

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan resiliensi pada dewasa awal yang mengalami putus cinta. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara penerimaan diri dengan resiliensi, yaitu semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki oleh dewasa awal yang mengalami putus cinta, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 114 dewasa awal yang pernah mengalami putus cinta, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,451$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dan resiliensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam beradaptasi, bangkit, dan menghadapi tekanan psikologis akibat pengalaman putus cinta. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa penerimaan diri merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam meningkatkan resiliensi pada dewasa awal yang mengalami putus cinta.

Kata kunci: dewasa awal, penerimaan diri, putus cinta resiliensi.

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between self-acceptance and resilience among emerging adults who had experienced a romantic breakup. The proposed hypothesis stated that there is a positive relationship between self-acceptance and resilience, such that higher levels of self-acceptance are associated with higher levels of resilience among emerging adults who have experienced a breakup. This study employed a quantitative correlational research design. The participants consisted of 114 emerging adults who had experienced a romantic breakup and were selected using a purposive sampling technique. Data were analyzed using the Pearson Product-Moment correlation. The results revealed a correlation coefficient of $r = 0.451$ with a significance value of $p < .001$, indicating a significant positive relationship between self-acceptance and resilience. These findings suggest that individuals with higher self-acceptance tend to have greater resilience in adapting to and recovering from the psychological distress associated with romantic breakup experiences. Therefore, the research hypothesis was supported. The findings highlight the important role of self-acceptance as a psychological factor that contributes to resilience among emerging adults following a romantic breakup.

Keywords: *emerging adulthood, resilience, romantic breakup, self-acceptance*