

Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Peningkatan Self-Esteem Pada Dewasa Awal yang Mengalami Putus Cinta di Kota Bekasi

Destri Anggraeni Pratiwi, Ferdy Muzzamil

¹²Program Studi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

ARTICLE INFO

Article history:

Received April 30, 2025

Revised May 23, 2025

Accepted May 28, 2025

Available online June 02, 2025

Keywords

Dewasa Awal, Dukungan Sosial, Harga Diri, Putus Cinta

Keywords:

Breakup, Early Adulthood, Social Support, Self-Esteem



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

In early adulthood, individuals begin to establish romantic relationships with the opposite sex that do not always go smoothly. Some relationships often face uncomfortable situations that eventually make individuals unable to survive and lead to breakups. Early adulthood individuals who experience a breakup naturally experience different sadness, generally having feelings such as sadness, and loss of spirit. Individuals who break up in public and break up due to being cheated on tend to experience deep sadness and can cause a decrease in self-esteem. So this research is motivated by a decrease in self-esteem in early adult individuals. There are factors that affect self-esteem, one of which is social support. Thus, this study aims to determine the extent of the influence of social support from peers on self-esteem in early adults who experience breakups in Bekasi City. This study uses a descriptive quantitative method with a type of non-probability sampling, namely purposive sampling as a sampling process involving 130 respondents who have been collected through distributing google form questionnaires with a Likert scale. Data analysis in this study used the help of IBM SPSS statistical 26 software with results that showed a positive and significant relationship, and

there was an influence between social support on self-esteem. With moderate categorization results on social support and self-esteem variables. The results of this study are expected to provide insight into the importance of peer social support in increasing the self-esteem of early adult individuals who experience a breakup.

ABSTRACT

Pada masa dewasa awal, individu mulai menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis yang tidak selalu berjalan mulus. Beberapa hubungan seringkali menghadapi situasi tidak nyaman yang akhirnya membuat individu tidak bisa bertahan dan berujung pada putus cinta. Individu dewasa awal yang mengalami putus cinta tentu saja mengalami kesedihan yang berbeda, umumnya memiliki perasaan seperti sedih, dan kehilangan semangat. Individu yang putus di tempat umum dan putus karena ditikung cenderung mengalami kesedihan yang mendalam dan dapat menyebabkan penurunan harga diri. Sehingga penelitian ini di latarbelakangi karena adanya penurunan harga diri pada individu dewasa awal. Terdapat faktor yang memengaruhi harga diri, salah satunya ialah dukungan sosial. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dukungan sosial dari teman sebaya terhadap harga diri pada dewasa awal yang mengalami putus cinta di Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan jenis non probability sampling yaitu purposive sampling sebagai proses pengambilan sampel dengan melibatkan 130 responden yang telah dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner google form dengan skala likert. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS statistic 26 dengan hasil yang menunjukkan hubungan positif dan signifikan, serta terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap harga diri. Dengan hasil kategorisasi sedang pada variabel dukungan sosial dan harga diri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya dukungan sosial teman sebaya dapat meningkatkan harga diri individu dewasa awal yang mengalami putus cinta.

PENDAHULUAN

Pada tahap perkembangan manusia, fase dewasa awal berlangsung dari usia 18 hingga 40 tahun. Pada tahap ini Erikson (dalam Santrock, 2019) menyatakan bahwa individu menghadapi krisis perkembangan tahap *intimacy vs isolation*. Pada umumnya, keintiman dengan lawan jenis ditemukan dalam konteks hubungan romantis atau yang biasa disebut pacaran. Byrne (dalam Kurnia et al., 2023) berpendapat bahwa dalam menjalin hubungan romantis tidak selalu mulus, karena setiap pasangan memiliki karakteristik unik yang mungkin tidak selalu sesuai harapan. Beberapa individu tidak bisa bertahan dan berujung pada putus cinta. Putus cinta memiliki berbagai jenis, yaitu putus lewat chat,

ghosting, putus di tempat umum, putus karena situasi, ditikung, sama-sama ingin putus, kesibukan satu sama lain, serta putus dan blockir semua sosial media nya.

Individu yang mengalami putus cinta umumnya memiliki berbagai perasaan seperti sedih, menarik diri dari lingkungan, kehilangan semangat, serta sulit berkonsentrasi. Putus cinta juga dapat memicu beragam dampak dan reaksi, yang mencakup perubahan pada emosi, perilaku, dan pola pikir seseorang. Menurut Sbarra dan Emery (2005) putus cinta umumnya menyebabkan kesedihan dan amarah dengan intensitas yang lebih tinggi pada individu dewasa awal, dibandingkan mereka yang berada dalam hubungan stabil. Sedangkan menurut Rumondor (2013) menyatakan bahwa dampak dari putus cinta dapat berupa perasaan sedih, hampa, merasa gagal, kehilangan rasa percaya diri, penurunan harga diri, kesulitan dalam berkonsentrasi, bahkan munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup. Dari berbagai jenis putus cinta yang ada, tentu saja setiap jenisnya memiliki berbagai tingkat perasaan yang berbeda.

Individu pada tahap dewasa awal yang sedang mengalami perpisahan dalam hubungan percintaan karena keinginan dua belah pihak dan putus karena kesibukan satu sama lain belum tentu akan mengalami kesedihan yang lebih mendalam, serta harga diri yang rendah dibandingkan individu yang putus di tempat umum. Individu yang mengalami putus di tempat umum biasanya akan merasakan kesedihan mendalam yang dimana ia merasa dipermalukan oleh pasangannya dihadapan publik yang berimbas terhadap harga dirinya. Begitupun dengan putus karena ditikung, individu yang mengalami hal tersebut tentunya akan bertanya-tanya mengapa dirinya harus merasakannya, terlebih jika ia ditikung oleh sahabatnya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa individu dewasa awal yang mengalami putus di tempat umum serta ditikung mengalami penurunan *self-esteem*, dibandingkan individu yang putus karena kesibukan satu sama lain.

Penurunan *self-esteem* merujuk pada pandangan yang sangat negatif terhadap diri sendiri, kehilangan rasa percaya diri, serta ketidakmampuan dalam meraih tujuan yang diharapkan (Wijayati et al., 2020). Setiap individu tentunya memiliki *self-esteem*, yang dimana *self-esteem* merupakan aspek terpenting dalam kepribadian. Burns dan Covington (dalam Khoirunnisak et al., 2023) menjelaskan *self-esteem* atau harga diri sebagai pelindung diri yang membantu individu mengatasi rasa sakit akibat berbagai masalah kehidupan. Rosernberg (dalam Tafarodi & Milne, 2002) menjelaskan *self-esteem* sebagai penilaian keseluruhan yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri, baik dalam aspek positif ataupun negatif. *Self-esteem* seseorang dapat terpengaruh dengan pengalaman negatif, salah satunya pengabaian dan penolakan (Khoirunnisak et al., 2023). Rasa ditinggalkan, tidak lagi dicintai, dan tidak diinginkan umum dirasakan saat perpisahan dengan orang terkasih. Pengalaman ini dapat merusak *self-esteem* yang dimiliki seseorang, sehingga membuat mereka merasa tidak berharga dan tidak layak.

Dapat terlihat bahwa individu yang mengalami putus cinta cenderung mengalami dampak seperti sedih, penurunan *self-esteem*, merasa tidak berharga, bahkan di tingkat ekstrim dapat melakukan aksi bunuh diri. Pernyataan ini sejalan dengan uraian yang disampaikan oleh Sugiarto dan Soetjningsih (2021) bahwa dampak negatif dari putus cinta ialah perasaan gagal dalam dirinya yang mengakibatkan penurunan *self-esteem*, bahkan merasa kehilangan tujuan hidup sehingga terlintas dipikirkannya untuk bunuh diri. *Self-esteem* dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal (seperti jenis kelamin, inteligensi, dan kondisi fisik) dan eksternal (seperti lingkungan sosial, sekolah, dan keluarga). Peran keluarga dibutuhkan untuk memotivasi, memberi dukungan, serta membantu menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Selain itu, lingkungan sosial juga berperan penting, hal ini dikarenakan *self-esteem* juga terbentuk melalui proses interaksi dengan lingkungan (Ghufron & Risnawita, 2010).

Proses interaksi dengan lingkungan sangat memengaruhi *self-esteem* seseorang, terlebih jika sudah memasuki tahap dewasa awal. Individu dewasa awal yang mengalami putus cinta cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah. Individu yang memiliki *self-esteem* rendah harus mendapat dukungan sosial, baik dari keluarga maupun teman sebaya. Dukungan dari keluarga dan teman sebaya akan membuat individu tersebut tidak larut dalam kesedihannya serta mampu untuk bangkit dari keterpurukannya. Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan dukungan sosial sebagai perhatian, kenyamanan, serta bantuan yang diterima seseorang dari orang lain, seperti teman. Pandangan ini sejalan dengan pendapat Sarason et al., (1983) mendefinisikan dukungan sosial sebagai adanya individu-individu yang dapat diandalkan, serta menunjukkan kepedulian, penghargaan, dan kasih sayang terhadap kita.

Merujuk pada fenomena diatas, peneliti telah melakukan survey sebanyak 12 responden dengan rentang usia 21-23 tahun. Diketahui bahwa 8 dari 12 responden yang mengalami putus cinta karena di *ghosting*, menjelaskan bahwa mereka merasa sedih, memiliki perasaan negatif terhadap diri sendiri, serta merasa tidak bersemangat melakukan apapun. Sedangkan 4 lainnya yang mengalami putus cinta karena ditikung, mengatakan bahwa mereka tidak ingin menjalin hubungan terlebih dahulu dalam waktu dekat, dikarenakan masih merasa tidak memiliki kepercayaan diri yang berimbas terhadap harga dirinya dan membuat mereka menghindari berinteraksi dengan lawan jenis. Berdasarkan hasil survey tersebut, individu dewasa awal yang mengalami putus cinta karena ditikung memiliki harga diri yang rendah

daripada individu yang mengalami putus cinta karena di *ghosting*. Namun, 12 responden mendapatkan dukungan sosial, baik dari keluarga maupun teman sebaya.

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurhidayati dan Nurdibyanandaru (2014) menyimpulkan bahwa terdapat korelasi positif antara dukungan sosial keluarga dan *self-esteem*. Adnan et al., (2016) menyatakan bahwa dukungan sosial turut berkontribusi terhadap harga diri remaja. Pernyataan ini diperkuat oleh hasil penelitian Lestari et al., (2021) yang menemukan adanya korelasi positif antara dukungan sosial dan *self-esteem*. Artinya, semakin besar dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi pula *self-esteem* nya. Meskipun sudah ada beberapa penelitian yang membahas bagaimana dukungan sosial berkontribusi pada *self-esteem*, namun belum ada penelitian yang membahas mengenai *self-esteem* pada dewasa awal yang mengalami putus cinta atau patah hati yang dikaitkan dengan variabel dukungan sosial. Dengan demikian, peneliti melihat adanya kesenjangan hasil penelitian sebelumnya, sehingga perlu diteliti lebih lanjut untuk mengetahui adanya pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *self-esteem* pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta agar dapat merumuskan masalah yang ada dan bisa dicari solusi dari permasalahan tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan statistik deskriptif. Sugiyono (2018) menjelaskan metode kuantitatif sebagai pendekatan yang digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu. Prosesnya meliputi pengumpulan data melalui instrumen penelitian, dalam penelitian ini melibatkan laki-laki dan perempuan yang berdomisili di Kota Bekasi dengan jumlah 130 responden dengan kriteria berusia 18-25 tahun, jangka waktu putus cinta maksimal 2 tahun dan jenis putus cinta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini berupa non probability sampling dengan jenis purposive sampling sebagai proses pengambilan datanya, karena tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap populasi yang dipilih untuk menjadi sampel dan berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu (Sugiyono, 2018).

Skala yang digunakan untuk mengukur *self-esteem* telah dimodifikasi oleh Amalif (2023) berdasarkan 2 aspek yang dikemukakan oleh Rosernberg (dalam Tafarodi & Milne, 2002) yang terdiri atas *self competence* dan *self liking*. Terdiri dari 18 item dengan hasil uji validitas sebesar >0.312 dan hasil reliabilitas sebesar 0.971. Sementara itu, skala dukungan sosial teman sebaya dikonstruksi sendiri oleh peneliti berdasarkan 4 tipe yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011) yang terdiri atas dukungan instrumental, dukungan emosional, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan. Terdiri dari 13 item dengan hasil uji validitas 0.375 – 0.669 dan hasil reliabilitas sebesar 0.858.

Pengumpulan data didapatkan dari penyebaran kuesioner melalui *google form* dengan model skala likert. Adapun pertanyaan yang disusun dalam skala ini terdiri atas *favorable* dan *unfavorable* dengan empat pilihan alternatif jawaban yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), sangat setuju (SS). Kemudian analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan dengan uji regresi linear sederhana, sehingga digunakan untuk mengetahui pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel bebas dengan *self-esteem* sebagai variabel terikat.

HASIL

Profil Demografis

Tabel 1. Profil Demografis

Variabel	Mean	Median	Std
<i>Self-esteem</i>	2.87	2.89	0.53
Dukungan sosial teman sebaya	2.99	3.00	0.65

Berdasarkan data yang didapatkan, nilai mean untuk variabel *self-esteem* adalah 2.87, dengan median 2.89 dan standar deviasi 0.53. Sementara itu, variabel dukungan sosial teman sebaya menunjukkan nilai mean 2.99, median 3.00, dan standar deviasi 0.65.

Uji Asumsi

Tabel 2. Uji Asumsi

	Uji Normalitas Kolmogorov- Smirnov	Sig	Uji Linearitas Deviation from Linearity	Sig
<i>Self-esteem</i>	0.078	0.052	1.114	0.335
Dukungan sosial teman sebaya	0.078	0.052	1.114	0.335

Berdasarkan perhitungan data yang diperoleh, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.052, sehingga dapat diartikan bahwa data tersebut terdistribusi normal, karena nilai signifikansi >0.05 . Sedangkan pada uji linearitas Deviation from Linearity diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.335, data tersebut terdistribusi linear karena nilai signifikansi >0.05 .

Uji Korelasi

Tabel 3. Uji Korelasi

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi	Jumlah Subjek
<i>Self-Esteem</i>	0.406	0.000	130
Dukungan Sosial teman sebaya			

Berdasarkan hasil uji korelasi, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 dan koefisien korelasi sebesar 0.406. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel dengan arah hubungan yang positif.

Uji Regresi

Tabel 4. Uji Regresi

Model	Uji Anova		Uji Koefisien Determinasi		Koefisien Regresi		
	F	Sig	R	R Square	b	t	Sig
	25.280	0.000	0.406	0.165	0.356	5.028	0.000

Berdasarkan hasil uji regresi yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa variabel X memberikan pengaruh terhadap variabel Y. Hal tersebut terlihat dari hasil signifikansi uji t yaitu sebesar 0.000, yang dimana nilai signifikansi <0.05 . Selanjutnya, terdapat nilai R Square sebesar 0.165 yang dimana terdapat kontribusi dukungan sosial teman sebaya terhadap *self-esteem* sebesar 16,5% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Kemudian pada nilai b sebesar 0.356, setiap kenaikan satu satuan pada skor dukungan sosial teman sebaya mampu meningkatkan skor *self-esteem* sebesar 0.356. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh positif pada *self-esteem*. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial dari teman sebaya yang diterima individu, maka semakin tinggi pula *self-esteem* nya.

Uji Kategorisasi

Tabel 5. Uji Kategorisasi *Self-Esteem*

Kategorisasi	Batas nilai	N	%
Rendah	$X < 28$	6	5%
Sedang	$28 < x < 42$	85	65%
Tinggi	$X > 42$	39	30%
Total		130	100%

Berdasarkan skor kategorisasi pada tabel diatas menunjukkan hasil responden sebanyak 130 orang dengan kategorisasi rendah sebesar 5%, kategorisasi sedang sebesar 65%, dan kategorisasi tinggi sebesar 30%. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *self-esteem* berada pada kategori sedang.

Tabel 6. Uji Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Kategorisasi	Batas nilai	N	%
Rendah	$X < 26$	14	11%
Sedang	$26 \leq x \leq 39$	56	43%
Tinggi	$X > 39$	60	46%
Total		130	100%

Berdasarkan skor kategorisasi pada tabel diatas menunjukkan hasil responden sebanyak 130 orang dengan kategorisasi sebesar 11%, kategorisasi sedang sebesar 43%, dan kategorisasi tinggi sebesar 46%. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya berada pada kategori tinggi.

PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilakukan dengan melibatkan 130 responden menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, penelitian ini membuktikan adanya pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya terhadap *self-esteem* pada dewasa awal yang mengalami putus cinta di Kota Bekasi. Hasil uji regresi linear sederhana dalam penelitian ini menunjukkan besaran sumbangan yaitu 0.165 atau

16,5% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Hasil signifikansi data nya menunjukkan sejalan dan normal sebesar 0.000 karena memiliki hasil <0.05 . Pada nilai koefisien regresi diketahui memiliki hasil sebesar 0.356. Ini juga berarti setiap peningkatan satu-satuan dapat meningkatkan *self-esteem*. Nilai koefisien ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh positif pada *self-esteem*. Dengan kata lain, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki individu semakin tinggi pula munculnya perilaku *self-esteem*.

Selanjutnya dari hasil uji korelasi yang telah diperoleh, nilai koefisien korelasi sebesar 0.406 yang mengartikan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara dukungan sosial teman sebaya terhadap *self-esteem*, serta nilai signifikansi yang telah diperoleh sebesar 0.000, dikarenakan dapat dikatakan berkorelasi apabila memiliki nilai <0.05 . Hasil ini juga dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, maka semakin tinggi pula *self-esteem*. Dengan demikian, adanya hubungan positif dalam penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Khoiroh dan Paramita (2014) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan *self-esteem*.

Berdasarkan hasil data yang telah dianalisis dalam kategorisasi skor menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang pada variabel *self-esteem* dan kategori tinggi pada variabel dukungan sosial teman sebaya. Pada variabel *self-esteem* menunjukkan sebesar 65%, sementara pada variabel dukungan sosial teman sebaya menunjukkan persentase sebesar 46%. Ini berarti dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki mayoritas responden tidak rendah dan tidak tinggi, dikarenakan hasilnya tidak terlalu jauh dengan kategori sedang. Sehingga pada kondisi tertentu mayoritas responden dapat menilai diri sendiri lebih positif dan pada kondisi lainnya dapat menilai lebih negatif. Selain itu, pada variabel *self-esteem* memiliki kategorisasi skor sedang, dimana mayoritas responden dapat menilai diri sendiri lebih positif dan pada kondisi lainnya dapat menilai lebih negatif.

Pada penelitian-penelitian sebelumnya memang masih banyak membahas konteks hubungan antar kedua variabel. Namun demikian, penelitian mengenai *self-esteem* pada dewasa awal yang mengalami putus cinta atau patah hati masih jarang dilakukan di Indonesia, terlebih yang dikaitkan dengan variabel dukungan sosial. Di luar negeri, topik ini telah dibahas dengan topik *romantic relationship break up* yang dilakukan oleh Arikewuyo et al., (2021), selanjutnya terdapat topik *heartbreak* yang dilakukan oleh Lantrip (2024), namun belum ada penelitian yang secara spesifik meneliti hubungannya dengan dukungan sosial atau *social support*. Meskipun pada penelitian ini memiliki hubungan yang cukup kuat dan pengaruh yang signifikan, dukungan sosial teman sebaya juga bukan satu-satunya faktor yang menyebabkan *self-esteem*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, dikarenakan terdapat pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya dengan *self-esteem*. Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat pada kedua variabel. Selain itu, mayoritas responden juga memiliki dukungan sosial teman sebaya pada kategori tinggi, sedangkan pada variabel *self-esteem* berada pada kategori sedang. Apabila peneliti selanjutnya ingin membahas tentang putus cinta, maka dapat menggunakan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *self-esteem*. Selain itu, dapat menggunakan teori dan alat ukur dari tokoh lainnya serta memperluas jangkauan responden agar penelitian ini terus berkembang lebih baik lagi. Pada dasarnya individu dewasa awal tidak akan pernah terlepas dari yang namanya putus cinta. Oleh karena itu, individu dewasa awal juga perlu meningkatkan *self-esteem* dengan bantuan yang diberikan oleh teman sebaya maupun keluarga, agar tidak merasakan kesedihan yang mendalam yang berakhir pada rendah nya harga diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A. Z., Fatimah, M., Zulfia, M., & Hidayati, F. (2016). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Harga Diri Remaja Desa Wonoayu Kecamatan Wajak. *Jurnal Psikologi Islam (JPI)*, 13(2)
- Amalif, A. R. (2023). *Pengaruh Perceived Discrimination dan Self-esteem terhadap Psychological Well-being: Studi Terhadap Pekerja dengan Preferensi Seksual LGBT di DKI Jakarta*.
- Arikewuyo, A. O., Eluwole, K. K., Dambo, T. H., & Abdulbaqi, S. S. (2021). Do Low Self-Esteem, Relationship Dissatisfaction and Relationship Insecurity Exacerbate The Intention to Break Up In Romantic Relationships? *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01221-1>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*.
- Khoiroh, A., & Paramita, P. P. (2014). Peran Dukungan Sosial terhadap Pembentukan Self Esteem yang Tinggi pada Remaja Tunanetra di Sekolah Khusus. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, 3(3).
- Khoirunnisak, I., Nihayah, U., & Alghifahmy, A. F. (2023). Efforts to Increase Self-Esteem Through Positive Reinforcement Techniques in Teenage Victims of Divorce. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 12(2).

- Kurnia, A. A., Khumas, A., & Firdaus, F. (2023). Hubungan Antara Self Compassion dan Psychological Well Being Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta. *Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 712–722.
- Lantrip, J. (2024). *Depression and Self-Esteem Due to a Romantic Heartbreak*.
- Lestari, N. D., Wulandari, N. W., & Rahmawati, A. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self-Esteem Pada Remaja Pengguna Game Online. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 26–31. <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i17685>
- Nurhidayati, N., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Self-Esteem pada Penyalahguna Narkoba yang Direhabilitasi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 03(03). <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpks5c662b1d30full.pdf>
- Rumondor, P. C. B. (2013). Gambaran Proses Putus Cinta Pada Wanita Dewasa Muda di Jakarta: Sebuah Studi Kasus. *Humaniora*, 4(1), 28–36.
- Santrock, J. W. . (2019). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127–139.
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). *The Emotional Sequelae of Nonmarital Relationship Dissolution: Analysis of Change and Intraindividual Variability Over Time*.
- Sugiarto, J. A., & Soetjningsih, C. H. (2021). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Psychological Well Being Pasca Putus Cinta Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Konseling*, 18(1).
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Tafarodi, R. W., & Milne, A. B. (2002). Decomposing Global Self-Esteem. *Journal of Personality*, 70(4).
- Wijayati, F., Nasir, T., Hadi, I., & Akhmad. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Harga Diri Rendah Pasien Gangguan Jiwa. *HIJP: Health Information Journal Penelitian*, 12(2). <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP>