Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 4, Nomor 5, June 2026, P. 346-353
E-ISSN: 2986-6340
Licenced by CC BY-SA 4.0
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20955501

Pengaruh *Coping Strategies* terhadap *Psychological Distress* pada Kelompok Remaja akhir Pasca Putus Cinta

Putri Adelia Anjani, Netty Merdiaty, Sulistiasih
[1,2,3]Program Studi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia
email: padelia395@gmail.com

Abstract
This study aims to determine the effect of coping strategies on psychological distress in late adolescents after a breakup. Breakups are one of the events that can cause psychological distress in late adolescents. This condition can trigger various emotional responses such as stress, anxiety, and depression, which are reflected in psychological distress. One factor suspected of playing a role in this condition is coping strategies, which are efforts made by individuals to face and manage the stress experienced. This study used a quantitative approach with a descriptive research type. The sampling technique used was non-probability sampling with a purposive sampling method. The study subjects were 100 women aged 18–21 years who resided in Bekasi City and had experienced a breakup in the past six months. Data collection was conducted using the Brief COPE scale to measure coping strategies and the DASS-21 scale to measure psychological distress. The results showed that coping strategies had a significant effect on psychological distress. Furthermore, a coefficient of determination (R^2) of 0.132 was obtained, indicating that coping strategies contributed 13.2% to psychological distress, while the remaining 86.8% was influenced by factors outside the study. Therefore, the hypothesis that coping strategies influence psychological distress in late adolescent girls after a breakup is accepted.
Keywords*: psychological distres; coping strategies; late adolescents; breakup; emotional*

Abstrak
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *coping strategies* terhadap *psychological distress* pada kelompok remaja akhir pasca putus cinta. Putus cinta sebagai salah satu peristiwa yang dapat menimbulkan tekanan psikologis pada remaja akhir. Kondisi tersebut dapat memunculkan berbagai respon emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi yang tercermin dalam *psychological distress*. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam kondisi tersebut adalah *coping strategies*, yaitu upaya yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengelola tekanan yang dialami. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan metode purposive sampling. Subjek penelitian berjumlah 100 perempuan berusia 18–21 tahun yang berdomisili di Kota Bekasi dan pernah mengalami putus cinta dalam enam bulan terakhir. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Brief COPE untuk mengukur *coping strategies* dan skala DASS-21 untuk mengukur *psychological distress.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa *coping strategies* berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological distress*. Selain itu, diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,132, yang menunjukkan bahwa *coping strategies* memberikan kontribusi sebesar 13,2% terhadap *psychological distress*, sedangkan 86,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh coping strategies terhadap *psychological distress* pada remaja akhir perempuan pasca putus cinta dapat diterima.
Kata kunci: *psychological distress; coping strategies; remaja akhir; putus cinta; emosional*

Article Info
Received date: 15 June 2026 Revised date: 17 June 2026 Accepted date: 22 June 2026

PENDAHULUAN

Fenomena hubungan romantis pada masa perkembangan individu memiliki peran penting dalam membentuk identitas diri dan kemampuan menjalin relasi interpersonal yang sehat. Hubungan romantis merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, khususnya pada masa remaja akhir hingga dewasa awal. Pada fase ini, individu mulai membangun kedekatan emosional yang mendalam dengan pasangan sebagai bagian dari proses pencarian identitas dan pembentukan relasi interpersonal yang lebih stabil. Menurut teori perkembangan yang dikemukakan Murray dan Arnett (2018) masa ini ditandai dengan eksplorasi hubungan romantis yang intens, individu cenderung

melibatkan emosi secara mendalam dalam menjalin hubungan dengan pasangan.

Dalam tahapan perkembangan manusia, masa remaja akhir berada pada rentang usia 18 hingga 21 tahun dipandang sebagai periode transisional menuju kedewasaan. Fase ini ditandai oleh meningkatnya kebutuhan akan kedekatan emosional serta keterlibatan dalam hubungan sosial yang lebih bermakna. Menurut Erikson (1994), individu pada tahap ini berada dalam krisis perkembangan *intimacy vs isolation* yaitu suatu kondisi ketika muncul dorongan yang kuat untuk membangun hubungan yang dekat, mendalam, dan bermakna dengan orang lain guna menghindari perasaan kesepian dan keterasingan. Dalam proses tersebut, individu mulai mengembangkan kapasitas untuk berbagi perasaan, pikiran, serta komitmen secara lebih terbuka dan autentik. Bentuk keintiman ini pada umumnya terealisasi melalui hubungan romantis dengan lawan jenis sebagai salah satu manifestasi kedekatan interpersonal.

Hubungan romantis yang dijalani individu pada umumnya tidak selalu berlangsung dengan baik. Berbagai faktor seperti konflik, perbedaan nilai, dan ketidaksesuaian sering kali menjadi penyebab berakhirnya suatu hubungan. Berakhirnya hubungan sebagai salah satu peristiwa yang umum terjadi dalam dinamika hubungan interpersonal, khususnya pada kelompok usia remaja akhir. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Majid dan Khoirunnisa (2025), berakhirnya hubungan romantis sebagai salah satu pengalaman emosional yang signifikan karena melibatkan kehilangan kedekatan, keterikatan, serta harapan masa depan bersama pasangan.

Berdasarkan Baron dan Branscombe (2017), hubungan romantis pada dasarnya bersifat dinamis dan tidak selalu berlangsung secara stabil. Variasi dalam kebutuhan emosional, karakteristik individu, serta harapan yang dimiliki oleh masing-masing pasangan dapat menimbulkan ketidaksesuaian dalam proses interaksi. Kesenjangan ini dapat berkembang menjadi konflik apabila tidak dikelola secara efektif. Dalam situasi ketika individu tidak memiliki kemampuan yang memadai untuk mengelola perbedaan maupun mempertahankan komitmen relasi, maka hubungan tersebut berpotensi mengalami keretakan hingga berakhir pada perpisahan.

Putus cinta seringkali memunculkan berbagai respon perilaku yang beragam. Individu cenderung lebih rentan mengalami stres, bahkan depresi, ketika menghadapi kondisi tersebut. Hal ini berkaitan dengan kecenderungan dalam mengelola emosi melalui dukungan sosial, seperti berbagi cerita dengan teman atau keluarga, yang berperan penting dalam membantu mengurangi stress (Setyorini et al., 2024). Selaras dengan penelitian Pramudianti (2020) yang menyatakan bahwa reaksi terhadap putus cinta sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu memaknai hubungan tersebut serta tingkat keterikatan yang dimiliki terhadap pasangan.

Dalam survei pengalaman putus cinta pada laman Personal Growth (2020), individu dengan rata-rata sebesar 71% setelah putus hubungan mengalami emosi negatif dibanding emosi positif, perasaan negatif yang paling dirasakan individu meliputi rasa sedih, kesal, kesepian hingga kemarahan. Perpisahan dalam hubungan romantis merupakan peristiwa yang signifikan karena melibatkan keterikatan emosional, sehingga ketika hubungan berakhir, individu dihadapkan pada perubahan peran, harapan, serta kehilangan kedekatan yang sebelumnya dimiliki (Hikma et al., 2024).

Dalam situasi ketika tekanan psikologis yang dialami individu tidak dapat diatasi secara optimal, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi *distress*. Hans Selye (1976) mendefinisikan *distress* sebagai respon terhadap stres yang bersifat negatif yang muncul akibat ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan. *Distress* sebagai fenomena psikologis yang merepresentasikan respon negatif individu terhadap tekanan lingkungan yang dipersepsikan melampaui kapasitas adaptasinya. Dalam keadaan ini, individu dapat menunjukkan berbagai reaksi emosional seperti ketegangan, kecemasan, serta perasaan tidak nyaman yang berlangsung secara berkelanjutan dan berpotensi mengganggu keseimbangan psikologis.

Psychological Distress digambarkan sebagai kondisi ketika individu mengalami ketidakstabilan psikologis yang menimbulkan berbagai bentuk ketidaknyamanan pada emosi, kognitif,

perilaku, dan perasaan Maukar dan Huwae (2024). Kondisi ini dapat ditandai dengan munculnya kecemasan, suasana hati yang depresif, kelelahan, dorongan untuk terus beraktivitas tanpa beristirahat, serta perasaan tidak berharga. Secara empiris, gejala-gejala psikologis seperti kecemasan yang berlangsung terus-menerus, mudah tersinggung atau iritabilitas, hingga berkurangnya motivasi dalam berbagai kegiatan sering dijadikan indikator dalam penelitian mengenai *psychological distress*, dan menunjukkan dengan jelas bagaimana pengalaman *distress* dapat mengganggu kesejahteraan mental, emosional, dan produktivitas individu dalam kehidupan sehari-hari (Salsabila et al., 2022).

Dalam kajian psikologi, kemampuan individu dalam mengelola tekanan atau tuntutan tersebut dikenal sebagai *coping strategies*, yaitu upaya yang dilakukan untuk mengelola situasi yang dianggap menekan atau melebihi kapasitas individu (Audrey & Christianti, 2023). Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Savitri et al. (2024) bahwa keberadaan coping menjadi penting karena berperan dalam menentukan bagaimana individu merespon tekanan yang dialami, di mana penggunaan coping yang efektif dapat menurunkan tingkat *distress*, sedangkan coping yang tidak tepat justru dapat mempertahankan bahkan meningkatkan kondisi tekanan psikologis. Oleh karena itu, coping berfungsi sebagai sarana pengendalian diri yang membantu individu dalam menjaga kestabilan emosional serta meminimalisir dampak negatif.

Dalam hal ini, Carver (1997) juga menjelaskan bahwa coping sebagai serangkaian usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap melebihi kapasitas dirinya. Dalam pengembangannya, Carver memandang bahwa coping tidak bersifat tunggal, melainkan terdiri dari berbagai strategi yang dapat digunakan individu secara fleksibel tergantung pada situasi yang dihadapi.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengalaman putus cinta pada remaja akhir tidak hanya berdampak pada emosional, tetapi juga berpengaruh pada pola pikir dan interaksi sosial individu. Dalam kondisi ini, kemampuan mengelola tekanan melalui *coping strategies* menjadi faktor yang berperan dalam proses adaptasi individu serta berkaitan dengan tingkat *psychological distress* yang dialami.

KAJIAN TEORITIS

Psychological Distress

Psychological distress menurut Mirowsky dan Ross (1989) dipahami sebagai suatu kondisi ketegangan psikologis yang merefleksikan terganggunya keseimbangan emosional dalam diri individu yang secara nyata ditandai oleh munculnya berbagai perasaan tidak nyaman seperti kecemasan, depresi, kemarahan, hingga perasaan tidak berdaya ketika menghadapi beragam tuntutan kehidupan.

Dalam kerangka *Stress Process Model* yang dikemukakan oleh Pearlin et al. (1990) *distress* dipahami sebagai hasil akhir yang bersifat negatif dari suatu proses stres yang dialami individu. Proses tersebut diawali oleh munculnya berbagai stressor, baik yang bersifat primer maupun sekunder, yang kemudian berinteraksi dengan sumber daya yang dimiliki individu seperti kemampuan coping dan dukungan sosial. Ketika tekanan yang dihadapi berlangsung secara terus-menerus atau mengalami peningkatan, sementara individu tidak memiliki kapasitas yang memadai untuk mengelolanya, maka kondisi tersebut berkembang menjadi ketegangan psikologis yang lebih mendalam.

Pada konsep *distress* menurut Lovibond dan Lovibond (1995) ialah reaksi emosional yang muncul sebagai respon terhadap berbagai peristiwa atau tekanan dalam kehidupan individu. Kondisi ini ditandai oleh munculnya emosi negatif yang tercermin dalam gejala depresi, kecemasan, dan stres. *Psychological distress* menggambarkan tingkat ketidaknyamanan psikologis yang dialami individu ketika menghadapi tuntutan atau situasi yang dipersepsikan menekan.

Coping Strategies

Konsep *coping strategies* pertama kali muncul dibahas oleh Folkman et al. (1986), yang mengemukakan bahwa strategi coping dipahami sebagai suatu proses dinamis yang melibatkan

interaksi antara aspek kognitif dan perilaku yang berkembang secara berkesinambungan sebagai bentuk respons individu terhadap berbagai tuntutan kehidupan, baik yang berasal dari internal maupun eksternal, yang dipersepsikan sebagai tekanan, beban, atau kondisi yang melampaui kapasitas adaptif yang dimiliki.

Menurut Carver dan Scheier (1989), *coping strategies* merupakan suatu rangkaian proses yang melibatkan respons kognitif dan perilaku yang secara aktif digunakan oleh individu dalam menghadapi, mengelola, serta menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan internal maupun eksternal yang dipersepsikan sebagai tekanan atau situasi yang menantang. Proses ini tidak hanya terbatas pada upaya individu dalam menyelesaikan atau mengubah sumber masalah secara langsung, tetapi juga mencakup berbagai usaha untuk mengatur, mengendalikan, dan menstabilkan reaksi emosional yang muncul sebagai konsekuensi dari tekanan tersebut.

Abraham et al. (2008) dalam buku *Health Psychology Topics in Applied Psychology* menjelaskan bahwa coping merupakan serangkaian upaya yang dilakukan secara sadar oleh individu, baik dalam bentuk kognitif maupun perilaku, yang bertujuan untuk mengelola, mengatasi, serta menyesuaikan diri terhadap tuntutan atau tekanan yang muncul akibat situasi yang menimbulkan stres.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis kuantitatif deskriptif. Dipilihnya pendekatan kuantitatif karena bertujuan untuk menguji hipotesis melalui pengukuran data statistik. Analisis data dilakukan secara bertahap, dimulai dengan analisis deskriptif, uji validitas serta uji reliabilitas. Sebelum analisis utama, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Setelah itu, akan dilakukan uji hipotesis yang meliputi uji korelasi dan uji regresi yang terdiri atas analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh *coping strategies* terhadap *psychological distress*, serta koefisien determinasi (R2) untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel. Seluruh proses pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer yaitu JASP 0.95.4 *version.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden yang terlibat ialah perempuan berusia 18 hingga 21 tahun yang berdomisili di Kota Bekasi dan pernah mengalami putus cinta dalam kurun waktu 6 bulan terakhir. Sampel penelitian yang diperoleh peneliti berjumlah 100 responden yang memenuhi kriteria penelitian yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan, seluruh responden merupakan perempuan yang berada pada rentang usia 18–21 tahun, berdomisili di Kota Bekasi, dan memiliki pengalaman putus cinta dalam kurun waktu 6 bulan terakhir. Adapun hasil responden yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Profil Responden Penelitian

	Profil	N	Persentase
Usia	18	1	1%
	19	3	3%
	20	15	15%
	21	81	81%
Jenis Kelamin Perempuan	Ya	100	100%
	Tidak	0	
Mengalami Putus Cinta dalam 6 Bulan Terakhir	Ya	100	100%

	Tidak	0	
Berdomisili di Kota Bekasi	Ya	100	100%
	Tidak	0	

Sumber: (JASP 0.95.4 *Version*)

Berdasarkan tabel 1. mengenai profil responden penelitian, dapat dijelaskan bahwa penelitian ini melibatkan 100 responden yang seluruhnya memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Karakteristik responden dianalisis berdasarkan usia, jenis kelamin, pengalaman putus cinta dalam 6 bulan terakhir, dan domisili. Dari segi usia, mayoritas responden berusia 21 tahun yaitu sebanyak 81 orang (81%). Selanjutnya, responden yang berusia 20 tahun berjumlah 15 orang (15%), responden berusia 19 tahun

sebanyak 3 orang (3%), dan responden berusia 18 tahun sebanyak 1 orang (1%). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia remaja akhir, dengan dominasi usia 21 tahun.

Validitas Penelitian

Psychological Distress

Skala *psychological distress* pada awalnya terdiri atas 21 aitem yang mencakup tiga dimensi yaitu *depression*, *anxiety*, dan *stress*. Hasil analisis validitas menggunakan aplikasi *software* JASP 0.95.4 *version* menunjukkan bahwa aitem-aitem pada skala tersebut memiliki tingkat signifikansi yang sangat baik dengan nilai p-value <0,001 yang menunjukkan bahwa aitem memiliki keterkaitan yang signifikan dengan skor total sehingga mampu mengukur konstruk *psychological distress* secara tepat.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh aitem pada dimensi *depression* dan *anxiety* dinyatakan valid. Sementara itu, pada dimensi *stress* terdapat satu aitem yang tidak memenuhi kriteria validitas yaitu aitem 18, yang mana aitem tersebut memiliki nilai p-value 0,002 yang dianggap tidak signifikan, sehingga aitem tersebut dinyatakan gugur dan tidak digunakan dalam pengukuran selanjutnya. Dengan demikian, dari total 21 aitem yang disusun, sebanyak 20 aitem dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

Coping Strategies

Skala *coping strategies* pada awalnya terdiri atas 20 aitem yang mencakup tiga dimensi. Hasil analisis validitas menggunakan aplikasi *software* JASP 0.95.4 *version* menunjukkan bahwa sebagian besar aitem memiliki hubungan yang signifikan dengan skor total sehingga mampu mengukur konstruk coping strategies dengan baik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi aitem yang memenuhi kriteria validitas yaitu p-value <0,001.

Pada dimensi *problem-focused coping*, seluruh aitem dinyatakan valid, dan pada dimensi *dysfunctional coping* seluruh aitem yang mewakili juga dinyatakan valid. Sementara itu, pada dimensi *emotional-focused coping* terdapat satu aitem yang tidak memenuhi kriteria validitas, yaitu aitem 27 pada sub-dimensi *religion*. Aitem tersebut memiliki nilai p-value sebesar 0,306 yang lebih besar dari taraf signifikansi p-value <0,001 sehingga dinyatakan gugur dan tidak digunakan dalam analisis selanjutnya.

Reliabilitas Penelitian

Tabel 2. Reliabilitas Variabel

	Skor Reliabilitas	Keterangan
Skala *Psychological Distress*	0,916	Tinggi
Skala *Coping Strategies*	0,812	Tinggi

Sumber: (JASP 0.95.4 *Version*)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel 2. diperoleh nilai koefisien reliabilitas pada skala *psychological distress* sebesar 0,916 dan pada skala *coping strategies* sebesar 0,812. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua skala memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi, sehingga aitem pada masing-masing skala mampu mengukur konstruk yang diteliti secara konsisten.

Uji Asumsi Penelitian

Uji Linearitas Regression

Hasil uji asumsi penelitian menunjukkan bahwa data penelitian pada variabel *psychological distress* dan *coping strategies* tidak memenuhi asumsi normalitas karena memiliki nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,008 dan 0,016 ($p<0,05$). Akan tetapi, hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi pada komponen *Regression* sebesar $p<0,001$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear. Dengan demikian, meskipun data tidak berdistribusi normal, hubungan antara *psychological distress* dan *coping strategies* tetap menunjukkan pola hubungan yang linear.

Uji Korelasi

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman's diperoleh nilai koefisien korelasi (ρ) sebesar 0,3975 dengan nilai signifikansi $p <0,001$. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *psychological distress* dan *coping strategies*. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel dapat diterima.

Nilai koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa hubungan antara *psychological distress* dan *coping strategies* bersifat searah. Artinya, peningkatan tingkat *psychological distress* pada responden diikuti oleh peningkatan penggunaan *coping strategies*.

Uji Regresi

Tabel 3. Uji Regresi Linear Sederhana

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M0	(intercept)	39.64	1.181		33.57	<0,001
M1	(intercept)	0.4232	10.23		0.04139	0.967
Coping Strategies		0.6351	0.1646	0.3631	3.858	<0,001

Sumber: (JASP 0.95.4 *Version*)

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

Y=0,423+0,635X

dengan Y sebagai *psychological distress* dan X sebagai *coping strategies*. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang searah antara kedua variabel. Artinya, perubahan pada tingkat *coping strategies* diikuti oleh perubahan pada tingkat *psychological distress*. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel *coping strategies* memiliki koefisien regresi sebesar 0,635 dengan nilai t = 3,858 dan nilai signifikansi $p<0,001$. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa *coping strategies* berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological distress*. Dengan demikian, terdapat hubungan positif antara kedua variabel, sehingga individu yang mengalami tingkat *psychological distress* yang lebih tinggi cenderung menggunakan *coping strategies* dalam tingkat yang lebih tinggi pula untuk menghadapi tekanan yang dialaminya.

Tabel 4. Uji Koefisien Determinasi

Model	R^2		Adjusted R^2	RMSE
M0	0.000	0.000	0.000	11.81

M1	0.363	0.132	0.123	11.06

Sumber: (JASP 0.95.4 *Version*)

Berdasarkan analisis pada tabel 6. diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,363 yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *coping strategies* dengan *psychological distress*. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,132 menunjukkan bahwa *coping strategies* memberikan kontribusi sebesar 13,2% terhadap *psychological distress*. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan *psychological distress* dapat dijelaskan oleh *coping strategies* sebesar 13,2% sedangkan 86,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan bahwa *coping strategies* memiliki pengaruh terhadap *psychological distress*.

SIMPULAN

Pengalaman putus cinta sebagai salah satu peristiwa yang dapat menimbulkan tekanan psikologis pada remaja akhir. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada perempuan berusia 18 – 21 tahun di Kota Bekasi yang mengalami putus cinta dalam 6 bulan terakhir, diketahui bahwa sebagian besar responden masih mengalami tingkat *psychological distress* yang tinggi. Di sisi lain, mayoritas responden juga menunjukkan penggunaan *coping strategies* yang tinggi sebagai bentuk usaha untuk menghadapi berbagai tekanan emosional yang dirasakan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *coping strategies* dengan *psychological distress*, sehingga hipotesis penelitian diterima. Temuan ini menggambarkan bahwa ketika tekanan psikologis yang dialami individu semakin tinggi, individu cenderung melakukan berbagai upaya untuk mengatasi kondisi tersebut melalui penggunaan strategi coping. Dengan kata lain, strategi coping dalam penelitian ini mencerminkan respon yang dilakukan individu untuk menyesuaikan diri dan menghadapi dampak emosional setelah berakhirnya hubungan romantis.

SARAN

Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas kajian mengenai *psychological distress* pada remaja akhir pasca putus cinta dengan melibatkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kondisi tersebut, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, resiliensi, kepribadian, maupun faktor lingkungan. Mengingat *coping strategies* dalam penelitian ini hanya memberikan kontribusi sebesar 13,2% terhadap *psychological distress*, keberadaan faktor-faktor lain tersebut perlu diteliti lebih lanjut agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis yang dialami individu setelah berakhirnya hubungan romantis.

REFERENSI

Abraham, C., Conner, M., Jones, F., & O'Conner, D. (2008). *Health Psychology Topics in Applied Psychology*.

Audrey, D., & Christianti, F. D. (2023). *Gambaran Strategi Coping pada Perempuan Emerging Adulthood yang Mengalami Toxic Relationship namun Mempertahankan Hubungan*. *11*(2).

Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2017). *Social Psychology Fifteenth Global edition*.

Carver, C. S. (1997). *You Want to Measure Coping but Your Protocol's too long: Consider the Brief Cope*.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(2), 267–283. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267

Erikson, E. (1994). *Theory of Identity Development*. 42–57.

Fananni, M. R. (2021). *Hubungan Antara Strategi Coping Terhadap Psychological Distress Pada Family Caregive Kanker Relationship Between Coping Strategy in Psychological Distress in*

Cancer Family Caregiver kehidupannya . Hal ini karena family caregiver juga ikut sedih melihat pe. 1600–1612.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-schetter, C., Delongis, A., & Gruen, R. J. (1986). *Dynamics of a Stressful Encounter : Cognitive Appraisal , Coping , and Encounter Outcomes*. *50*(5), 992–1003.

Growth, P. (2020). *Survei Pengalaman Putus Cinta*. Issuu. https://issuu.com/personalgrowthid/docs/hasil_survei_pg_2020_putus_cinta

Hikma, N., Aryani, F., & Latif, S. (2024). *Studi Kasus tentang Dinamika Emosi dan Perilaku Remaja Pasca Putus Cinta dan Penanganannya di SMAN 5 Toraja Utara*. *3*, 33–42.

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). *The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) woth The Beck Depression and Anxiety Inventories*. *33*(3), 335–343.

Majid, A. S., & Khoirunnisa, R. N. (2025). Studi Fenomenologi Mekanisme Koping pada Individu Pasca Putus Cinta. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, *11*(2), 1–10.

Maukar, D. S., & Huwae, A. (2024). Kesejahteraan Psikologis dan Psychological Distress pada Mahasiswa yang Telah Berkeluarga. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Vol. 8 No.2*, *8*(2), 991–1001.

Maulana, H., Adrian, A., Fitra, I., Resti, M. H., & Fitri, R. (2025). *Perbedaan Tingkat Stres Akademik Ditinjau dari Penggunaan Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Psikologi UNP Universitas Negeri Padang , Indonesia pendidikan atau melakukan studi di suatu universitas , institut , atau akademi . Menurut As ' ari yang dini*. *3*(2007).

Mirowsky, J., & Ross, C. E. (1989). *Social Causes of Psychological Distress*.

Murray, J. L., & Arnett, J. J. (2018). Emerging adulthood through the lens of social identity. In *Emerging Adulthood and Higher Education: A New Student Development Paradigm*. https://doi.org/10.4324/9781315623405-4

Pearlin, L. I., Mullan, J. T., Semple, S. J., & Skaff, M. M. (1990). Caregiving and the Stress Process: An Overview of Concepts and Their Measures1. *Psychology of Aging*, *February*, 257–268. https://doi.org/10.4324/9781315245706-33

Pramudianti, R. (2020). Kebahagiaan pada Remaja Wanita yang Berulang-ulang Putus Cinta. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, *9*(2), 337–346.

Ramadianto, A. S., Kusumadewi, I., Agiananda, F., & Raharjanti, N. W. (2022). Symptoms of depression and anxiety in Indonesian medical students : association with coping strategy and resilience. *BMC Psychiatry*, 1–11. https://doi.org/10.1186/s12888-022-03745-1

Salsabila, N., Amna, Z., Dahlia, & Sari, N. (2022). Hubungan Antara Psychological Distress dengan Strategi Koping pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Syiah Kuala. *Universitas Syiah Kuala Proyeksi*, *17*(1), 41–54.

Savitri, R. I. W., Oktari, S., Mafaza, Yulistini, Maputra, Y., Anggreiny, N., & Pratama, W. (2024). *Pengaruh Coping Strategies terhadap Psychological Distress pada Remaja Panti Asuhan*. *17*(2), 104–111. https://doi.org/10.30813/psibernetika

Selye, H. (1976). *Stress in Health and Disease*.

Setyorini, E. Y., Nisa, N. K., & Frisdiansyah, F. A. B. (2024). Stress Relief Perempuan Pasca Putus Cinta (Studi Fenomenologi). *Seminar Nasional Universitas Negeri Surabaya*, *2020*, 333–340.