

**PERAN PENERIMAAN DIRI TERHADAP KEBAHAGIAAN
PADA WANITA PASCA MENGALAMI PUTUS CINTA**



OLEH :

MELATI

04041181621006

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2020

LEMBAR PENGESAHAN
PERAN PENERIMAAN DIRI TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA
WANITA PASCA MENGALAMI PUTUS CINTA

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

MELATI

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 19 Juni 2020

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



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

Pembimbing II



M.Zainal Fikri, S.Psi., MA
NIP. 198108132012101201

Penguji I



Yeni Anna Appulembang, M.A., Psy
NIP. 198409222018032001

Penguji II



Indra Prapto N., S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal 19 Juni 2020



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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan 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 disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Indralaya, 19 Juni 2020



Mclati

NIM. 04041181621006

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT. yang telah memberikan kesempatan dan perlindungan. Dengan ini peneliti mempersembahkan tugas akhir skripsi ini sekaligus rasa syukur dan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Pardani dan Ibu Marhamah yang tidak pernah gagal memberikan yang terbaik untuk peneliti sedari kecil. Terimakasih untuk setiap doa baiknya. Semoga Emak dan Bak selalu diberikan kesehatan, kecukupan dan kebahagiaan untuk menikmati hari tua bersama anak cucu. Aamiin Allahumma Aamiin.
2. Kak Jhoni, Kak Idir, dan Yuk Sri yang tiada bosan memberi nasihat kepada peneliti dalam menjalani kehidupan sebagai orang yang baru beranjak dewasa. Semoga kita bisa membahagiakan hari tua Emak dan Bak bersama. Aamiin.
3. Persepupuanku. Aina, Aini, Adel, dan Rahma yang selalu direpotkan oleh peneliti karena sepupu yang satu ini tidak punya pasangan untuk direpotkan selama kuliah. Khususnya Rahma, terimakasih untuk jasa laptop dan printer dadakannya sejak peneliti membuat proposal. Ti amo girls!
4. Melati binti Pardani. Terimakasih sudah melakukan yang terbaik hingga saat ini. Hidup tidak selalu tentang angka. Terimakasih tidak pernah menuntut untuk menjadi seperti orang lain, kecuali lebih baik dari diri sebelumnya. Tersenyumlah. Sebab hari-hari baik akan segera datang dan mimpimu akan segera tercapai. Aamiin Allahumma Aamiin.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat mengerjakan laporan tugas akhir skripsi yang berjudul **“Peran Penerimaan Diri terhadap Kebahagiaan pada Wanita Pasca Mengalami Putus Cinta”**

Selama penulisan laporan tugas akhir skripsi ini tentunya peneliti mendapat banyak bantuan dari berbagai pihak yang telah mendukung dan membimbing peneliti. Kasih yang tulus serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. Bapak dr. H. Syarif Husin, M.S., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
4. Ibu Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A., selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
5. Ibu Angelina Hosana Z.T., S.Psi., M.Psi., selaku pembimbing I skripsi peneliti
6. Bapak M. Zainal Fikri, S.Psi., M.A., selaku pembimbing II skripsi peneliti
7. Para dosen dan staf di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
8. Warga Twitter yang telah memberikan bantuan selama proses pengumpulan data

9. Sahabat tersayang Sacharum Noor Zhafiroh, Indah Dwi Destiana, Alphardannisa, Aisyah Sri Delima, Miranda Ramadhania, Nissah Ghina Fitri, dan Korina Ajeng Saputri yang selalu memberikan bantuan dan dukungan kepada peneliti
10. Teman-teman seperbimbingan dan angkatan Owlster Fortune 2016 yang senantiasa saling mengingatkan satu sama lain

Peneliti menyadari bahwa dalam pengerjaan laporan tugas akhir skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun. Peneliti mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak.

Hormat saya,

Melati
04041181621006

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kebahagiaan.....	18
B. Penerimaan Diri	28

C. Dewasa Awal.....	40
D. Peran Penerimaan Diri terhadap Kebahagiaan.....	48
E. Kerangka Berpikir	51
F. Hipotesis Penelitian.....	51
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	52
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	52
C. Populasi dan Sampel Penelitian	53
D. Metode Pengumpulan Data.....	55
E. Validitas dan Realibilitas	57
F. Metode Analisis Data.....	58
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Orientasi Kancha Penelitian.....	60
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	62
C. Hasil Penelitian	70
D. Hasil Analisis Tambahan	75
E. Pembahasan.....	80
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	84
B. Saran.....	84
 DAFTAR PUSTAKA	 86
 LAMPIRAN	 91

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Skala <i>Likert</i>	56
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Kebahagiaan	57
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Penerimaan Diri.....	57
Tabel 4.1 Distribusi Skala Kebahagiaan Setelah Uji Coba	64
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala Kebahagiaan	64
Tabel 4.3 Distribusi Skala Penerimaan Diri Seteah Uji Coba.....	66
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala Penerimaan Diri	66
Tabel 4.5 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	69
Tabel 4.6 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Waktu Putus	70
Tabel 4.7 Deskripsi Data Penelitian	70
Tabel 4.8 Formulasi Kategorisasi.....	71
Tabel 4.9 Deskripsi Kategorisasi Kebahagiaan.....	71
Tabel 4.10 Deskripsi Kategorisasi Penerimaan Diri	72
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas.....	73
Tabel 4.12 Uji Statistik Linearitas	73
Tabel 4.13 Uji Hipotesis (Regresi Sederhana)	74

Tabel 4.14 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia.....	75
Tabel 4.15 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Waktu Putus Cinta.....	76
Tabel 4.16 Mean Hasil Uji t-test Kebahagiaan Berdasarkan Waktu Putus	76
Tabel 4.17 Deskripsi Data Sumbangan Efektif	77
Tabel 4.18 Sumbangan Efektif Penerimaan Diri terhadap Kebahagiaan	78
Tabel 4.19 Tingkat Mean Tiap Aspek Variabel Kebahagiaan	78

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	92
LAMPIRAN B	107
LAMPIRAN C	112
LAMPIRAN D	118
LAMPIRAN E	121
LAMPIRAN F	128

PERAN PENERIMAAN DIRI TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA WANITA PASCA MENGALAMI PUTUS CINTA

Melati¹, Angeline Hosana Z.T²

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran penerimaan diri terhadap kebahagiaan wanita pasca mengalami putus cinta. Hipotesis penelitian ini yaitu terdapat peran penerimaan diri terhadap kebahagiaan pada wanita pasca mengalami putus cinta.

Partisipan dari penelitian ini yaitu 150 orang wanita yang berusia 18-30 tahun. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampling *purposive*. Penelitian ini menggunakan dua buah skala sebagai alat ukur, yaitu skala penerimaan diri dan skala kebahagiaan, yang mengacu pada aspek-aspek penerimaan diri dari teori Carson dan Langer (2006) dan aspek-aspek kebahagiaan dari Seligman (2012). Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana.

Hasil pengujian ditemukan bahwa terdapat peranan penerimaan diri yang signifikan terhadap kebahagiaan dengan $R\ square=0,362$, $F=83.930$, $p=0,000$ ($p<0,05$). Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

Kata Kunci : Penerimaan Diri, Kebahagiaan, Putus Cinta

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universtas Sriwijaya

² Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I



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

Pembimbing II



M.Zainal Fikri, S.Psi., MA
NIP. 198108132012101201

Mengetahui

Ketua Bagian Program Studi Psikologi



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

THE ROLE OF SELF ACCEPTANCE TOWARDS HAPPINESS ON WOMEN AFTER BREAK UP

Melati¹, Angeline Hosana Z.T²

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the role of self-acceptance towards happiness on women after break up. The hypothesis of this study includes the role of self-acceptance towards happiness on women after break up.

The participant of this study is 150 women aged 18-30 years old. Sampling is done by using purposive sampling techniques. This study uses two scales as a measure, namely the self-acceptance scale and the happiness scale that refers to aspects of self-acceptance from Carson dan Langer (2006) and the aspects of happiness from Seligman (2012). Hypotesis testing is done using simple regression analysis.

From the test result obtained the results of the hypothesis that there is a role of self-acceptance towards happiness R square=0,362, F=83.930, p=0,000 (p<0,05). Thus the proposed hypothesis is accepted.

Keywords : Self-Acceptance, Happiness, Break-up

¹ Student of Psychology Department of Medical Faculty, University of Sriwijaya

² Lectures of Psychology Department of Medical Faculty, University of Sriwijaya

Pembimbing I



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

Pembimbing II



M.Zainal/Fikri, S.Psi., MA
NIP. 198108132012101201

Mengetahui

Ketua Bagian Program Studi Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si

NIP 197805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru yang ada disekitar (Hurlock, 2015). Hurlock menyatakan bahwa masa ini dimulai pada umur 18 tahun hingga umur 40 tahun. Menurut Erickson (dalam Santrock, 2011) pada masa ini tugas perkembangan individu salah satunya adalah untuk membentuk hubungan intim dengan orang lain. Erickson menyatakan bahwa keintiman merupakan proses menemukan diri serta pelepasan diri di dalam orang lain. Keintiman tersebut ditandai dengan adanya keterbukaan diri serta kemauan untuk berbagi pikiran dengan orang lain (Erickson dalam Santrock, 2011).

Hubungan intim yang kuat, stabil, dekat dan saling mengasihi dapat menjadi motivasi penuh bagi perilaku manusia (Erickson dalam Papalia & Feldman, 2014). Myers (2012) menyatakan bahwa dengan menemukan seseorang yang dapat mendukung dan dapat diandalkan akan membuat individu merasa diterima dan dihargai. Namun, tidak semua hubungan intim yang dijalani oleh individu di masa dewasa awal dapat berjalan dengan baik. Beberapa hubungan intim sering kali mengalami kondisi tidak nyaman yang membuat individu tidak mampu mempertahankan hubungan romantis. Hal ini disebut juga dengan istilah putus cinta (Yuwanto, 2011).

Watt dan Badger (dalam Myers, 2012) menjelaskan bahwa bagi individu yang mengalami putus cinta, bercerai, dan kehilangan ikatan sosial dengan

pasangan akan memicu rasa sakit, rasa sepi, atau penarikan diri. Hasil penelitian tersebut memperkuat pernyataan Berkman dan Myers yang mengungkapkan bahwa hubungan dekat merupakan kunci dari kesejahteraan individu, termasuk kebahagiaan (dalam Wisnuwardhani & Mashoedi, 2012). Individu cenderung akan lebih sehat dan bahagia ketika memiliki perasaan didukung dalam hubungan yang erat dan intim (Myers, 2012). Bahkan, Crossley dan Langdridge (2005) menyatakan faktor penting dari sumber kebahagiaan pada kaum perempuan salah satunya adalah perasaan dicintai oleh orang yang dicintai.

Kebahagiaan dapat diartikan dalam berbagai hal seperti suasana hati yang positif secara umum, evaluasi terhadap kepuasan hidup secara menyeluruh, kehidupan yang baik, atau alasan seseorang merasa senang, dengan interpretasi yang tergantung pada konteksnya (Diener, 2006). Seligman (2012) mendefinisikan kebahagiaan dengan istilah “*well-being*” yang memandang bahwa kebahagiaan bukan hanya sebatas perasaan positif saja, melainkan juga adanya kemampuan individu untuk menunjukkan proses perkembangan kesejahteraan hidup ke arah yang lebih positif.

Seligman (2012) menjelaskan aspek dari kebahagiaan dalam sebuah *mnemonic* yaitu PERMA (*Positive emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment*). *Positive emotion* berkaitan dengan emosi positif yang dirasakan oleh individu yang menunjukkan kehidupan yang menyenangkan. *Engagement* atau keterlibatan penuh berkaitan dengan kemampuan individu untuk melibatkan pikiran dan perasaan secara penuh pada aktivitas yang sedang dijalani. *Relationship* berkaitan dengan kemampuan individu untuk membangun relasi

positif dengan orang terdekat, termasuk teman, keluarga, dan pasangan. *Meaning* menunjukkan bahwa individu memiliki kehidupan yang berarti, sedangkan *accomplishment* berkaitan dengan kemampuan individu untuk melakukan sesuatu untuk mencapai kebahagiaan.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 10 Januari 2020 terhadap dua orang wanita yang berusia 22 tahun (subjek S) dan 21 tahun (subjek D) yang mengalami putus cinta dalam waktu beberapa bulan yang lalu. Dari hasil wawancara, subjek S mengaku bahwa setelah mengalami putus cinta subjek sering merasa sedih dan menangis bila sedang sendirian. Sementara itu menurut pengakuan subjek D, ingatan tentang masa lalunya bukan hanya membuat D merasa sedih, namun juga merasa sakit hati. Terlebih bila D melihat *instastory* mantan kekasihnya yang kini sudah memiliki pasangan baru dan akan segera menikah. Hal ini berkaitan dengan aspek *positive emotion* dari teori kebahagiaan Seligman (2012).

Berkaitan dengan aspek *engagement*, kesedihan yang dirasakan oleh D sering kali terjadi secara tiba-tiba. D mengaku bahwa dirinya sering kehilangan fokus untuk melakukan sesuatu. Bahkan, beberapa aktivitas yang harusnya dilakukan D dalam sehari sering tidak terselesaikan. D menghabiskan waktunya untuk tidur, menangis, bersedih, hingga melakukan *self-harm* saat teringat dengan mantan kekasihnya. Sementara itu, S mengaku bahwa setelah putus cinta dirinya sering merasakan kesepian meskipun berada di tempat yang ramai bersama teman-temannya.

Berkaitan dengan aspek *positive relationship*, subjek D mengaku bahwa dirinya sudah memblokir semua akun media sosial mantan kekasihnya. Terlebih setelah mengetahui bahwa mantan kekasihnya akan segera menikah dengan wanita lain yang baru dikenal beberapa minggu. Sementara itu, subjek S mengaku bahwa dirinya dan mantan kasih tidak saling memblokir di media sosial. Namun, keduanya sudah tidak pernah lagi menjalin silaturahmi setelah putus. Subjek S dan mantan kekasih memilih untuk sama-sama menghilang setelah berpisah.

Pada aspek *meaning*, subjek D merasa sia-sia karena telah mempertahankan hubungan *long distance relationship* yang dijalannya selama dua tahun. Selain itu, keputusan mantan kekasih D untuk menikahi wanita lain dalam waktu yang cepat membuat D merasa bahwa mantan kekasihnya tidak sampai hati untuk mengingat segala pengorbanan yang telah mereka lewati bersama. Hal inilah yang membuat D merasa tidak berarti hingga melakukan *self-harm*. Di sisi lain, subjek S merasa bahwa kehilangan kekasih, S merasa seperti kehilangan motivasi untuk mencapai mimpi-mimpinya. Terlebih lagi S dan mantan kekasih memiliki *passion* yang sama, sehingga S merasa kehilangan teman berjuang.

Pada aspek *accomplishment*, baik subjek D maupun subjek S merasa kesulitan bila harus membuka hati kembali. Hal ini dikarenakan subjek D dan subjek S masih butuh waktu untuk menyembuhkan rasa sakit karena masa lalu yang gagal. Keduanya takut dan ragu untuk menaruh hati kepada orang baru yang belum tentu bisa menerima kekurangan dirinya.

Berdasarkan hasil survey terhadap 16 responden, pada aspek *positive emotion* menunjukkan bahwa sebanyak 43,8% (7 orang) merasa sedih dan 25% (4 orang) merasa kecewa setelah mengalami putus cinta. Berkaitan dengan aspek *engagemet*, 56,3% (9 responden) mengalami pikiran yang kacau hingga mengganggu aktivitas sehari-hari setelah mengalami putus cinta. Hasil survey pada aspek *positive relationship* menunjukkan bahwa sebanyak 62,5% (10 responden) tidak lagi berhubungan baik dengan mantan kekasih setelah mengalami putus cinta. Bahkan, sebanyak 50% (8 orang) responden menjauhkan diri dari orang terdekat setelah mengalami putus cinta.

Sementara itu, hasil survey pada aspek *meaning* menunjukkan bahwa sebanyak 50% (8 responden) merasa kecewa karena telah menghabiskan waktu dengan orang yang salah. Sebanyak 25% (4 orang) merasa sedih karena pengorbanan yang dilakukan sia-sia saja. Hasil survey pada aspek *accomplishment*, sebanyak 56,3% (9 orang) responden yang mengalami kesulitan untuk bangkit dari kesedihan setelah mengalami putus cinta.

Hasil survey dan wawancara tersebut menunjukkan bahwa wanita yang mengalami putus cinta tidak merasa bahagia. Holden (2007) mengatakan bahwa individu yang tidak bahagia akan larut dalam suatu peristiwa atau keadaan yang negatif. Patnani (2012) mengatakan bahwa ketidakbahagiaan pada perempuan berusia 21-29 tahun berkaitan dengan beberapa hal, diantaranya yaitu afeksi positif, kewaspadaan, kepuasan pada diri sendiri, hubungan interpersonal, prestasi dan keberuntungan. Dalam hal ini, kewaspadaan diartikan Patnani sebagai ketidakmampuan untuk konsentrasi dan fokus dalam mengerjakan suatu hal.

Kebahagiaan terjadi secara alamiah ketika individu dapat merubah pikirannya tentang dirinya dan menerima keadaan diri seutuhnya (Holden, 2007). Hal ini dijelaskan oleh Holden (2007) dalam bukunya yang berjudul “*Happiness NOW!*” bahwa kebahagiaan, kedamaian, dan rasa cinta tidak akan terjadi tanpa adanya penerimaan diri.

American Psychological Association (2009) menyebutkan bahwa penerimaan diri adalah perasaan objektif atau pengakuan individu atas kemampuan dan prestasi diri, serta penerimaan terhadap keterbatasan diri. Sementara itu, Carson dan Langer (2006) menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah suatu hal yang sangat penting untuk kesehatan mental, dimana ketika individu tidak mampu untuk melakukan penerimaan diri maka akan muncul berbagai macam kesulitan emosional, termasuk amarah yang tidak terkendali dan depresi.

Penerimaan diri berkaitan dengan aspek-aspek yang terdiri dari kemampuan individu untuk menampilkan diri yang *authentic*, melakukan evaluasi diri yang tepat, menyadari manfaat dari sebuah kesalahan, tidak melakukan perbandingan sosial, tidak terpaku pada satu kelompok tertentu, dan mampu untuk menerima keputusan diri sendiri tanpa bergantung pada orang lain (Carson & Langer, 2006).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, setelah mengalami putus cinta subjek D selalu menampilkan keceriaan bersama teman-temannya di media sosial. Subjek D tidak ingin dipandang sebagai wanita yang menyedihkan pasca ditinggal menikah oleh mantan kekasih. Diakui subjek D

bahwa hal tersebut malah membuat D merasa lelah karena selalu menampilkan kepura-puraan. Sementara itu, setelah mengalami putus cinta subjek S tidak mau membuka dirinya secara penuh kepada orang baru. S takut orang lain tidak mampu menerima S apa adanya. Hal ini berkaitan dengan aspek penerimaan diri yang pertama yaitu kemampuan individu untuk menunjukkan diri yang *authentic*.

Berkaitan dengan aspek evaluasi diri yang tepat, subjek D menyatakan bahwa putus cinta yang dialaminya karena ketidakmampuan D untuk menjadi yang pasangan terbaik. Hal itulah yang dianggap D sebagai alasan mantan kekasihnya memilih untuk melanjutkan jenjang yang lebih serius bersama wanita lain. D mengaku frustrasi hingga melakukan *self-harm* sebagai pelampiasan akan kekesalannya terhadap diri sendiri. Pada subjek S, sampai saat ini subjek masih tidak mengerti dimana letak kesalahan dirinya hingga diputuskan oleh kekasihnya. Hal itulah yang membuat S merasa bahwa ada yang salah dengan dirinya hingga akhirnya kekasihnya tidak mampu bertahan.

Pada aspek perbandingan sosial, subjek D dan subjek S merasakan hal yang sama setelah mengalami putus cinta. Kedua subjek masih terus membandingkan orang-orang yang dekat sedang dengannya dengan mantan kekasihnya. D mengaku bahwa dirinya tidak ingin jatuh kepada lelaki yang sama dengan kesalahan yang sama. Sedangkan subjek S takut mendapatkan pasangan yang tidak *se-passion* dengan dirinya seperti mantan kekasihnya dahulu.

Berkaitan dengan aspek kesadaran akan manfaat kesalahan, D mengaku bahwa dirinya masih sering merasa kesal dan kecewa karena telah melakukan pengorbanan yang sia-sia selama dua tahun. D tidak mengerti mengapa putus

cinta tersebut terjadi setelah D kehilangan ibunya untuk selamanya. Hal ini membuat D merasakan kesedihan yang berlipat ganda dalam satu waktu. Di sisi lain, subjek S menyesali keputusannya untuk pacaran dengan sahabat sendiri. S merasa kehilangan pacar sekaligus sahabat dalam satu orang tersebut.

Pada aspek ketergantungan pada kelompok tertentu, subjek D menyebutkan bahwa dirinya harus mendapatkan kekasih dengan masa depan yang jelas. D menganggap bahwa sudah sepatutnya lelaki memiliki penghasilan yang lebih tinggi dibandingkan wanita. D merasa bahwa dirinya tidak apa-apa bila memiliki pasangan yang tidak terlalu tampan asalkan mapan. Sementara itu, subjek S menyampaikan bahwa sebagai calon ibu, wanita harus memiliki kecantikan dan kecerdasan agar dapat melahirkan keturunan-keturunan yang berkualitas. Dengan begitu kelak pasangan tidak akan berniat untuk berpaling hati.

Pada aspek menerima keputusan diri, subjek D mengatakan bahwa dirinya tidak ingin memilih pasangan yang tidak disukai oleh teman-temannya. D menganggap sahabat adalah orang yang akan selalu ada untuk dirinya dibanding pasangan yang hanya sementara. Sementara itu, subjek S menyatakan bahwa apa yang dikatakan oleh orang lain tentang pasangannya mungkin adalah apa yang tidak diketahuinya selama ini tentang pasangannya sehingga tidak boleh diabaikan begitu saja. Terlebih lagi apabila pendapat itu disampaikan oleh orang terdekat.

Berdasarkan hasil survey, sebanyak 62,5% (10 responden) dalam penelitian ini merasa malu dan 18,8% (3 responden) merasa tersinggung bila ada orang yang menilai penampilannya di depan orang yang disukainya. Berkaitan

dengan aspek evaluasi diri yang tepat, sebanyak 81,3% (13 responden) merasa sakit hati yang dialami karena kesalahan sendiri. Pada aspek perbandingan sosial, hasil survey menunjukkan 18,8% (3 responden) merasa iri dan 43,8% (7 responden) merasa minder bila sahabatnya lebih disukai oleh banyak orang dibandingkan diri sendiri.

Pada aspek kesadaran akan manfaat kesalahan sebanyak 62,5% (10 responden) menganggap bahwa membuka hati berarti memberikan kesempatan untuk kembali merasakan sakit hati. Berkaitan dengan hal ketergantungan pada kelompok tertentu, sebanyak 75% (12 responden) menganggap bahwa kecantikan adalah hal terpenting yang harus dimiliki oleh seorang wanita agar mudah dicintai oleh laki-laki. Sedangkan pada aspek menerima keputusan diri, sebanyak 68,8% (11 responden) mempertimbangkan apa yang dikatakan oleh orang lain bila banyak orang yang mencibir pasangan yang dipilih.

Berdasarkan hasil survey dan wawancara, setelah mengalami putus cinta responden cenderung menyalahkan diri, menutupi kekurangannya, dan membandingkan dirinya dengan orang lain. Menurut Hurlock (dalam Permatasari & Gamayanti, 2016) orang yang dapat menerima dirinya akan dapat melakukan penyesuaian diri. Hal ini mengindikasikan bahwa responden yang mengalami putus cinta cenderung tidak mampu untuk menerima diri sendiri.

Dari hasil wawancara serta survey yang telah dilakukan oleh peneliti, hasil menunjukkan bahwa wanita yang mengalami putus cinta cenderung sulit untuk merasakan kebahagiaan dan melakukan penerimaan diri. Berdasarkan hal tersebut,

peneliti tertarik untuk meneliti apakah penerimaan diri memiliki peran terhadap kebahagiaan yang dirasakan oleh wanita pasca mengalami putus cinta.

B. Rumusan Masalah

Apakah penerimaan diri memiliki peran terhadap kebahagiaan pada wanita dewasa awal pasca mengalami putus cinta ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan penerimaan diri terhadap kebahagiaan yang dirasakan oleh wanita dewasa awal pasca mengalami putus cinta.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi perkembangan dan psikologi positif serta memperkaya informasi dan pengetahuan bagi para pembaca serta menjadi kajian teoritis khususnya berkaitan dengan putus cinta, penerimaan diri, dan kebahagiaan pada seorang wanita dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat, keluarga, teman dari wanita yang sedang mengalami putus cinta agar dapat

memahami proses penerimaan diri pasca mengalami putus cinta dan membantunya menjalani kehidupan dengan lebih baik.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian terkait penerimaan diri telah banyak diteliti sebelumnya. Namun, secara spesifik penelitian tentang penerimaan diri pada wanita pasca mengalami putus cinta masih sangat jarang diteliti, terlebih jika dikaitkan dengan kebahagiaan. Untuk mengetahui keaslian dari penelitian ini, berikut adalah beberapa penelitian terdahulu dengan permasalahan penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini.

Penelitian pertama berjudul “Hubungan Kematangan Emosi dan Kebahagiaan Pada Remaja yang Mengalami Putus Cinta” oleh Dini Amalia Ulfah pada tahun 2016. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa kematangan emosi dan kebahagiaan pada remaja yang mengalami putus cinta memiliki hubungan positif yang begitu signifikan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anand (dalam Ulfah, 2016) yang mengatakan bahwa rasa bahagia merupakan salah satu dampak dari kematangan emosi yang dimiliki oleh individu. Penelitian ini memiliki variabel yang berbeda dengan peneliti, dimana Dini mengaitkan putus cinta dengan variabel kebahagiaan dan kematangan emosi pada remaja sedangkan peneliti mengambil variabel kebahagiaan dan penerimaan diri pada mahasiswa.

Penelitian kedua yaitu penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Barbara D.R. Wangge dan Nurul Hartini pada tahun 2013 dengan judul “Hubungan antara

Penerimaan Diri dengan Harga Diri pada Remaja Pasca Perceraian Orang Tua”. Penelitian kuantitatif ini dilakukan pada beberapa subjek yang didata secara pribadi. Berdasarkan hasil penelitian ini, penerimaan diri dan harga diri pada remaja pasca perceraian orangtua memiliki korelasi positif dan signifikan. Semakin tinggi penerimaan diri, maka semakin tinggi harga diri yang dimiliki remaja ketika menghadapi kehidupan dengan orangtua yang telah bercerai, begitupun sebaliknya. Perbedaan penelitian tersebut dengan peneliti terletak pada judul yang diambil oleh peneliti, dimana pada penelitian ini (Wangge & Hartini, 2013) menghubungkan penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pasca perceraian orangtua, sedangkan peneliti mengaitkan penerimaan diri dengan kebahagiaan pada wanita pasca putus cinta

Penelitian ketiga yaitu penelitian yang dilakukan oleh Yeni Kukuh Herminingsih dan Yumei Astutik pada tahun 2013 dengan judul “Hubungan Penerimaan Diri dengan Penalaran Moral Pada Penghuni Lembaga Pemasarakatan Anak di Bilitar”. Dari 30 orang anak yang menjadi sampel penelitian ini didapatkan hasil bahwa antara variabel penerimaan diri dan penalaran moral memiliki korelasi yang negatif. Dalam hal ini anak-anak yang memiliki penerimaan diri yang tinggi akan menunjukkan penalaran moral yang rendah, sementara anak-anak yang memiliki penerimaan diri yang rendah akan menunjukkan nilai penalaran moral yang tinggi. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian yang dilakukan oleh Herminingsih dan Astutik terletak pada judul penelitian, dimana pada penelitian tersebut (Herminingsih & Astutik, 2013) menghubungkan variabel penerimaan diri dengan

penalaran moral, sementara pada penelitian ini peneliti menghubungkan penerimaan diri dengan kebahagiaan.

Penelitian keempat adalah penelitian dari Khaled Adnan Bataineh pada tahun 2019 yang berjudul “*Impact of Work-Life Balance, Happiness at Work, on Employee Performance*”. Penelitian ini dilakukan di Perusahaan Med Pharma dengan jumlah responden sebanyak 283 orang karyawan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa hal yang paling mempengaruhi kebahagiaan karyawan di Med Pharma adalah komitmen organisasi. Dalam hal ini, karyawan di Med Pharma memiliki pemahaman lengkap tentang pentingnya komitmen untuk organisasi. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti terletak pada judul dimana pada penelitian ini (Bataineh, 2019) mengukur peran kebahagiaan dan keseimbangan hidup di tempat kerja terhadap kinerja karyawan, sedangkan peneliti mengaitkan aspek kebahagiaan dengan penerimaan diri pada wanita dewasa awal pasca mengalami putus cinta.

Penelitian kelima berjudul “*An Evaluation of Self-Acceptance in Adults*” oleh Cristian Vasile pada tahun 2013. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa penerimaan diri tanpa syarat pada wanita lebih tinggi dibandingkan laki-laki jika diukur melalui skala USAQ (*Unconditional Self-Acceptance Questionnaire*). Selain itu, berdasarkan pendidikan, laki-laki yang lulus universitas memiliki penerimaan diri tanpa syarat yang lebih rendah. Hal ini dikarenakan laki-laki yang lulus dari universitas lebih kritis terhadap dirinya sendiri. Sedangkan pada wanita, pendidikan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap penerimaan diri tanpa syarat. Penelitian Vasile berbeda dengan peneliti karena pada penelitian ini

peneliti mengukur penerimaan diri pada mahasiswa pasca putus cinta dan dikaitkan dengan variabel kebahagiaan, sedangkan Vasile hanya mengukur penerimaan diri pada individu dewasa.

Penelitian selanjutnya yaitu "*The Secret to Happiness : Feeling Good or Feeling Right ?*" oleh Maya Tamir, Shalom H. Schwartz, Shige Oishi, dan Min Y. Kim pada tahun 2017. Penelitian ini dilakukan pada penduduk asli yang ada di Amerika, Brazil, Jerman, Ghana, Israel, Polandia, China, dan Singapura. Dari hasil penelitian lintas budaya tersebut ditemukan bahwa emosi yang dirasakan seseorang berkaitan erat dengan situasi, pengalaman emosi, serta kesejahteraan individu di negara itu sendiri. Sehingga untuk meningkatkan kebahagiaan di seluruh dunia, perlu adanya peningkatan kesadaran akan perbedaan budaya yang ada di tiap-tiap negara. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya karena pada penelitian ini peneliti mengaitkan kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa dengan penerimaan diri, sedangkan penelitian sebelumnya (Tamir et al., 2017) mengukur kebahagiaan melalui konteks lintas budaya.

Penelitian ketujuh yaitu penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Yuna L. Ferguson dan Kennon M. Sheldon pada tahun 2013 dengan judul penelitian "*Trying To Be Happier Really Can Work: Two Experimental Studies*". Dalam penelitian tersebut, partisipan secara sadar diminta untuk menjadi bahagia dengan cara mendengarkan musik yang disediakan oleh peneliti. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa keinginan untuk menjadi bahagia yang secara sadar sudah terniatkan dapat meningkatkan kebahagiaan yang dirasakan oleh individu. Selain

itu, meminta partisipan untuk menjadi bahagia tidak menunjukkan perbedaan dalam motivasi otonom peserta sehingga hal tersebut tidak memberatkan dan menekan bagi para peserta. Penelitian tersebut (Ferguson & Sheldon, 2013) memiliki perbedaan metode dan variabel yang akan diambil oleh peneliti, dimana dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan metode kuantitatif dengan variabel yang digunakan adalah kebahagiaan dan penerimaan diri.

Penelitian kedelapan adalah penelitian yang dilakukan pada tahun 2014 oleh Keith A. King, Rebecca A. Vidourek, Ashley L. Merianos, dan Meha Singh dengan judul "*A Study of Stress, Social Support, and Percieved Happiness Among Collage Students*". Dalam penelitian ini ditemukan hasil bahwa persepsi kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan bila ditinjau dari tingkat stres dan kedekatan emosional dengan orang lain. Mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi dan kedekatan emosional dengan orang lain yang rendah akan menunjukkan tingkat kebahagiaan yang rendah, dalam penelitian ini hal yang paling tidak disenangi oleh mahasiswa adalah kondisi keuangan mereka, situasi di tempat kerja dan di tempat kuliah. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh King dkk. adalah terletak pada variabel yang digunakan dalam penelitian. Pada penelitian tersebut (King et al., 2014) menggunakan variabel dukungan sosial dan stress sebagai variabel bebas dan kebahagiaan sebagai variabel terikat, sedangkan peneliti menggunakan penerimaan diri sebagai variabel bebas dan kebahagiaan sebagai variabel terikat.

Penelitian kesembilan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Isabella Hutasoit pada tahun 2018 dengan judul “Hubungan Penerimaan Diri dengan Keseimbangan Kehidupan Kerja pada Tenaga Honorer Pemerintah Penyandang Disabilitas di Kota Samarinda”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan keseimbangan kehidupan kerja (*work life balance*) pada tenaga honorer penyandang disabilitas di Pemerintah Kota Samarinda. Dengan adanya penerimaan diri, individu akan mampu menilai makna hidupnya secara baik sehingga individu mampu berkomitmen dan bertanggung jawab atas pekerjaannya. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti terletak pada judulnya, dimana pada penelitian tersebut (Hutasoit, 2018) mengaitkan penerimaan diri dengan keseimbangan kehidupan kerja, sedangkan peneliti mengaitkan penerimaan diri dengan kebahagiaan.

Penelitian kesepuluh yaitu berjudul “*Adolescent Personalities and Their Self Acceptance Within Complete Families, Incomplete Families, and Reconstructed Families*” yang ditulis oleh Katarzyna Walecka Matyja pada tahun 2015. Penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat penerimaan diri seseorang berhubungan dengan kepribadian seseorang dalam bertindak, dalam hal ini individu yang berasal dari keluarga yang lengkap akan menunjukkan nilai-nilai pengalaman hidup yang positif sedangkan individu yang berasal dari keluarga yang tidak lengkap ataupun keluarga yang direstrukturisasi akan menunjukkan tingkat keterbukaan yang rendah. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan diambil peneliti dimana dalam penelitian tersebut (Walecka-Matyja, 2014) menghubungkan penerimaan diri dengan kepribadian remaja,

sedangkan peneliti mengaitkan penerimaan diri dengan kebahagiaan pada wanita dewasa awal pasca mengalami putus cinta.

Dari beberapa penelitian sebelumnya yang telah disebutkan, belum terdapat penelitian yang sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ini memiliki kesamaan variabel dan fenomena pada beberapa penelitian sebelumnya. Namun penelitian yang menggunakan variabel penerimaan diri dan kebahagiaan dengan subjek wanita dewasa awal pasca mengalami putus cinta belum ada yang mengambil seperti yang dilakukan pada penelitian ini. Jadi penelitian yang berjudul Peran Penerimaan Diri terhadap Kebahagiaan pada Wanita Pasca Mengalami Putus Cinta dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychology Association (2018). APA Dictionary of Psychology. Diakses tanggal 22 Oktober 2019. <https://dictionary.apa.org/self-acceptance>
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Bataineh, K. A. (2019). Impact of work-life balance, happiness at work, on employee performance. *International Business Research*, 12(2), 99–112. <https://doi.org/10.5539/ibr.v12n2p99>
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 24(1), 29–43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Chaplin, J.P. (2015). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Coles, N. A., Sims, V. K., & Chin, M. G. (2015). Lay beliefs and projections of trait happiness. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(2), 116–125.
- Crossley, A., & Langdrige, D. (2005). Percieved sources of happiness: a network analysis. *Journal of Happiness Studies*, 6, 107-135. Doi:10.1007/s10902-005-1755-z
- Devitt, K., Knighton, L., & Lowe, K. (2009). *Young adults today: key data on 16-25 year-olds transitions, disadvantages and crime*. <https://doi.org/10.1057/st.2009.15>
- Eastwick, P., Finkel, E., Khrisnamurti, T., & Loewenstein, G. (2008). Mispredicting distress following romantic break-up: revealing the time course of the affective forecasting error. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 800-807. Doi:10.1016/j.jesp.2007.07.001
- Elfiky, Ibrahim. (2017). *Terapi berpikir positif*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- Ferguson, Y. L., & Sheldon, K. M. (2013). Trying to be happier really can work: two experimental studies. *Journal of Positive Psychology*, 8(1), 23–33. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.747000>
- Field, T. (2017). Romantic breakup distress, betrayal and heartbreak : a review. *International Journal of Behavioural Research & Psychology*, 5(2), 217–225.
- Furnham, A., & Cheng, H. (2000). Lay theories of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 227–246. <https://doi.org/10.1023/A>

- Herminingsih, Y., & Astutik, Y. (2013). Hubungan penerimaan diri dengan penalaran moral pada penghuni lembaga pemasyarakatan anak di blitar. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 8(2), 717–723.
- Hernandez, P. A. (2014). The right reflection : improving women’s self-acceptance the right reflection : improving women’s self-acceptance. *Master of Applied Positive Psychology*, 56, 1–70.
- HM Psikologi Unud. (2017). Putus cinta dalam psikologi. Diakses pada tanggal 18 Mei 2020. <https://hmpsikologi.fkunud.com/putus-cinta-dalam-psikologi-bagaimana-rasanya/>
- Holden, R. (2007). *Happines now!*. United States of America : Hay House
- Hurlock, E.B. (2015). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi 5. Jakarta : Erlangga.
- Hutasoit, I. (2018). Hubungan penerimaan diri dengan keseimbangan kehidupan kerja (work-life penyandang disabilitas di kota samarinda). *Jurnal Psikologi Fisip Unmul*, 6(2), 384–396.
- KBBIDaring. (2019). Kebahagiaan. Diakses pada tanggal 20 Januari 2020. <https://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/Kebahagiaan>
- King, K. A., Vidourek, R. A., Merianos, A. L., & Singh, M. (2014). A study of stress, social support, and perceived happiness among college students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 132–144.
- Lewandowski, G., & Bizzoco, N. (2007). Addition through subtraction: growth following the dissolution of a low quality relationship. *Journal of Positive Psychology*, 2(1), 40-54. Doi:10.1080/17439760601069234
- Medvedev, O. N., & Landhuis, C. E. (2018). Exploring constructs of well-being, happiness and quality of life. *PeerJ*, 1–17. <https://doi.org/10.7717/peerj.4903>
- Medvedev, O. N., Siegert, R. J., Mohamed, A. D., Shepherd, D., Landhuis, E., & Krägeloh, C. U. (2016). The oxford happiness questionnaire: transformation from an ordinal to an interval measure using rasch analysis. *Journal of Happiness Studies*, 18(5), 1425–1443. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9784-3>
- Merdeka.com. (2017). Dari 17.504 pulau di indonesia, 16.056 telah diverifikasi pbb. Diakses pada tanggal 10 Mei 2020. <https://www.merdeka.com/peristiwa/dari-17504-pulau-di-indonesia-16056-telah-diverifikasi-pbb.html>

- Myers, D. (2012). *Psikologi sosial buku 2*. Edisi 10. Jakarta Selatan : Salemba Humanika.
- NewsCornellUniversity. (2010). Dear diary, i'm leaving you for twitter: researcher finds old diary entries are akin to tweets. Diakses pada tanggal 18 Mei 2020. <https://news.cornell.edu/stories/2010/06/researcher-finds-diary-entries-are-akin-tweets>.
- Papalia, D., & Feldman, R. (2015). *Menyelami perkembangan manusia buku 2*. Edisi 12. Jakarta Selatan: Salemba Humanika.
- Patnani, M. (2013). Description of happiness on betawi people in perkampungan budaya betawi setu babakan. *Journal of Educationa, Health, and Community Psychology*, 2(1), 32-38.
- Permatasari, V., & Gamayanti, W. (2016). Gambaran penerimaan diri (self-acceptance) pada orang yang mengalami skizofrenia. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139–152. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Santrock, J.W. (2011). *Life-span development perkembangan masa hidup jilid 2*. Edisi 13. Jakarta: Erlangga.
- ScienceDaily.com. (2014). Self-acceptance could be the key to a happier life, yet it's the happy habit many people practice the least. Diakses pada tanggal 15 Mei 2020. <https://www.sciencedaily.com/releases/2014/03/140307111016.htm>
- Seligman, M. (2002). *Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfilment : authentic happiness*. New York: The Free Press.
- Seligman, M. (2012). *Flourish*. Australia : Random House Australia
- 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>
- Sillick, W. J., Stevens, B. A., & Cathcart, S. (2016). Religiosity and happiness: a comparison of the happiness levels between the religious and the nonreligious. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 115–127. <https://pdfs.semanticscholar.org/f2cd/6d3c96349a690f21f61def52dee3e7d57d84.pdf>
- Statista.com. (2020). Leading countries based on number of twitter users as of april 2020. Diakses pada tanggal 18 Mei 2020.

<https://www.statista.com/statistics/242606/number-of-active-twitter-users-in-selected-countries/>

- Statista.com. (2020). Breakdown of social media users by age and gender in Indonesia as of 2020. Diakses pada tanggal 18 Mei 2020. <https://www.statista.com/statistics/997297/indonesia-breakdown-social-media-users-age-gender/>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Supratiknya, A. (1995). *Komunikasi antarpribadi*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Teipel, K. (2003). *Late adolescence/youngadulthood (age 18-24 years)*. University of Minnesota : State Adolescent Health Resource Center.
- Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., & Kim, M. Y. (2017). The secret to happiness: feeling good or feeling right? *Journal of Experimental Psychology: General*, 146(10), 1448–1459. <https://doi.org/10.1037/xge0000303>
- Ulfah, D. A. (2016). Hubungan kematangan emosi dan kebahagiaan pada remaja yang mengalami putus cinta. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 92–99.
- Vasile, Cristian. (2013). An evaluation of self-acceptance in adults. *Jurnal Sosial dan Perilaku*, 605-609. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.360>
- Veenhoven, R. (2006). How do we assess how happy we are? tenets, implications and tenability of three theories. *Happiness, Economics and Politics: Towards a Multi-Disciplinary Approach*, 45–69. <https://doi.org/10.4337/9781849801973.00009>
- Wałęcka-Matyja, K. (2014). Adolescent personalities and their self-acceptance within complete families, incomplete families and reconstructed families. *Polish Journal of Applied Psychology*, 12(1), 59–74. <https://doi.org/10.1515/pjap-2015-0004>
- Wangge, B. D. R., & Hartini, N. (2013). Hubungan antara penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pasca perceraian orangtua. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(1), 1–6.
- Williams, J. C., & Lynn, S. J. (2010). Acceptance: an historical and conceptual review. *Imagination, Cognition and Personality*, 30(1), 5–56. <https://doi.org/10.2190/ic.30.1.c>
- Wisnuwardhani & Mashoedi. (2012). *Hubungan interpersonal*. Cetakan Pertama. Jakarta: Salemba Humanika.