

Pengaruh *Breakup Distress* terhadap *Personal Growth* pada Mahasiswa

Cahaya Chalisa¹, Tri Hayuning Tyas²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
Jalan Sosio Humaniora 1, Bulaksumur, Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 550435
E-mail: ¹cahaya.chalisa@mail.ugm.ac.id ²t.h.tyas@ugm.ac.id

Abstrak

Berakhirnya suatu hubungan romantis dapat menjadi salah satu peristiwa paling menyedihkan, penuh dengan penderitaan dan stres, serta traumatis. Meskipun sering dikaitkan dengan hal negatif, *breakup distress* juga berpotensi memiliki pengaruh positif bagi individu yang mengalaminya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *breakup distress* terhadap *personal growth* pada mahasiswa. Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta yang berusia 18-25 tahun, sebanyak 140 partisipan. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Breakup Distress Scale* dan *Personal Growth Initiative Scale-II* yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia dan analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Hasilnya menunjukkan pengaruh yang tidak signifikan antara *breakup distress* terhadap *personal growth*. Selain itu, ditemukan pula bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap laki-laki maupun perempuan, baik dalam *breakup distress* maupun *personal growth*.

Kata Kunci: *breakup distress*, *personal growth*, mahasiswa.

Abstract

The dissolution of a romantic relationship can be one of the biggest sources of stress, trauma, and suffering to an individual. Even though usually associated in a negative manner, breakup distress also has potential to bring positive impacts to individuals that experiences them. This research aims to understand the effects of breakup distress to the personal growth of college students. Participants of this research are 140 college students aged 18 to 25 years old that have experienced emotional break ups one time or another in their lives. Instruments used in this research are the Breakup Distress Scale and Personal Growth Initiative Scale-II



that have both been adapted in the Indonesian language, with data analysis using simple linear regression. The results show effects that are not significant between breakup distress towards personal growth. Other than that, it is also found that there are no significant differences in either male or female, in regards to both breakup distress and personal growth in college students.

Keywords: breakup distress, personal growth, college students