dalam hidup serta tidak pantang menyerah yang berdampak pada resiliensi. Hal ini diperkuat dengan teori Goleman (2009), bahwa kecerdasan emosi sebagai kemampuan individu dalam memberikan motivasi sebagai proses dalam diri individu memotivasi diri sendiri agar mampu menghadapi kesulitan, serta mengendalikan dorongan pada remaja yang mengalami putus cinta agar bisa mencapai resiliensinya.

Berdasarkan penjabaran permasalahan diatas, peneliti mengajukan rumusan serta tujuan untuk mengetahui “Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan resiliensi pada remaja akhir yang mengalami putus cinta?”.

**METODE**

Metode penelitian yang digunakan merupakan metode penelitian kuantitatif dengan pengambilan data menggunakan skala untuk mengukur pendapat, persepsi dan sikap individu terkait variabel penelitian (Azwar, 2012). Adapun skala yang digunakan terbagi menjadi dua bentuk yaitu, skala kecerdasan emosi dan skala resiliensi terhadap remaja akhir yang mengalami putus cinta. Terdapat 202 remaja akhir yang mengalami putus cinta yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Sebelum dilakukan penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji coba kepada 51 remaja dan terdapat aitem-aitem yang gugur dengan metode analisis uji daya beda dan reliabilitas menggunakan aplikasi *SPSS* (*Versi 27*). Setelah dipastikan mendapat aitem-aitem yang reliabel, kemudian dilakukan penelitian kepada 202 remaja akhir yang mengalami putus cinta dengan menggunakan teknik analisis uji prasyarat yaitu uji normalitas dengan uji *Kolmogorov Smirnov* dan uji linearitas, selain itu juga digunakan teknik analisis uji hipotesis dengan koralsi *product moment* (*pearson correlation*). Keseluruhan uji analisis tersebut menggunakan aplikasi *SPSS* (*Versi 27*).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan resiliensi pada remaja akhir yang mengalami putus cinta dengan data yang diperoleh dari subjek penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar responden adalah remaja akhir yang mengalami putus cinta sebanyak 202 orang. Responden berusia 18-22 tahun. Responden berusia 18 tahun yaitu sebanyak 10 orang (5%), berusia 19 tahun yaitu sebanyak 16 orang (7,9%), berusia 20 tahun sebanyak 38 orang (18,8%), berusia 21 tahun sebanyak 53 orang (26,2%), dan berusia 22 tahun sebanyak 85 orang (42,1%). Data-data skala resiliensi dan skala kecerdasan emosi digunakan untuk menggambarkan hasil penelitian dengan melihat skor hipotetik dan empirik. Meliputi nilai minimum, maksimum, jarak sebaran (range), standar deviasi dan rata-rata (mean). Hasil deskripsi data digunakan sebagai dasar kategorisasi data penelitian.

Skor hipotetik pada skala resiliensi terdiri dari 28 aitem yang valid, skor minimum sebesar 28 x 1 = 18. Skor maksimum sebesar 28 x 4 = 112. Jarak sebaran (range) yaitu 112 – 28 = 84. Standar deviasi (σ) adalah 84 : 6 = 14. Sedangkan data mean hipotetik (µ) adalah (112 + 28)/2 = 70. Sedangkan skor hipotetik pada kecerdasan emosi yang terdiri dari 47 aitem yang valid, skor minimum sebesar 47 x 1 = 47. Skor maksimum sebesar 47 x 4 = 188. Jarak sebaran (range) yaitu 188 – 47 = 141. Standar deviasi (σ) adalah 141 : 6 = 23,5.

 Hasil dari diklasifikasikan dengan asumsi bahwa skor subjek berdistribusi normal, sehingga skor hipotetik menurut model normal memiliki distribusi normal (Azwar, 2012). Skor subjek pada skala resiliensi dan skala kecerdasan emosi dikategorikan menjadi 3 kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Hasil kategori pada skor resiliensi dan kecerdasan emosi dapat dilihat pada tabel berikut ini

**Resiliensi**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Pedoman** | **Skor** | **Frekuensi** | **Presentase** |
| Tinggi | X > (µ + 1σ) | X ≥ 84 | 78 | 38,7% |
| Sedang | μ - 1σ ≤ X < μ + 1σ |  56 ≤ X < 84 | 123 | 60,8% |
| Rendah | X < (µ - 1σ) | X < 56 | 1 | 0,5% |
|  | **Total** |  | 202 | 100% |

 **Keterangan :**

X = Skor Subjek resiliensi

µ = Mean hipotetik

σ = Standar deviasi

Berdasarkan hasil kategorisasi skor skala resiliensi, menunjukkan bahwa terdapat 38,7% (74 subjek) berada dalam kategori tinggi, 60,8% (123 subjek) berada dalam kategori sedang, dan 0,5% (1 subjek) berada dalam kategorisasi rendah. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sebagian remaja akhir yang mengalami putus cinta mempunyai resiliensi yang sedang.

**Kecerdasan Emosi**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Pedoman** | **Skor** | **Frekuensi** | **Presentase** |
| Tinggi | X > (µ + 1σ) | X ≥ 141 | 44 | 21,8% |
| Sedang | μ - 1σ ≤ X < μ + 1σ |  94 ≤ X < 141 | 155 | 76,8% |
| Rendah | X < (µ - 1σ) | X < 94 | 3 | 1,4% |
|  | **Total** |  | 202 | 100% |

**Keterangan :**

X = Skor Subjek kecerdasan emosi

µ = Mean hipotetik

σ = Standar deviasi

Berdasarkan hasil kategorisasi skala kecerdasan emosi menunjukkan bahwa terdapat 21,8% (44 subjek) berada dalam kategori tinggi, 76,8% (155 subjek) berada dalam kategori sedang, dan 1,4% (3 subjek) berada dalam kategorisasi rendah. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sebagian remaja akhir yang mengalami putus cinta mempunyai kecerdasan emosi yang sedang.

1. **Uji Normalitas**

Menurut Hadi (2015) sebelum melakukan uji hipotesis yang menggunakan teknik analisis korelasi *product moment,* terdapat beberapa prasyarat yang harus dipenuhi terlebih dahulu, yakni dengan melakukan uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas perlu dilakukan untuk mengetahui sebaran data yang diukur apakah memiliki sebaran data normal atau sebaran data yang tidak normal. Uji normalitas menggunakan teknik *one sample Kolmogorov-smirnov* (KS-Z). pedoman yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi (p) K-S Z > 0.050 maka sebaran data mengikuti distribusi yang normal dan apabila nilai signifikansi (p) K-S Z ≤ 0.050 maka sebaran data tidak mengikuti distribusi tidak normal. Berdasarkan hasil uji kolmogrov-smirnov (KS-Z) untuk variabel resiliensi diperoleh K-S Z = 0.200>0.050 dan variabel kecerdasan emosi diperoleh K-S Z= 0.001<0.050. Sebaran data tersebut menunjukkan bahwa sebaran data resiliensi normal dan kecerdasan emosi tidak terdistribusi normal.

Hadi (2015) berpendapat bahwa normal atau tidaknya data dalam sebuah penelitian tidak berpengaruh terhadap hasil akhir. Selanjutnya, ketika subjek dalam jumlah besar atau jumlah subjek diatas 30 (N ≥ 30), maka data tetap terdistribusi normal (Gani & Amalia, 2015) dan dalam penelitian ini ada 202 subjek (N ≥ 30). Hal ini dikarenakan uji normalitas hanya digunakan sebagai hanya memberikan gambaran dari distribusi Gaussian (Tidak bertentangan dari garis plot dan diagram dalam uji normalitas). Sehingga tidak ada kaitannya dengan uji linieritas dan uji korelasi karena kedua uji ini memiliki fungsi yan berbeda. Lebih jelasnya, uji linieritas untuk mengetahui apakah kedua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Sedangkan uji korelasi untuk mengetahui apakah kedua variabel saling berhubungan. Berarti variabel resiliensidan variabel kecerdasan emosi dapat digunakan ketahap selanjutnya yaitu uji linieritas dan uji korelasi.

1. **Uji Liniarlitas**

Uji linieritas dilakukan untuk menguji apakah hubungan antar variabel resiliensi dan variabel kecerdasan emosi linier atau tidak yakni dengan menguji nilai signifikansi F. Kaidah untuk uji linieritas adalah apabila nilai signifikansi p < 0.050 maka kedua variabel penelitian dinyatakan mempunyai hubungan yang linier dan apabila nilai p ≥ 0.050 berarti kedua variabel dinyatakan tidak mempunyai hubungan yang linier. Dari hasil uji linierias diperoleh F = 140.998 dan p = 0.001. Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara resiliensi dengan kecerdasan emosi merupakan hubungan yang linier.

1. **Uji Hipotesis**

Untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan kecerdasan emosi diuji dengan uji korelasi product moment. Hasil pengujiannya menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,521 dan nilai sig sebesar 0,000 < 0,05 yang berarti ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan resiliensi. Dengan demikian semakin tinggi kecerdasan emosi remaja akhir yang mengalami putus cinta maka resiliensi juga cenderung semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosi pada remaja yang mengalami putus cinta maka resiliensi remaja yang mengalami putus cinta juga semakin rendah. Hal ini berarti hipotesis diterima.

 Besarnya nilai r = 0,521 jika dikuadratkan (R²) menjadi 0,271. Koefisien determinasi (R²) sebesar 0,271 memiliki arti bahwa besarnya sumbangan efektif kecerdasan emosi terhadap resiliensi pada remaja akhir yang mengalami puts cinta sebesar 27,1% sedangkan sisanya 72,9% dipengaruhi variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan resiliensi pada remaja akhir yang mengalami putus cinta. Ditunjukkan oleh nilai rxy > 0,521 dan nilai P = 0,000 < 0,05. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosi pada remaja akhir yang mengalami putus cinta, maka cenderung akan semakin tinggi resiliensi pada remaja akhir yang mengalami putus cinta. Semakin rendah kecerdasan emosi pada remaja akhir yang mengalami putus cinta, maka cenderung akan semakin rendah resiliensi pada remaja akhir yang mengalami putus cinta.

**DAFTAR PUSTAKA**

Azwar, S. (2012). Metode Penelitian. Edisi II Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan Validitas Edisi 4, Cetakan ke-II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Desty, L., & Lani Diana,W. (2023). Perempuan Tewas Gantung Diri di Jakarta Timur Akibat Putus Cinta. TEMPO. CO. Diakses pada tanggal 15 mei 2024 dari <https://metro.tempo.co/read/1803976/perempuan-tewas-gantung-diri-di-jakarta-timur-akibat-putus-cinta>

Diananda, a. (2018). Psikologi remaja dan perkembangannya. *Journal istighna.* (1):116-133

Grotberg, E. (1995*). A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. Early Childhood Development: Practice and Reflections, v. 8. The Hague-NO: Bernard Van Leer Foundation.*

Goleman, D. (2000). *Emotional Intelligence:Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*. Gramedia Pustaka Utama

Goleman, D. (2009). *Emotional Intellegence* . Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Hadi, S. (2015). Metodologi Riset. *Penelitian research.* BPE Press.

Harisma, B., Fifiani. (2022). Konseling Sebaya: Sebuah Penanganan Masalah Psikologis Remaja Putus Cinta. *Journal of Counseling and Social*. Vol. 1, (20), 81-92

Hidayah, N. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Remaja yang Tinggal Di Panti Asuhan “X”. Jurnal Psikosains. Vol. 16, (1), 27-35.

Indrariyani Artha, N., & Supriyadi. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan *Self Efficacy* dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal. Jurnal Psikologi Udayana.  Vol. 1, (1), 190-202.

Lani, K.R., & Kristinawati, W. (2023). Hubungan Antara *Sense Of Humor* Dengan Resiliensi Pada Individu Yang Mengalami QLC. Jurnal Cakrawala Ilmiah, Vol.2, (8), 3349-3360.

Miller, R. T., & Janmey, P. A. 2015. *Relationship Of And Cross-Talk Between Physical And Biologic Properties Of The Glomerulus. Current Opinion In Nephrology And Hypertension.* 24(4), 393.

Minh, K.T., Truc, N.V.T., My, T.T.H., & Thi, P.M. (2023). *The Correlation Between Resilience And The Level Of Distress, Rumination, And Sleep Disturbances Of Post-Breakup University Students*. Vol.4. (5), 35-45.

Mir’atannisa. I.M., Rusman, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi. *Journal of Innovative Counseling*, Vol 3, (2), 70-75.

Mufidah, A. C. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Bidikmisi dengan Mediasi Efikasi Diri. Jurnal Sains Psikologi. Vol. 6, (2), 68-74.

Muwakhidah. (2021). Keefektifan Peer Counseling Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja di Pesantren Bahrul Ulum Jombang. Jurnal Nusantara, Vol. 8, (1), 52-64.

Okezone. (2022). 4 Kasus Bunuh Diri karena Putus Cinta, dari Gantung diri hingga Lompat ke Sungai. Tim Litbang MPI , MNC Portal. Diakses 15 Mei 2024 dari <https://nasional.okezone.com/read/2022/08/08/337/2644145/4-kasus-bunuh-diri-karena-putus-cinta-dari-gantung-diri-hingga-lompat-ke-sungai>

Pramudianti, R. (2020). KEBAHAGIAAN PADA REMAJA WANITA YANG BERULANG-ULANG PUTUS CINTA. Vol. 9, (2), 337-345.

Purba, A.T., & Kusumawati, Ratriana Y.E.(2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Forgiveness Pada Remaja Putus cinta Akibat Perselingkuhan. Vol. 14 ( 1), 330-331.

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles.*

Sari, Luh Putu. N.D.P., & Fridari, I Gusti.A.D. Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Resiliensi Pada Remaja Yang Mengalami Putus Cinta di SMA Negeri 2 Denpasar. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan. Vol.10 (2), 572-584 .

Sari, S. M., & Ningsih, Y.T. (2022). Hubungan *Peer support* dengan resiliensi pada remaja *broken home*. Jurnal Riset Psikologi. Vol.5, (3), 78-86.

Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d. Bandung : Alfabeta.

Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). *"i'll never be in a relationship like that again": personal growth following romantic relationship breakups*. *Personal relationships, 10*(1), 113–128.

Trigueros, Ruben., Dkk. (2017). *The Influence of Emotional Intelligence on Resilience, Test Anxiety, Academic Stress and the Mediterranean Diet. A Study with University Students.* *International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol.* 6, (2), 69-75.

Ulfah.A.D.(2016). Hubungan kematangan emosi dan kebahagiaan pada remaja yang mengalami putus cinta. Ilmu Psikologi. Vol. 9, (1), 93–99.

Zhakral, H., Sandri, R., & Manara Muhammand, U. (2023). Forgivness Pada Remaja Pasca Putus cinta Ditinjau Dari Regulasi Emosi. VOL.7, 4005-4012.