

**HUBUNGAN *SENSE OF COHERENCE* DENGAN
RUMINATION PADA WANITA DEWASA AWAL YANG
MENGALAMI PUTUS CINTA**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH:

VERA YUNISTIARYA IRHAMNI

04041382126054

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2025

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN *SENSE OF COHERENCE* DENGAN *RUMINATION* PADA
WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI PUTUS CINTA

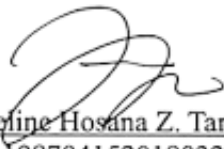
SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh
VERA YUNISTIARYA IRHAMNI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 15 juli 2025

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing Skripsi I



Angeline Hosana Z. Tarigan, S.Psi., M. Psi.,
NIP. 198704152018032001

Dosen Pembimbing Skripsi II



Amalia Juniarty, S.Psi., MA., Psikolog
NIP. 19790626202312018

Dosen Penguji Skripsi I



Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A.
NIP. 198612152015042004

Dosen Penguji Skripsi II



Muhammad Fadhli, S.Psi., M.A.
NIP. 199205242025061004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Selasa, 15 Juli 2025



Sayang Areng Mardhiyah, S. Psi., M. Si.
NIP. 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

Nama : Vera Yunistiarya Irhamni
NIM : 04041382126054
Program studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Hubungan *Sense of Coherence* dengan *Rumination* pada
Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Putus Cinta

Indralaya, 10 Juli 2025

Menyetujui,

Dosen Pembimbing Skripsi I



Angeline Hosana Zefany Tarigan, M. Psi.,
NIP. 198704152018032001

Dosen Pembimbing Skripsi II



Amalia Juniarly, MA., Psikolog
NIP. 19790626202312018

Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi



Sayang Afeng Mardhiyah, S. Psi., M. Si.
NIP. 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya Vera Yunistiarya Irhamni, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya sendiri dan belum pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam penelitian ini dan dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila terdapat hal – hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia untuk dicabut derajat kesarjanaannya.

Indralaya, 15 Juli 2025

Peneliti,



Vera Yunistiarya Irhamni

NIM.04041382126054

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan Syukur dicurahkan kepada Allah SWT yang atas nikmat dan berkat yang diberikan-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Sense of Coherence* dengan *Rumination* pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Putus Cinta”. Peneliti ingin mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua, Ayah dan Ibu saya dan Adik saya yang telah memberikan dukungan finansial dan emosional dan doa – doa nya dalam proses pengerjaan skripsi ini sehingga berjalan dengan lancar.
2. Vera Yunistiarya Irhamni, diri saya sendiri yang sudah berjuang hingga skripsi ini dapat diselesaikan dan tidak memilih untuk menyerah.
3. Kiko, anabul saya yang sudah menemani saya selama 8 tahun ini dan selalu memberikan dukungan emosional yang positif kepada saya.
4. Teman – teman seperjuangan Owlster Kaizen yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih atas dukungan dan bantuan yang diberikan selama berjalannya proses perkuliahan 4 tahun ini terutama yang sudah memberikan bantuan dan ikut berdiskusi di ruca selama proses pengerjaan skripsi ini.
5. Semua orang yang terlibat dalam pengerjaan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung, saya mengucapkan terima kasih atas bantuan dan dukungan yang telah diberikan.

HALAMAN MOTTO

“Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once. Part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch and release. What I mean by that is, knowing what things to keep, and what things to release.”

“The scary news is, you’re on your own now. But the cool news is, you’re on your own now!”

-Taylor Swift-

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya, peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Sense of Coherence* dengan *Rumination* pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Putus Cinta” tepat pada waktunya. Selama penyusunan skripsi ini, peneliti banyak menghadapi rintangan dan hambatan. Namun, dengan bantuan dari berbagai pihak, hambatan tersebut dapat teratasi dengan baik. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Taufik Marwa, S.E. M.Si, selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. Bapak Prof. Dr. dr. Mgs. Irsan Saleh, M. Biomed, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Bagian Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
4. Ibu Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
5. Ibu Angeline Hosana Zefany Tarigan, M.Psi. selaku Dosen Pembimbing I sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang telah bersedia memberikan bimbingan dan arahan dalam proses pengerjaan skripsi dan akademik.
6. Ibu Amalia Juniarty, MA., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia membimbing dalam proses pengerjaan skripsi

7. Ibu Ayu Purnamasari, S. Psi., M.A., selaku Dosen Penguji I
8. Bapak Muhammad Fadhli, S. Psi., M.A., selaku Dosen Penguji II
9. Para dosen dan staf Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang memberi ilmu dan bantuan kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan jauh dari kata sempurna baik dari bentuk penyusunan maupun materinya. Oleh karena itu, kritik konstruktif dan saran sangat peneliti harapkan untuk penyempurnaan dari skripsi ini, sehingga kedepannya dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Indralaya, 10 Juli 2025

Vera Yunistiarya Irhamni
NIM. 04041382126054

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Praktis	9
2. Manfaat Teoritis	10
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	17
A. <i>Rumination</i>	17
1. Pengertian <i>Rumination</i>	17
2. Faktor yang Mempengaruhi <i>Rumination</i>	18
3. Aspek <i>Rumination</i>	19
B. <i>Sense of Coherence</i>	20
1. Pengertian <i>Sense of Coherence</i>	20
2. Faktor yang Mempengaruhi <i>Sense of Coherence</i>	22
3. Aspek <i>Sense of Coherence</i>	23
C. Hubungan <i>Sense of Coherence</i> dengan <i>Rumination</i>	24
D. Kerangka Berpikir.....	26
E. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27

A. Identifikasi Variabel Penelitian	27
B. Definisi Operasional.....	27
1. Rumination.....	27
2. Sense of Coherence	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28
1. Populasi.....	28
2. Karakteristik Sampel.....	28
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	29
D. Metode Pengumpulan Data	30
1. Skala Psikologis	30
E. Validitas dan Reliabilitas.....	32
1. Validitas.....	32
2. Reliabilitas.....	33
F. Metode Analisis Data	34
1. Uji Asumsi Penelitian.....	34
2. Uji Hipotesis.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	36
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	38
1. Persiapan Administrasi.....	38
2. Persiapan Alat Ukur	38
3. Pelaksanaan Penelitian	45
C. Hasil Penelitian	49
1. Deskripsi Subjek Penelitian	49
2. Deskripsi Data Penelitian.....	52
3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	54
D. Hasil Analisis Tambahan.....	57
1. Uji Beda Tingkat <i>Rumination</i> dan <i>Sense of Coherence</i> pada Subjek Berdasarkan Usia	57
2. Uji Beda Tingkat <i>Rumination</i> dan <i>Sense of Coherence</i> pada Subjek Berdasarkan Pekerjaan.....	58
3. Uji Beda Tingkat <i>Rumination</i> dan <i>Sense of Coherence</i> pada Subjek Berdasarkan Waktu Berakhirnya Hubungan	59

4. Uji Beda Tingkat <i>Rumination</i> dan <i>Sense of Coherence</i> pada Subjek Berdasarkan Durasi Hubungan	60
5. Uji Beda Tingkat <i>Rumination</i> dan <i>Sense of Coherence</i> pada Subjek Berdasarkan Durasi Hubungan	61
6. Hasil Uji Tingkat <i>Mean</i> pada Skala <i>Rumination</i>	61
E. Pembahasan.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	67
C. Keterbatasan Penelitian.....	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	74
LAMPIRAN A.....	75
LAMPIRAN B.....	86
LAMPIRAN C.....	95
LAMPIRAN D	120
LAMPIRAN E.....	126
LAMPIRAN F	131
LAMPIRAN G	133

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Bobot Skor Pertanyaan.....	31
Tabel 3.2 Blueprint <i>Rumination</i>	32
Tabel 3.3 Blueprint <i>Sense of Coherence</i>	32
Tabel 4.1 Distribusi Skala <i>Rumination</i> Aitem Valid dan Gugur	.
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Rumination</i>	
Tabel 4.3 Distribusi Skala <i>Sense of Coherence</i> Aitem Valid dan Gugur.....	
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Sense of Coherence</i>	
Tabel 4.5 Penyebaran Skala Uji Coba.....	46
Tabel 4.6 Penyebaran Skala Penelitian	49
Tabel 4.7 Deskripsi Usia Subjek Penelitian	49
Tabel 4.8 Deskripsi Domisili Subjek Penelitian	
Tabel 4.9 Deskripsi Pekerjaan Subjek Penelitian.....	
Tabel 4.10 Deskripsi Waktu Berakhirnya Hubungan Subjek Penelitian.....	51
Tabel 4.11 Deskripsi Durasi Hubungan Subjek Penelitian	51
Tabel 4.12 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian.....	52
Tabel 4.13 Formulasi Kategorisasi.....	53
Tabel 4.14 Deskripsi Kategorisasi <i>Rumination</i>	53
Tabel 4.15 Deskripsi Kategorisasi <i>Sense of Coherence</i>	54
Tabel 4.16 Hasil Uji Normalitas Variabel	54
Tabel 4.17 Hasil Uji Linearitas Variabel	55
Tabel 4.18 Hasil Uji Hipotesis Variabel	55
Tabel 4.19 Uji Beda Tingkat <i>Rumination</i> dan <i>Sense of Coherence</i> Berdasarkan Usia	56
Tabel 4.20 Uji Beda Tingkat <i>Rumination</i> dan <i>Sense of Coherence</i> Berdasarkan Pekerjaan.....	57
Tabel 4.21 Uji Beda Tingkat <i>Rumination</i> dan <i>Sense of Coherence</i> Berdasarkan Waktu Berakhirnya Hubungan.....	58
Tabel 4.22 Uji Beda Tingkat <i>Rumination</i> dan <i>Sense of Coherence</i> Berdasarkan Durasi Hubungan	59
Tabel 4.23 Hasil Uji Tingkat <i>Mean</i> Skala <i>Rumination</i>	60

HUBUNGAN *SENSE OF COHERENCE* DENGAN *RUMINATION* PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI PUTUS CINTA

Vera Yunistiarya Irhamni¹, Angeline Hosana Zefany Tarigan²

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *sense of coherence* dengan *rumination* pada wanita dewasa awal yang mengalami putus cinta. Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *sense of coherence* dengan *rumination* pada wanita dewasa awal yang mengalami putus cinta.

Subjek penelitian terdiri dari 230 wanita dewasa awal yang berusia 18 – 25 tahun dan pernah mengalami putus cinta dalam kurun waktu 1 tahun terakhir. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini pada skala *rumination* mengacu pada aspek *rumination* menurut Treynor et al. (2003) dan pada skala *sense of coherence* mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Antonovsky (1987).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *sense of coherence* dengan *rumination* $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan menunjukkan arah hubungan yang negatif ($r = -0,482$) yang berarti semakin tinggi tingkat *sense of coherence* maka semakin rendah tingkat *rumination*. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima.

Kata kunci : *Rumination*, *Sense of Coherence*, Wanita Putus Cinta

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing Skripsi I



Angeline Hosana Z. Tarigan, S.Psi., M. Psi.,
NIP. 198704152018032001

Dosen Pembimbing Skripsi II



Analia Juniarty, S.Psi., MA., Psikolog
NIP. 19790626202312018

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi



Sayang Aje Mardhiyah, S. Psi., M. Si.
NIP. 197805212002122004

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SENSE OF COHERENCE AND
RUMINATION IN EMERGING ADULT WOMEN WHO HAVE
EXPERIENCED A ROMANTIC BREAKUP**

Vera Yunistiarya Irhamni¹, Angeline Hosana Zefany Tarigan²

ABSTRACT

The aim of this study was to determine whether there is a relationship between sense of coherence and rumination in early adult women who have experienced a romantic breakup. The hypothesis of this study stated that there is a relationship between sense of coherence and rumination in early adult women who have experienced a romantic breakup.

The research subjects consisted of 230 emerging adult women aged 18–25 years who had experienced a romantic breakup within the past year. The sampling technique used in this study was purposive sampling. The measurement tools used in this study were a rumination scale based on the aspects proposed by Treynor et al. (2003) and a sense of coherence scale based on the aspects proposed by Antonovsky (1987).

The results of this study indicated that there is a relationship between sense of coherence and rumination, with $p = 0.000$ ($p < 0.05$), and showed a negative correlation ($r = -0.482$). This means that the higher the sense of coherence, the lower the level of rumination. Based on these results, it can be concluded that the hypothesis of this study is accepted.

Keywords: *Rumination, Sense of Coherence, Women, Romantic Breakup*

¹*Undergraduate Student, Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Universitas Sriwijaya*

²*Lecturer, Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Universitas Sriwijaya*

Dosen Pembimbing Skripsi I



Angeline Hosana Z. Tarigan, S.Psi., M. Psi.,
NIP. 198704152018032001

Dosen Pembimbing Skripsi II



Amalia Juniarily, S.Psi., MA., Psikolog
NIP. 19790626202312018

Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi



Sayang Aeng Mardhiyah, S. Psi., M. Si.
NIP. 197805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dimana individu yang sebelumnya berada pada tahapan remaja kemudian masuk ke tahap usia dewasa. Menurut Santrock (2012) dewasa awal berlangsung pada usia 18 - 25 tahun. Pada masa dewasa awal, individu mulai mengeksplorasi identitas mereka dan mulai mengambil keputusan yang penting untuk masa depan mereka (Adikusumah & Meindy 2023). Individu di usia dewasa awal mulai menarik perhatian kepada lawan jenis, memulai hubungan romantis, mempertimbangkan pasangan mana yang paling cocok untuk masa depan mereka, dan hubungan seperti apa yang ingin mereka bangun (Kłym & Cieciuch 2015).

Salah satu bentuk hubungan dengan lawan jenis yang umumnya terjadi pada masa dewasa awal yaitu hubungan romantis. Hubungan romantis dapat diartikan sebagai hubungan yang didasari oleh ketertarikan emosional dan fisik serta berpotensi berkembang menjadi hubungan intim yang berlangsung lama (World Health Organization, 2019). Menurut Wood (2016), hubungan romantis adalah hubungan antara dua orang yang saling menganggap satu sama lain sebagai bagian penting dan terus hadir dalam kehidupan mereka. Graziano, Mastrokuokuo, Cattelino, Rollè & Calandri, (2024) menjelaskan bahwa terlibat dalam hubungan romantis merupakan salah satu tugas perkembangan yang penting pada masa dewasa awal.

Tidak semua orang yang menjalani hubungan romantis berujung ke hal yang menyenangkan. Hubungan romantis dapat menjadi salah satu tujuan utama bagi individu sehingga apabila hubungan tersebut berakhir, perpisahan tersebut dapat menyebabkan tekanan emosional (Shimek & Bello, 2014). Dalam menjalani hubungan romantis, pasangan akan menghadapi banyak tantangan yang dapat menyebabkan berbagai masalah negatif sehingga pasangan tersebut dapat mengalami putus cinta (Reimer & Estrada, 2021). Putus cinta adalah peristiwa berakhirnya ikatan dan hubungan emosional yang sedang dijalin oleh dua individu (Rumondor, 2013). Alasan untuk mengakhiri suatu hubungan dapat dikarenakan jarak yang jauh, tuntutan waktu yang bersaing, ketidakcocokan, tidak lagi mencintai pasangan atau bahkan perselingkuhan (Carter, Knox, & Hall, 2018).

Menurut Preetz (2022) putusnya hubungan romantis atau disebut juga dengan putus cinta melibatkan banyak kejadian dalam waktu singkat, sehingga peristiwa ini dapat menjadi pengalaman yang penuh tekanan. Putus cinta merupakan sumber stres yang signifikan karena dapat mengganggu kesejahteraan emosional, proses kognitif, dan fungsi sosial individu. Lebih lanjut, ketika individu terus-menerus memikirkan penyebab dan dampak dari perpisahan tersebut, mereka cenderung mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, memenuhi tuntutan akademik, serta menjaga kesehatan fisik mereka (Mancone, Celia, Bellizi, Zaron & Diotaiuti, 2025). Setelah mengalami putus cinta, individu cenderung merasakan berbagai dampak emosional dan psikologis, seperti kesedihan, kekosongan, perasaan gagal, menurunnya kepercayaan diri, kesulitan berkonsentrasi, hingga munculnya

keinginan untuk bunuh diri (Sugiarto & Soetjiningsih, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa putus cinta dapat memberikan dampak negatif yang signifikan.

Di Indonesia sudah terdapat beberapa kasus tentang dampak negatif dari peristiwa putus cinta di usia dewasa awal. Seperti yang dilansir dari detikjatim, diketahui bahwa seorang mahasiswi berusia 20 tahun melakukan bunuh diri dengan melompat dari lantai 22 gedung kampusnya di Surabaya dan diduga mahasiswi ini nekat bunuh diri lantaran putus cinta dengan kekasihnya (Purwodianto, 2024). Kasus lainnya yang ditulis oleh berita Liputan 6 yaitu terdapat seorang siswi berusia 18 tahun di Sukabumi yang mendatangi rumah sakit untuk meminta disuntik mati dan setelah diselidiki ternyata pelajar tersebut sedang mengalami depresi akibat putus cinta (Liputan 6, 2019). Berdasarkan kasus tersebut, dapat disimpulkan bahwa peristiwa putus cinta pada masa dewasa awal memiliki potensi menimbulkan dampak psikologis yang serius, bahkan dapat mendorong individu pada tindakan yang mengancam keselamatan jiwa.

Untuk memperkuat fenomena putus cinta yang terjadi pada wanita diusia dewasa awal, peneliti melakukan survei awal dengan cara menyebarkan survei ke 17 orang wanita dewasa awal usia 18-25 tahun dan pernah mengalami putus cinta. Hasil survei menyatakan bahwa sebanyak 100% responden mencari solusi untuk mengatasi perasaan sedih ketika mereka mengalami putus cinta, 76,5% responden mencari tahu apa yang mereka rasakan setelah kejadian putus cinta yang dialami, 94,1% responden merasa tidak bisa untuk menghentikan pikiran negatif yang muncul setelah mengalami putus cinta, dan sebanyak 94,1% responden merasa

sedih secara terus menerus ketika mengingat hubungan mereka yang sudah berakhir.

Selain itu, peneliti juga memberikan pertanyaan dengan jawaban singkat untuk mengetahui apa alasan responden memilih untuk memiliki hubungan romantis dengan pasangan mereka yang sebelumnya dan juga untuk mengetahui apa yang responden rasakan setelah mengalami putus cinta. Berdasarkan hasil survei, jawaban mengenai alasan responden memilih untuk memiliki hubungan romantis dengan pasangan mereka yang sebelumnya cukup beragam, yaitu beberapa responden menjawab karena mereka merasa pasangan mereka memiliki sifat dan karakter yang baik, ingin mencoba memulai hubungan baru dengan hubungan yang lebih serius, membutuhkan seseorang untuk menjadi teman mengobrol dan tempat bercerita.

Selanjutnya, perasaan yang dirasakan oleh responden setelah mengalami putus cinta yaitu perasaan sedih yang mendalam, kehilangan, dan kehampaan yang menyelimuti keseharian mereka. Banyak yang merasa hidupnya berantakan, kehilangan arah, tidak bersemangat, dan sekedar menjalani hari tanpa makna. Selain itu, beberapa responden juga merasakan dampak negatif bagi fisik dan psikologis mereka seperti susah tidur, kehilangan nafsu makan, dan mengurung diri.

Berdasarkan hasil penelitian Loan, Minh, Truc & My (2023) individu yang mengalami putus cinta merasakan perasaan sedih, kecewa, marah, frustrasi dan merasakan hampa karena kehilangan. Perasaan tersebut dapat memicu terjadinya *rumination* pada individu yang mengalami putus cinta, yang selanjutnya berpotensi

menimbulkan depresi, gangguan emosional, serta perilaku negatif (Loan et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian Mancone, Celia, Bellizi, Zaron dan Diotaiuti, (2025), individu usia dewasa awal yang mengalami putus cinta memiliki tingkat *rumination* di level sedang hingga tinggi, selain itu sebanyak 12% dari partisipan mengalami *rumination* berlangsung selama lebih dari 6 bulan. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan kognitif yang terus-menerus terhadap perpisahan merupakan fenomena yang sering terjadi setelah putusnya hubungan dan dapat memengaruhi pemilihan strategi koping bagi individu tersebut (Mancone, Celia, Bellizi, Zaron & Diotaiuti, 2025). Ketika menghadapi situasi putus cinta, kemungkinan strategi *coping* yang dilakukan kurang efektif, sehingga individu cenderung menyalahkan diri sendiri dan merenung secara berlebihan atau yang dikenal dengan istilah *rumination* (Gehl, Brassard, Dugal, Lefebvre, Daigneault, Francoeur & Lecomte, 2023).

Nolen-Hoeksema & Jackson (2001) menyebutkan bahwa wanita pada usia dewasa awal cenderung untuk melakukan *rumination* daripada pria pada saat berada di situasi tertekan dan bahkan jika dibiarkan dalam jangka waktu yang lama akan dapat mengakibatkan depresi. Hal ini dapat dikarenakan wanita cenderung merasa bertanggung jawab atas suasana emosional dalam hubungan dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya karena lebih sering menghadapi tekanan jangka panjang dan trauma dibandingkan pria (Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001).

Berdasarkan hasil penelitian Ando', Giromini, Ales, dan Zennaro (2020) menunjukkan bahwa wanita dewasa awal memiliki tingkat *rumination* lebih tinggi

daripada pria karena wanita cenderung mengabaikan pengelolaan emosi negatif. Lebih lanjut, *rumination* lebih kuat terjadi pada wanita dikarenakan wanita cenderung memandang pengalaman emosional sebagai sesuatu yang negatif dan tidak terkendali. Wanita juga sering merasa harus bertanggung jawab atas hasil yang tidak sesuai dengan yang diharapkan (Shors, Millon, Chang, Olson & Alderman, 2017).

Rumination adalah perilaku untuk memikirkan kembali suatu kejadian yang menyebabkan stress termasuk alasan, makna, dan dampaknya (Nolen-Hoeksema, 1991). *Rumination* terbagi menjadi dua aspek yaitu *reflective* yaitu individu akan berusaha untuk menyelesaikan peristiwa menekan dan masalah yang sedang dialami namun dengan cara menekan permasalahan yang dirasakan, dan *brooding* yaitu dimana seseorang memikirkan hal hal buruk atau negatif tentang peristiwa menekan dan keadaan tidak menyenangkan yang dialami tanpa adanya upaya untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami (Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003).

Individu di usia dewasa awal yang putus cinta dapat mengalami *rumination* karena mereka akan memikirkan secara berulang tentang kejadian putusnya hubungan romantis yang mereka alami (Adikusumah, Kustimah & Meindy, 2023). Lebih lanjut, *rumination* cenderung membuat individu terjebak pada pikiran negatif, mengingat kembali pengalaman buruk, membentuk harapan yang pesimis, dan memunculkan pandangan negatif tentang diri mereka sendiri (Michl et al., 2013; Adikusumah & Meindy, 2023). Individu dengan *rumination* yang tinggi akan

memikirkan kejadian yang sedang dirasakannya secara terus menerus mengenai mengapa peristiwa tersebut dapat terjadi, apa yang mengakibatkan peristiwa tersebut sehingga individu tersebut semakin memiliki perasaan negatif pada peristiwa tidak menyenangkan yang sedang dialaminya (Shaleha, Yusainy, & Herani, 2018). Menurut Schlechter, König, McNally, dan Morina (2023), *rumination* bisa membuat seseorang terfokus pada kehilangan kesejahteraan di masa lalu atau takut kesejahteraan mereka dapat menurun di waktu yang akan datang, yang akhirnya meningkatkan rasa putus asa dan memperburuk suasana hati. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *rumination* dapat memberikan dampak yang negatif bagi individu yang sedang mengalami situasi tertekan.

Menghadapi peristiwa yang penuh tekanan, ditambah dengan *rumination*, dapat memperpanjang dampak negatif yang dirasakan oleh individu pada usia dewasa awal (Wrape, Jenkins, Callahan & Nowlin 2016). *Rumination* memiliki hubungan yang negatif dengan *sense of coherence*. Penelitian yang dilakukan oleh Williams & Katirai (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *sense of coherence* dengan *rumination*, yaitu semakin tinggi *sense of coherence* maka *rumination* akan semakin rendah. *Rumination* berdampak buruk bagi kesehatan, dimana ketika individu memiliki *sense of coherence* yang baik maka individu dapat mengelola stress sehingga berdampak positif bagi kesehatan (Williams & Katirai, 2018).

Sense of coherence dijelaskan sebagai pandangan individu secara emosional dan kognitif terhadap berbagai tekanan yang dihadapinya, dimana individu tersebut

merasa mampu mengendalikan sebagian dari tekanan tersebut (Antonovsky, 1987). Antonovsky (1987) menjelaskan bahwa terdapat 3 komponen dari *sense of coherence* yaitu *comprehensibility* yang merujuk pada bagaimana seseorang mempresepsikan stimulus yang berasal dari lingkungan internal dan eksternal, *manageability* yang merujuk pada seseorang merasakan bahwa sumber daya yang dimilikinya dapat memenuhi tuntutan kebutuhan yang ada, dan *meaningfulness* yang mengacu pada bagaimana seseorang merasa bahwa hidup memiliki makna, baik secara emosional maupun kognitif.

Individu dengan tingkat *sense of coherence* yang lebih tinggi menganggap lingkungan mereka dapat dipahami dan percaya bahwa hidup mereka bermakna (Schäfer, Sopp, Fuchs, Kotzur, Maahs dan Michael, 2023). *Sense of coherence* dapat mendukung individu dalam mengelola situasi stres dan mendorong mereka untuk kembali bangkit setelah menghadapinya (Yeni & Pelupessy, 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Slootjes, Keuzenkamp, dan Saharso (2017) menemukan bahwa wanita dengan *sense of coherence* yang kuat dapat melihat hidup mereka dengan cara yang lebih terstruktur dan lebih mudah dikelola, yang mengarah pada rasa kontrol lebih besar terhadap tantangan yang dihadapi dan merasa hidup mereka seimbang.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan di atas dan juga karena terbatasnya penelitian di Indonesia yang membahas mengenai *sense of coherence* dan *rumination*, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut

mengenai hubungan *sense of coherence* dengan *rumination* wanita dewasa awal yang mengalami putus cinta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka rumusan masalah yang dapat diangkat dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara *sense of coherence* dengan *rumination* pada wanita dewasa awal yang mengalami putus cinta?”

C. Tujuan Penelitian

Dari penjelasan latar belakang di atas, tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *sense of coherence* terhadap *rumination* pada wanita dewasa awal yang mengalami putus cinta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Secara teoritis, diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan kontribusi informasi pada bidang ilmu psikologi, memperkaya hasil penelitian yang sudah ada mengenai psikologi klinis dan secara khusus mengenai hubungan antara *sense of coherence* dengan *rumination* pada wanita dewasa awal.

2. Manfaat Teoritis

a) Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat pada responden untuk meningkatkan *sense of coherence* sebagai upaya untuk meminimalisir *rumination*.

b) Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan untuk peneliti selanjutnya berdasarkan teori-teori yang ada. Serta diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang berjudul “Hubungan antara *Sense of Coherence* dengan *Rumination* pada Wanita Dewasa Awal” belum pernah diteliti sebelumnya. Terdapat beberapa penelitian mengenai *sense of coherence* dan *rumination* yang peneliti temukan.

Penelitian pertama dilakukan oleh Kartasasmita (2017) yang berjudul “Hubungan antara *School Well-Being* dengan *Rumination*”. Total sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 126 mahasiswa yang terdiri dari 26 orang pria dan 100 orang wanita. Menurut hasil penelitian, ditemukan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *School Well-Being* dengan Ruminasi ($r = -0.016$, $p > 0.05$) Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa meskipun tidak secara tegas berhubungan namun hubungan antara *school well-being* dengan ruminasi memiliki kecenderungan dan adanya keterkaitan.

Penelitian tersebut mempunyai perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan. Pada penelitian tersebut, variabel *rumination* dihubungkan dengan *school well-being* sedangkan peneliti menggunakan variabel *rumination* yang dihubungkan dengan *sense of coherence*. Kemudian, perbedaan juga terlihat dari sampel yang digunakan yaitu pada penelitian tersebut menggunakan sampel mahasiswa sedangkan peneliti menggunakan sampel wanita dewasa awal berusia 18-40 tahun yang mengalami putus cinta.

Penelitian kedua dilakukan oleh Fitria dan Nirly (2022) yang berjudul “Gagal “Move On”: Peran Ruminasi pada Kesepian dengan Kesejahteraan Psikologis dimasa Perceraian”. Subjek penelitian ini adalah masyarakat kabupaten Banyuwangi dengan status dalam proses perceraian yang berjumlah 136 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat positif ruminasi dengan kesepian, dan terdapat hubungan negatif antara kesepian dengan kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kesejahteraan psikologis melalui ruminasi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi ruminasi maka kecenderungan merasakan kesepian akan semakin tinggi, dan semakin besar rasa kesepian maka kesejahteraan psikologis akan menurun.

Terdapat perbedaan dari penelitian tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan. Pada penelitian tersebut, variabel *Rumination* dikaitkan dengan variabel Kesepian dan Kesejahteraan Psikologis sedangkan penelitian yang peneliti lakukan yaitu menghubungkan *rumination* dengan *sense of coherence*. Selain itu, sampel

yang digunakan juga berbeda, pada penelitian tersebut menggunakan sampel masyarakat Kabupaten Banyuwangi dengan status proses perceraian sedangkan peneliti menggunakan sampel wanita dewasa awal yang mengalami putus cinta.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Juniarly, Mardhiyah, & Fitri, (2021) yang berjudul “*Rumination in children from broken home : Can self-compassion and emotional intelligence reduce rumination?*” Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 200 orang remaja yang berusia 10-21 tahun yang orang tuanya bercerai. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *emotional intelligence* memainkan peran penting pada remaja dengan orang tua yang bercerai dan mengalami *rumination*.

Penelitian tersebut memiliki perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan. Pada penelitian tersebut, *rumination* dihubungkan dengan variabel *elf-compassion* dan *emotional intelligence* sedangkan peneliti menghubungkan variabel *rumination* dengan variabel *sense of coherence*. Sampel yang digunakan juga berbeda, pada penelitian tersebut menggunakan sampe remaja yang berusia 10-21 tahun yang orang tuanya bercerai sedangkan peneliti menggunakan sampel wanita dewasa awal usia 18-40 tahun yang mengalami putus cinta.

Penelitian keempat yang dilakukan oleh Hsu, Beard, Rifkin, Dillon, Pizzagalli & Björgvinsson (2015) yang berjudul “*Transdiagnostic mechanisms in depression and anxiety: The role of rumination and attentional control*”. Penelitian ini menggunakan sampel 51 orang dewasa yang merupakan pasien di Rumah Sakit McLean. Hasil dari penelitian ini adalah hubungan antara *attentional control*

dengan gejala depresi dan kecemasan dimediasi oleh *ruminatio*n. *Attentional control* yang buruk dikaitkan dengan lebih banyak *ruminatio*n yang berakibat meningkatnya gejala depresi dan kecemasan.

Penelitian tersebut memiliki perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan. Pada penelitian tersebut, variabel *ruminatio*n dikaitkan dengan variabel *attentional control* dan gejala depresi dan kecemasan. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan yaitu menghubungkan variabel *ruminatio*n dengan variabel *sense of coherence*. Sampel yang digunakan juga berbeda, pada penelitian tersebut menggunakan sampel pasien dewasa di Rumah Sakit McLean sedangkan peneliti menggunakan sampel wanita dewasa awal usia 18-40 tahun yang mengalami putus cinta.

Penelitian kelima yang dilakukan oleh Putri, Saputra, Nurwardana, Wulandari, Maria, & Lestari (2024) yang berjudul “*Sense of Coherence* Mahasiswa DKI Jakarta”. Metode yang digunakan pada penelitian ini *mixed method* yang menggabungkan dua metode yaitu kuantitatif dan kualitatif. Sampel pada penelitian ini adalah 183 mahasiswa yang berada di wilayah DKI Jakarta. Hasil penelitian kuantitatif yaitu 49 responden berada ditingkat *sense of coherence* yang rendah (26.8%), 88 responden berada ditingkat *sense of coherence* sedang (48.1%), dan 46 responden berada ditingkat *sense of coherence* yang tinggi (25.1%). Sedangkan pada penelitian kualitatif menjelaskan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *sense of coherence*, yaitu dukungan rekan sebaya dan pihak

di lingkungan universitas, kemampuan menjalin dan menjaga relasi dengan rekan kuliah, serta fleksibilitas dalam menghadapi perubahan situasi perkuliahan.

Penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang peneliti lakukan. Pada penelitian tersebut menggunakan *mmixed method* sedangkan penelitian yang peneliti lakukan hanya menggunakan metode kuantitatif saja. Selain itu, penelitian tersebut hanya menggunakan satu variabel yaitu *sense of coherence* sedangkan peneliti menggunakan dua variabel yang mana variabel *sense of coherence* menjadi variabel bebas. Sampel yang digunakan pada penelitian tersebut juga berbeda yaitu mahasiswa DKI Jakarta sedangkan sampel yang peneliti gunakan yaitu wanita dewasa awal usia 18-40 tahun yang mengalami putus cinta.

Penelitian keenam yang dilakukan oleh Miru dan Ambarwati (2020) yang berjudul “*Illness Perception dan Sense of Coherence (SOC) Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*”. Sampel pada penelitian ini yaitu 58 pasien DM tipe 2 di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy})= 0,536 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *illness perception* dan *Sense of Coherence* pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang.

Penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Penelitian tersebut menghubungkan variabel *sense of coherence* dengan *illness perception* sedangkan peneliti menghubungkan variabel *sense of coherence* dengan variabel *rumination*. Selain itu, penelitian tersebut menggunakan sampel pasien

Diabetes Melitus tipe 2 sedangkan sampel yang peneliti gunakan yaitu wanita dewasa awal usia 18-40 tahun yang mengalami putus cinta.

Penelitian ketujuh yang dilakukan oleh Malagon-Aguilera, Suñer-Soler, Bonmatí-Tomas, Bosch-Farré, Gelabert-Vilella, & Juvinyà-Canal, D (2019) yang berjudul “*Relationship between sense of coherence, health and work engagement among nurses*”. Sampel pada penelitian ini adalah 109 orang yang bekerja sebagai perawat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perawat-perawat yang memiliki *sense of coherence* yang tinggi tidak memiliki *work-related family conflicts*, memiliki tingkat kesehatan dan *work engagement* yang lebih baik jika dibandingkan dengan yang memiliki *sense of coherence* rendah.

Terdapat perbedaan pada penelitian tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan. Pada penelitian tersebut, variabel *sense of coherence* dihubungkan dengan variabel *health* dan *work engagement*, sedangkan peneliti menghubungkan variabel *sense of coherence* dengan *rumination*. Sampel yang digunakan juga berbeda. Pada penelitian tersebut menggunakan sampel perawat sedangkan sampel yang peneliti gunakan yaitu wanita dewasa awal usia 18-40 tahun yang mengalami putus cinta.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya yang telah diuraikan diatas, maka penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti mengenai hubungan *sense of coherence* dengan *rumination* pada wanita dewasa awal yang mengalami putus cinta memiliki beberapa persamaan dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Namun, sejauh ini, belum ada penelitian yang membahas hubungan *sense of coherence* dengan *rumination* pada wanita dewasa awal yang mengalami putus

cinta menjadi satu-kesatuan secara utuh, baik di Indonesia maupun di luar negeri. Sehingga, penelitian-penelitian sebelumnya menyoroti adanya perbedaan variabel bebas, variabel terikat, subjek, maupun lokasi penelitian dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, sehingga keaslian penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adikusumah, R. M. R., & Meindy, N. (2023). *Rumination and coping : How emerging adults deal with romantic breakups*. 25(2), 174–184.
- Aldao, A., McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., & Sheridan, M. A. (2014). The Relationship between Rumination and Affective, Cognitive, and Physiological Responses to Stress in Adolescents. *Journal of Experimental Psychopathology*, 5(3), 272–288. <https://doi.org/10.5127/jep.039113>
- Ando', A., Giromini, L., Ales, F., & Zennaro, A. (2020). A multimethod assessment to study the relationship between rumination and gender differences. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(6), 740–750. <https://doi.org/10.1111/sjop.12666>
- Anita Rahma Yeni, & Dicky C. Pelupessy. (2023). National Resilience in Regards to Drug Problems: The Effects of Perceived Threat and Sense of Coherence [National Resilience Dalam Masalah Narkoba: Pengaruh Perceived Threat dan Sense of Coherence]. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 38(1), 038110. <https://doi.org/10.24123/aipj.v38i1.5206>
- Antonovsky, A. (1987). Coping with stress and promoting health work : the sense. In *Psychosocial Factors at Work and Their Relation to Health* (pp. 153–167).
- Bachem, R., & Maercker, A. (2018). Development and Psychometric Evaluation of a Revised Sense of Coherence Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 34(3), 206–215. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000323>
- Behnke, A., Conrad, D., Kolassa, I. T., & Rojas, R. (2019). Higher sense of coherence is associated with better mental and physical health in emergency medical services: results from investigations on the revised sense of coherence scale (SOC-R) in rescue workers. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1606628>
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75(3), 404–425. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503_04
- De Smet, O., Uzieblo, K., Loeys, T., Buysse, A., & Onraedt, T. (2015). Unwanted Pursuit Behavior After Breakup: Occurrence, Risk Factors, and Gender Differences. *Journal of Family Violence*, 30(6), 753–767. <https://doi.org/10.1007/s10896-015-9687-9>
- Dembla, H., Tiwari, P., & Hasan, Z. (2022). Effect of Sense of Coherence on Resilience , Hardiness , Intuitive Decision , Rumination and Counterfactual Thinking. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(05), 3886–3891. <https://doi.org/10.9756/INTJECSE/V14I5.440>
- Elizabeth Bergner Hurlock. (1980). *Elizabeth_Hurlock_Psikologi_Perkembangan.pdf* (p. 447).
- Fiqih, F. T. N., & Hendriani, W. (2022). Ruminasi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin: A Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*, 63–70.
- Fitria, Y., & Nirly, D. Y. (2022). *Gagal “Move On”: Peran Ruminasi pada Kesepian dengan Kesejahteraan Psikologis dimasa Perceraian Failed to*

- “Move on”: Role of Rumination on Loneliness and Psychological well-being in Divorce. *10*(1), 54–63.
- Gehl, K., Brassard, A., Dugal, C., Lefebvre, A. A., Daigneault, I., Francoeur, A., & Lecomte, T. (2024). Attachment and Breakup Distress: The Mediating Role of Coping Strategies. *Emerging Adulthood*, *12*(1), 41–54. <https://doi.org/10.1177/21676968231209232>
- Haugan, G., & Eriksson, M. (2021). Health promotion in health care - Vital theories and research. In *Health Promotion in Health Care - Vital Theories and Research*. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2>
- Hsu, K. J., Beard, C., Rifkin, L., Dillon, D. G., Pizzagalli, D. A., & Björngvinsson, T. (2015). Transdiagnostic mechanisms in depression and anxiety: The role of rumination and attentional control. *Journal of Affective Disorders*, *188*, 22–27. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.08.008>
- Julia T. Wood. (2016). *Interpersonal Communication - Everyday Encounters - 8th Edition (2015)*.
- Juniarly, A., Mardhiyah, S. A., & Fitri, N. G. (2021). Rumination in children from broken home: Can self-compassion and emotional intelligence reduce rumination? *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, *3*(2), 70. <https://doi.org/10.26555/jptp.v3i2.21972>
- Kartasasmita, S. (2017). Hubungan antara School Well-Being dengan Rumination. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, *1*(1), 248. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.358>
- Kłym, M., & Cieciuch, J. (2015). The early identity exploration scale-a measure of initial exploration in breadth during early adolescence. *Frontiers in Psychology*, *6*(APR), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00533>
- Kocjan, J. (2017). Strong Sense Of Coherence Contributes To Successful Aging And Higher Satisfaction With Life. *Journal of Education, Health and Sport*, *7*(7), 537–544. <http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/4656>
- Malagon-Aguilera, M. C., Suñer-Soler, R., Bonmatí-Tomas, A., Bosch-Farré, C., Gelabert-Vilella, S., & Juvinyà-Canal, D. (2019). Relationship between sense of coherence, health and work engagement among nurses. *Journal of Nursing Management*, *27*(8), 1620–1630. <https://doi.org/10.1111/jonm.12848>
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment Styles and Personal Growth following Romantic Breakups: The Mediating Roles of Distress, Rumination, and Tendency to Rebound. *PLoS ONE*, *8*(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0075161>
- Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: Longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of Abnormal Psychology*, *122*(2), 339–352. <https://doi.org/10.1037/a0031994>
- Miru, C. N., & Ambarwati, K. D. (2020). Illness Perception Dan Sense of Coherence (Soc) Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Psikovidya*, *24*(1), 56–68. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i1.141>
- Morris, C. E., Reiber, C., & Roman, E. (2015). Quantitative sex differences in response to the dissolution of a romantic relationship. *Evolutionary Behavioral*

- Sciences*, 9(4), 270–282. <https://doi.org/10.1037/ebs0000054>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37–47. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Norona, J. C., Olmstead, S. B., & Welsh, D. P. (2017). Breaking Up in Emerging Adulthood: A Developmental Perspective of Relationship Dissolution. *Emerging Adulthood*, 5(2), 116–127. <https://doi.org/10.1177/2167696816658585>
- Preetz, R. (2022). Dissolution of Non-cohabiting Relationships and Changes in Life Satisfaction and Mental Health. *Frontiers in Psychology*, 13(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.812831>
- Reimer, J. E., & Estrada, A. R. (2021). College Students' Grief Over a Breakup. *Journal of Loss and Trauma*, 26(2), 179–191. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1757992>
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2012). Rumination: Relationships with physical health. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 9(2), 29–34.
- Schäfer, S. K., Becker, N., King, L., Horsch, A., & Michael, T. (2019). The relationship between sense of coherence and post-traumatic stress: a meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1562839>
- Schäfer, S. K., Sopp, M. R., Fuchs, A., Kotzur, M., Maahs, L., & Michael, T. (2023). The relationship between sense of coherence and mental health problems from childhood to young adulthood: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 325(December 2021), 804–816. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.106>
- Schlechter, P., König, M., McNally, R. J., & Morina, N. (2023). Crying over spilled milk? A network analysis of aversive well-being comparison, brooding rumination and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 339(July), 520–530. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.088>
- Shaleha, R. R. A., Yusainy, C. Al, & Herani, I. (2018). The Mind Anchor: Peran Trait Rumination dalam Struktur Pengalaman Afektif. *Mediapsi*, 4(1), 47–55. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2018.004.01.5>
- Shimek, C., & Bello, R. (2014). Coping with break-ups: Rebound relationships and gender socialization. *Social Sciences*, 3(1), 24–43. <https://doi.org/10.3390/socsci3010024>
- Shors, T. J., Millon, E. M., Chang, H. Y. M., Olson, R. L., & Alderman, B. L. (2017). Do sex differences in rumination explain sex differences in depression? *Journal of Neuroscience Research*, 95(1–2), 711–718. <https://doi.org/10.1002/jnr.23976>
- Shulman, S., Seiffge-Krenke, I., Scharf, M., Lev-Ari, L., & Levy, G. (2017).

- Adolescent Depressive Symptoms and Breakup Distress During Early Emerging Adulthood: Associations With the Quality of Romantic Interactions. *Emerging Adulthood*, 5(4), 251–258. <https://doi.org/10.1177/2167696817698900>
- Slootjes, J., Keuzenkamp, S., & Saharso, S. (2017). The mechanisms behind the formation of a strong Sense of Coherence (SOC): The role of migration and integration. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(6), 571–580. <https://doi.org/10.1111/sjop.12400>
- Sofia Tri Putri, Saputra, D., Nurwardana, J. R., Wulandari, D., Maria, M. La, & Lestari, M. G. (2024). Sense of Coherence Mahasiswa Di Dki Jakarta. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(02). <https://doi.org/10.51353/inquiry.v14i02.823>
- Sugiarto, J. A. S., & Soetjningsih, C. H. (2021). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Psychological Well Being Pasca Putus Cinta Pada Dewasa Awal. *Psikologi Konseling*, 18(1), 833. <https://doi.org/10.24114/konseling.v18i1.27826>
- Sundberg, K., Nilsson, M., Petersson, L. M., Kenne Sarenmalm, E., & Langius-Eklöf, A. (2021). The sense of coherence scale in a clinical nursing perspective: A scoping review. *Journal of Clinical Nursing*, 31(11–12), 1428–1439. <https://doi.org/10.1111/jocn.16066>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Volanen, S., Lahelma, E., & Suominen, S. (2004). Factors contributing to sense of coherence among men and women. *European Journal of Public Health*, 14, 322–330.
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127(November 2019). <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>
- Williams, C., & Katirai, M. (2018). The Relationship Between Sense of Coherence and Rumination. *Journal of Public Health Issues and Practices*, 2(1), 2–5. <https://doi.org/10.33790/jphip1100110>
- World Health Organization. (2019). International Classification of Functioning, Disability and Health. *World Report on Child Injury Prevention*.
- Wrape, E. R., Jenkins, S. R., Callahan, J. L., & Nowlin, R. B. (2016). Emotional and Cognitive Coping in Relationship Dissolution. *Journal of College Counseling*, 19(2), 110–123. <https://doi.org/10.1002/jocc.12035>