

ABSTRAK

Hurin Nabila Ahsani Pajeppui. 190541100119. Pengaruh *Self Reflection* Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Yang Mengalami Perselingkuhan Dalam Relasi Berpacaran. Program Studi Psikologi. Fakultas Ilmu Sosisal dan Ilmu Budaya. Universitas Trunodjoyo Madura. 2026.

Perselingkuhan merupakan fenomena sosial yang kompleks dan memiliki dampak yang signifikan terhadap hubungan pasangan. Perselingkuhan dalam hubungan berpacaran dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis negatif, seperti stres, kecemasan, hilangnya kepercayaan diri, serta luka batin yang mendalam bagi individu yang menjadi korban. Salah satu faktor internal yang diduga berpengaruh dalam menghadapi dampak tersebut adalah kemampuan individu dalam melakukan refleksi diri (*self reflection*), yaitu proses memahami pikiran, perasaan, serta perilaku diri secara mendalam. Individu yang mampu melakukan *self reflection* dengan baik diharapkan dapat mengelola tekanan emosional akibat pengalaman diselingkuhi secara lebih adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara ilmiah pengaruh *self reflection* terhadap tingkat stres pada remaja yang diselingkuhi di lingkungan Universitas Trunojoyo Madura dengan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 217 individu yang terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun yang sedang atau pernah menjalani hubungan berpacaran. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Analisis yang digunakan adalah uji regresi linier sederhana dengan program SPSS. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai F sebesar 71,518 dengan signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, artinya hipotesis diterima bahwa terdapat pengaruh positif antara *self reflection* dengan tingkat stres. Nilai R Square sebesar 0,250, artinya variabel refleksi diri berkontribusi sebesar 25% terhadap tingkat stres pada remaja yang mengalami perselingkuhan dalam relasi berpacaran.

Kata kunci: *Self reflection*, berpacaran, perselingkuhan.

ABSTRAC

Hurin Nabila Ahsani Pajeppui. 190541100119. The Influence of Self-Reflection on Stress Levels in Adolescents Experiencing Infidelity in Dating Relationships. Psychology Study Program. Faculty of Social and Cultural Sciences. Trunodjoyo University, Madura. 2026.

Infidelity is a complex social phenomenon with a significant impact on romantic relationships. Infidelity in dating relationships can lead to various negative psychological impacts, such as stress, anxiety, loss of self-confidence, and deep emotional wounds for individuals who become victims. One internal factor suspected to play a role in coping with these impacts is an individual's ability to engage in self-reflection, which is the process of deeply understanding one's own thoughts, feelings, and behaviors. Individuals who are capable of practicing self-reflection effectively are expected to manage emotional pressure resulting from the experience of being cheated on in a more adaptive manner. This study aims to scientifically examine the influence of self-reflection on stress levels in adolescents who have experienced infidelity within the environment of Trunojoyo University, Madura, using a quantitative method. The population in this study consisted of 217 individuals, comprising males and females aged 18 to 25 years who were currently or had previously been in a dating relationship. The sampling technique used was purposive sampling. The analysis employed was simple linear regression using SPSS. The results of this study indicate an F value of 71.518 with a significance value of 0.000, which is less than 0.05, meaning the hypothesis is accepted that there is a positive influence between self-reflection and stress levels. The R Square value of 0.250 indicates that the self-reflection variable contributes 25% to stress levels in adolescents who experienced infidelity in dating relationships..

Keys word: *Self reflection, dating, infidelity.*