

EFEK RUMINASI PADA REMAJA YANG MENGALAMI KESULITAN MOVE ON

Khoirunisa Az-Zahra Mudya Putri¹, Fauzan Nazil Ramadhan², Anisa Maharani³,
Rindu Rosuly⁴, Peni Ramanda⁵

Email: 221270021.khoirunisa@uinbanten.ac.id,
221270016.fauzan@uinbanten.ac.id, 221270002.anisa@uinbanten.ac.id,
221270014.rindu@uinbanten.ac.id, peni.ramanda@uinbanten.ac.id

ABSTRACT

This study aims to understand more deeply about the difficulty of moving on in adolescents after a breakup, especially related to rumination. The phenomenon of a breakup often causes individuals to have difficulty moving on which can trigger psychological problems such as rumination, anxiety, self-concept confusion, and identity crisis. Rumination as a process of thinking repeatedly about negative experiences in the past, was found to help mental-emotional conditions and inhibit recovery. This study used a qualitative approach with semi-structured in-depth interviews with single participants (SNA) who had difficulty moving on after the end of a three-year relationship. Data analysis was inductive using thematic analysis. The results showed that SNA experienced intense emotional rumination, prolonged anxiety, emotional dependence, and self-concept confusion after a breakup. These findings confirm that ruminating prolongs emotional stress and inhibits psychological recovery. This study is expected to contribute to finding effective strategies to overcome the impact of insight into healthier ways of dealing with the past.

Keywords: rumination, teenagers, hard to move on.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam mengenai kesulitan move on pada remaja setelah putus cinta, khususnya terkait peran ruminasi. Fenomena putus cinta seringkali menyebabkan individu mengalami kesulitan move on, yang dapat memicu masalah psikologis seperti ruminasi, kecemasan, keterikatan, kebingungan konsep diri, dan krisis identitas. Ruminasi, sebagai proses berpikir berulang pada pengalaman negatif di masa lalu, ditemukan memperburuk kondisi mental-emosional dan menghambat pemulihan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam semi-terstruktur pada partisipan tunggal (SNA) yang mengalami kesulitan move on setelah mengakhiri hubungan tiga tahun. Data dianalisis secara induktif menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa SNA mengalami ruminasi emosional yang intens, kecemasan keterikatan, ketergantungan emosional, dan kebingungan konsep diri setelah putus cinta. Temuan ini menegaskan bahwa ruminasi memperpanjang distress emosional dan menghambat pemulihan psikologis. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menemukan strategi efektif

mengatasi dampak negatif ruminasi dan memberikan wawasan mengenai cara yang lebih sehat dalam menghadapi masa lalu.

Kata Kunci: Ruminasi, Remaja, Sulit move on

A. Pendahuluan

Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan interaksi sosial dengan individu lainnya. Interaksi ini dapat ditemukan melalui keluarga, saudara, atau teman. Namun, ada kalanya manusia tertarik pada orang lain dan ingin membangun hubungan romantis dengan mereka. Sebenarnya, dorongan yang kuat untuk membangun kedekatan dengan orang lain bisa menjadi bagian mendasar dari sifat manusia. Oleh karena itu, saat beranjak dewasa tidak jarang seseorang menjalin hubungan romantis yang biasa disebut juga dengan pacaran. Berpacaran sendiri tidak asing lagi di telinga masyarakat. Khususnya pada kalangan remaja yang menganggap itulah cara untuk mencari pasangan yang cocok ke jenjang pernikahan nanti. Setiap orang tentunya mengharapkan terjalannya hubungan yang harmonis dan penuh dengan kegembiraan (Fani, 2023). Hubungan yang harmonis dianggap mampu memenuhi kebutuhan manusia yang paling fundamental yakni kebutuhan

untuk memiliki (Kusumawardhani & Poerwandari, 2020).

Setiap orang yang berpacaran dengan orang yang mereka cinta pasti menginginkan hubungannya dapat dipertahankan dan dilanjutkan hingga ke jenjang yang lebih serius. Lalu, membangun rumah tangga dan hidup bahagia dengan pasangannya atau orang yang mereka cintai. Namun, tidak selamanya suatu hubungan dapat berjalan mulus. Banyak sekali orang berpacaran yang pada akhirnya berakhir ditengah jalan atau biasa disebut dengan putus cinta. Putus cinta merupakan hal yang menyakitkan bagi setiap individu yang mengalaminya. Hal ini dikarenakan putus cinta merupakan kondisi dimana individu harus berpisah dengan orang yang ia cintai dimana hal tersebut dapat menimbulkan luka yang membekas di dalam hati. Putus cinta merupakan berakhirnya hubungan antara dua orang yang saling mencintai. Putus cinta biasanya digunakan ketika hubungan yang dijalin itu masih berstatus berpacaran. Terdapat banyak hal yang

menyebabkan putus cinta. Beberapa diantaranya adalah, perselingkuhan, hubungan yang toxic, hingga tidak direstui oleh orang tua (Kalsum & Laksmiwati, 2023). Salah satu konsekuensi dari hal ini adalah bahwa ketika perpisahan terjadi maka akan lebih sulit bagi individu yang memiliki kedalaman afeksi di dalam hubungan romantisnya untuk cepat bangkit dan menyelesaikan dengan tuntas permasalahan psikisnya dengan bekas pasangan romantisnya. Fenomena ini menjadi sesuatu yang kian marak diperbincangkan di dalam komunitas sosial, terutama pada kelompok anak muda di Indonesia. Gagal move on menjadi terminologi yang akrab untuk menggambarkan keadaan individu yang belum bisa melupakan orang yang pernah dekat dengannya, bahkan terkadang meskipun dirinya sudah memiliki pasangan yang baru (Rahardjo et al., 2020).

Fenomena “sulit move on” yang banyak dialami remaja masa kini seringkali bukan sekadar persoalan waktu atau kedewasaan emosional, tetapi juga berkaitan erat dengan kebiasaan ruminasi yang tidak disadari. Ketika remaja tidak mampu keluar dari siklus pikiran negatif ini,

mereka cenderung kehilangan fokus pada masa depan dan kesejahteraan diri.

Ruminasi merupakan konsep yang terkait dengan emosi negatif pada individu yang mengalaminya seperti kemarahan dan kecemasan yang berlebih. Selain itu, ruminasi berkaitan dengan pemikiran yang cenderung mengingat secara berulang-ulang tentang pengalaman masa lalu yang menyedihkan. Jika dilihat dari definisinya sendiri, terdapat beberapa definisi yang telah dikemukakan oleh para ahli. Nolen-Hoeksema mengatakan bahwa rumination adalah atensi yang terfokus pada suatu hal (baik penyebab, akibat, maupun hal itu sendiri), serta dilakukan secara kompulsif. Definisi lainnya disampaikan oleh Rippere dalam Papageorgiou & Wells, yang mengatakan bahwa rumination adalah suatu pikiran yang bersifat depresif, berulang-ulang mengenai masalah yang terjadi, sulit untuk dihilangkan, dan sifat tersebut cenderung untuk menetap; perasaan yang negatif juga bisa menjadi alasan kenapa respon yang ruminative muncul, namun hal tersebut merupakan hal yang umum terjadi. Jadi, dapat dikatakan bahwa

rumination bukanlah gangguan mental emosional, melainkan gaya berpikir seseorang dalam mengatasi masalah, namun jika tidak segera ditindaklanjuti maka akan menyebabkan gangguan psikologis (Faizah & Purnomo, 2020). Perenungan yang terjadi pada ruminasi digambarkan berupa pemikiran tentang pengalaman yang menyakitkan secara berkepanjangan. Ruminasi dapat disimpulkan sebagai proses kognitif berulang akibat pengalaman menyedihkan secara berkelanjutan. Beberapa studi mengungkap bahwa ruminasi cenderung memperburuk kondisi mental emosional, meningkatkan frekuensi emosi negatif (Fitria et al., 2022). Ruminasi dapat memperburuk gangguan psikopatologi seperti depresi dengan setidaknya empat cara yaitu memperbesar dan memperpanjang keadaan suasana hati negatif dan pemikiran negatif yang ada, mengganggu pemecahan masalah dengan efektif, mengganggu perilaku aktif sehari-hari, mengurangi kepekaan terhadap perubahan peristiwa dan konteks (Widyawati, 2022). Ruminasi seringkali dianggap sama dengan *worry* (khawatir), walaupun begitu pada kenyataannya kedua hal tersebut adalah hal yang

berbeda. Perbedaan tersebut adalah bahwa ruminasi memiliki fokus pada perasaan negatif dari kejadian yang menurutnya tidak menyenangkan yang dialami di masa lalu, sedangkan khawatir umumnya berfokus pada pikiran-pikiran atas hal-hal buruk yang mungkin saja terjadi di masa depan (Faizah & Purnomo, 2020).

Proses ruminasi melewati tiga tahapan. Pertama, dapat menyebabkan seseorang terus menerus memikirkan masa lalu yang menyakitkan, yang dapat menyebabkan tertekan. Kedua, ruminasi menghalangi kemampuan orang untuk memecahkan masalah secara efektif. Mereka sering berpikir pesimis dan fatalistik. Ketiga, ruminasi nantinya akan menghancurkan perilaku alat seseorang dan menempatkannya pada keadaan depresi (Dewajani & Karneli, 2020). Perilaku ruminasi, kecemasan, dan depresi seringkali dimulai dari masa remaja karena pada masa ini terjadi perkembangan kognitif individu, yaitu mulai berkembangnya pemikiran abstrak, dan diyakini bahwa banyak gangguan mencapai puncaknya pada masa remaja dan kemudian turun seiring bertambahnya usia (Nurhaliza & Nurmina, 2023). Ruminasi membuat

seseorang mempertanyakan kegagalan maupun kejadian di masa lalu yang akhirnya mempengaruhi perasaan dan pemikirannya saat ini. Kegagalan dalam mencapai tujuan di masa lalu akan membuat seseorang melakukan perenungan yang berisikan pertanyaan mental yang tidak bisa diselesaikan (Sulastri et al., 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam bagaimana ruminasi berkontribusi terhadap kesulitan *move on* pada remaja. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi ruminasi, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif dalam mengatasi dampak negatifnya. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan wawasan kepada individu yang mengalami kesulitan serupa agar dapat menemukan cara yang lebih sehat untuk menghadapi masa lalu mereka.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana remaja yang mengalami kesulitan *move on* memaknai pengalaman ruminasi yang mereka

alami. Pendekatan ini dipilih karena dinilai mampu menggali pengalaman subjektif, emosi, serta proses berpikir internal remaja yang tidak dapat dijelaskan secara kuantitatif. Subjek penelitian ini berinisial SNA, seorang remaja berusia 19thn yang berasal dari Kota Serang Banten

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam semi-terstruktur. Wawancara dilakukan secara tatap muka dengan partisipan yang telah memenuhi kriteria, yang mengakui mengalami kesulitan untuk melupakan hubungan masa lalu.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik. Proses analisis dilakukan secara induktif, dimulai dengan transkripsi data, pengkodean terbuka, pengelompokan tema, hingga penarikan makna yang merepresentasikan pengalaman partisipan. Untuk memastikan kredibilitas hasil, peneliti menerapkan triangulasi data dan konfirmasi hasil dengan partisipan (*member checking*).

Selama proses wawancara, peneliti menggunakan pedoman wawancara

sebagai acuan dasar, namun tetap memberi ruang bagi partisipan untuk mengembangkan narasi secara bebas. Peneliti juga mencatat respons nonverbal partisipan guna memperkaya pemahaman terhadap makna yang tersirat dalam komunikasi mereka.

Untuk menjaga objektivitas dan integritas data, proses analisis dilakukan secara sistematis dengan mencatat setiap temuan yang muncul secara konsisten dalam wawancara. Peneliti melakukan refleksi diri (reflexivity) untuk menghindari bias pribadi dalam interpretasi data. Selain itu, hasil analisis disusun dalam bentuk narasi tematik yang menggambarkan pengalaman partisipan secara utuh, dengan tetap mempertahankan nuansa emosional yang mereka alami.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Fenomena psikologis yang dialami oleh SNA memberikan gambaran kompleks tentang bagaimana putus cinta dapat menjadi pemicu gangguan emosional yang signifikan. Putus cinta yang terjadi bukan karena pengkhianatan, tetapi karena

dinamika hubungan yang sudah tidak sehat, justru menimbulkan dilema batin yang lebih dalam. Hal ini disebabkan oleh ekspektasi dan kenangan masa lalu yang masih melekat kuat dalam pikiran dan hati individu, sehingga menciptakan konflik antara logika dan perasaan. Meskipun secara kognitif SNA memahami bahwa hubungan tersebut tidak layak untuk dipertahankan, aspek emosionalnya masih terjebak dalam bayangan masa lalu yang penuh harapan. Dalam kerangka teori keterikatan, khususnya anxious attachment, individu dengan tipe ini menunjukkan kecenderungan untuk tetap terikat secara emosional, meskipun hubungan tersebut sudah tidak memberikan rasa aman atau kepuasan. Studi terkini menunjukkan bahwa anxious attachment memiliki hubungan positif yang kuat dengan tingkat distress pasca perpisahan, dan memicu kecenderungan untuk terus-menerus memikirkan mantan pasangan serta berusaha mempertahankan hubungan yang telah berakhir. (M. Eisma, 2021)

Lebih lanjut, kondisi SNA juga sangat dipengaruhi oleh proses ruminasi yang tidak terkendali. Ruminasi,

• dalam konteks ini, bukan hanya sekedar memikirkan masa lalu, tetapi juga merupakan bentuk pemikiran obsesif yang terus-menerus berulang tanpa menghasilkan solusi atau pemahaman baru. Individu seperti SNA cenderung memutar ulang kenangan yang menyenangkan dan menyedihkan secara bersamaan, yang kemudian menciptakan distorsi persepsi bahwa masa lalu lebih baik dibandingkan kenyataan saat ini. Hal ini menciptakan jebakan mental yang membuat individu sulit untuk melihat masa depan secara objektif dan penuh harapan. Penelitian menegaskan bahwa ruminasi berperan sebagai mediator utama antara trait anxiety dan breakup distress, di mana semakin tinggi kecemasan internal seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami pemikiran berulang yang bersifat negatif dan menyakitkan. (Fernán G. Arana, 2023)

Salah satu perilaku yang memperparah proses ruminasi adalah penggunaan media sosial untuk memantau kehidupan mantan pasangan. Dalam kasus SNA, ia seringkali secara kompulsif memeriksa akun media sosial

mantannya untuk mencari informasi terbaru, yang kemudian memicu gelombang emosi negatif seperti kecemburuan, kesedihan, dan harapan semu. Kebiasaan ini memperkuat keterikatan emosional yang seharusnya sudah terputus, dan memperpanjang masa pemulihan secara psikologis. Aktivitas seperti ini memperkuat siklus ruminasi dan menurunkan kemampuan seseorang untuk mengembangkan mekanisme coping yang adaptif. Dalam jangka panjang, kebiasaan tersebut juga dapat menurunkan self-esteem dan menciptakan perasaan tidak berdaya dalam menghadapi kenyataan. (Tong Thi Khanh Minh, 2023)

Menurut teori yang tertulis ada tiga proses ruminasi dengan tahapan tahapanya yaitu sebagai berikut :

Yang pertama dapat menyebabkan seseorang terus menerus memikirkan masa lalu yang menyakitkan, yang dapat menyebabkan tertekan, Hal ini sesuai dengan apa yang dialami SNA sebagai remaja yang mengalami gagal moveon setiap malam dia selalu menangis teringat kembali kenangan saat itu, selalu melamun saat diajak berbicara dia tidak fokus, selalu bercerita kepada teman nya bahwa

dia tidak mampu menghadapi masa move on ini.

Kedua, ruminasi menghalangi kemampuan orang untuk memecahkan masalah secara efektif. Mereka sering berpikir pesimis dan fatalistik. Hal ini sesuai dengan apa yang dialami SNA sebagai remaja yang mengalami gagal moveon SNA selalu menunda-nunda mengerjakan tugas karena SNA merasa dia tidak bisa mengerjakan tugas nya dalam kondisi tertekan dan selalu menangis.

Ketiga, ruminasi nantinya akan menghancurkan perilaku alat seseorang dan menempatkannya pada keadaan depresi. Hal ini sesuai dengan apa yang dialami SNA sebagai remaja yang mengalami gagal moveon, SNA selalu menyalahkan dirinya atas selesainya hubungan yang dijalani, Alih-alih mencari solusi atau jalan keluar, pikiran SNA terus-menerus memutar ulang peristiwa yang membuatnya terpuruk dalam jangka panjang, SNA menarik diri dari lingkungan sosial, kehilangan motivasi, dan akhirnya terjerumus ke dalam keadaan depresi yang mendalam.

Tidak hanya berdampak pada aspek emosional dan kognitif, ruminasi juga berkontribusi pada masalah fisiologis seperti insomnia, gangguan makan, dan kelelahan kronis. SNA mulai mengalami kesulitan tidur karena pikirannya terus-menerus aktif di malam hari, memikirkan kemungkinan rekonsiliasi atau menyesali hal-hal yang telah terjadi. Kondisi ini memperburuk keadaan psikologisnya, karena kurangnya istirahat memperkuat emosi negatif dan menurunkan kemampuan untuk berpikir jernih. Resiliensi psikologis dapat bertindak sebagai tameng terhadap efek negatif tersebut. Individu dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung memiliki kapasitas lebih besar untuk meregulasi emosi, menghentikan pola pikir ruminatif, dan fokus pada pertumbuhan pribadi. (Tong Thi Khanh Minh, 2023)

Perjalanan pemulihan SNA menunjukkan dinamika yang perlahan namun signifikan. Ketika ia mulai menyadari bahwa segala upaya untuk menghidupkan kembali hubungan tersebut sia-sia, ia mulai melakukan refleksi mendalam atas apa yang sebenarnya ia butuhkan dan inginkan dalam hidup. Pada titik ini, proses

transformasi psikologis mulai terjadi. Distress yang tinggi setelah putus cinta tidak selalu bersifat destruktif; dalam konteks yang tepat, ia justru dapat menjadi pemicu terjadinya pertumbuhan pribadi. Melalui proses kognitif seperti refleksi diri dan pembentukan kembali narasi identitas, individu mulai membangun kembali dirinya dengan cara yang lebih sehat dan tangguh. Ini pula yang mulai dirasakan oleh SNA ketika ia mulai melibatkan diri dalam aktivitas sosial, menemukan kembali hobi yang sempat ditinggalkan, serta belajar memberikan kasih sayang kepada dirinya sendiri. (T. Marshall, 2013).

Menurut hasil penelitian Fara nur aliffya dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Pasca Putus Cinta Di Sman 1 Balen”, menunjukkan bahwa perbedaan tingkat resiliensi siswa sebelum dan setelah mengikuti program konseling kelompok adalah signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan resiliensi pada remaja

pasca putus cinta di SMAN 1 Balen. Maka dari itu layanan konseling kelompok bisa menjadi salah satu solusi alternatif seseorang yang mengalami putus cinta.

E. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kesulitan move on setelah putus cinta pada remaja, sebagaimana terlihat pada kasus SNA, merupakan interaksi kompleks antara ruminasi emosional, kecemasan keterikatan, dan kebingungan konsep diri. Ruminasi, sebagai pola pikir berulang yang fokus pada pengalaman negatif, terbukti memperpanjang distress emosional dan menghambat proses pemulihan psikologis. Ketergantungan emosional dan kecemasan keterikatan juga berkontribusi pada kesulitan individu dalam melepaskan diri dari hubungan yang telah berakhir, memicu krisis identitas dan perasaan kehilangan mendalam. Pemulihan dari putus cinta memerlukan proses penyadaran dan penerimaan bahwa hubungan telah berakhir, serta refleksi diri untuk merekonstruksi makna personal dan membangun kembali konsep diri yang lebih otonom. Dengan demikian, mengatasi kesulitan move on

membutuhkan intervensi yang komprehensif, mencakup pengelolaan ruminasi, penanganan kecemasan keterikatan, dan upaya untuk membangun kembali identitas diri yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewajani, J. S., & Karneli, Y. (2020). Analisis permasalahan ruminasi dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 339–344. <https://doi.org/10.26539/teraputik.42415>
- Faizah, F., & Purnomo, N. (2020). Rumination Antara Usia Remaja Dan Dewasa. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(2), 152. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i2.1721>
- Fani, D. M. (2023). Rumination and Empathy on Forgiveness in College Students Who Have Been Victims of Dating Violence Ruminasi dan Empati terhadap Pemaafan pada Mahasiswa yang Pernah Menjadi Korban Kekerasan dalam Berpacaran. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 461–469. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4>
- Fitria, Y., Nirly, D. Y., & Kunci, K. (2022). *Gagal "Move On": Peran Ruminasi pada Kesenjangan Kesejahteraan Psikologis dimasa Perceraian Failed to "Move on": Role of Rumination on Loneliness and Psychological well-being in Divorce*. 10(1), 54–63.
- Kalsum, S., & Laksmiwati, H. (2023). Resiliensi Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta Resilience In Early Adulthood After A Breakup. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 641–663.
- Kusumawardhani, S. J., & Poerwandari, E. K. (2020). Efektivitas Acceptance Commitment Therapy dalam Meningkatkan Subjective Well-Being pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(01), 78–97. <https://doi.org/10.35814/mindset.v9i01.727>
- Nurhaliza, N., & Nurmina, N. (2023). Gambaran Ruminasi Pada Remaja Di Kota Padang. *Innovative: Journal Of Social Science ...*, 3, 6191–6200. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5508>
- Rahardjo, W., Nurshafitri, D., Atlanti, F., Karim, I., Afiatin, M., & Desima, N. (2020). Tak bisa pindah ke lain hati: Peran orientasi perspektif waktu masa lalu negatif pada individu yang pernah terlibat hubungan romantis. *Prosiding PESAT (Psikologi, Ekonomi,*

-
- Sastra, *Arsitektur & Teknik Sipil*), 6, 92–96.
- Sulastri, T. S., Eny, P., & Lestari, R. (2020). *INTOLERANSI KETIDAKPASTIAN, RUMINASI, WELAS DIRI, DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA*. 2507(February), 1–9.
- Widyawati, R. A. (2022). Usia dan ruminasi: sebuah studi pustaka sistematis. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, September 2022*, 213–217. https://karya.brin.go.id/id/eprint/2574/1/2986-1101_1_1_2023-21.pdf
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). *Attachment Styles and Personal Growth following Romantic Breakups*. PLoS ONE, 8.
- Minh, T. T. K., Truc, N. V. T., My, T. H. H., & Loan, N. T. (2023). *The Correlation Between Resilience And The Level Of Distress, Rumination, And Sleep Disturbances Of Post-Breakup University Students*. International Journal of Arts, Humanities & Social Science.
- Arana, F. G., Rice, K. G., & Aiello, M. (2023). *A Cross-cultural Look at the Role of Rumination in the Relationship between Trait Anxiety and Romantic Breakup Distress*. European Journal of Trauma & Dissociation.
- Momene, J., et al. (2024). The Impact of Insecure Attachment on Emotional Dependence on a Partner: The Mediating Role of Negative Emotional Rejection. *MDPI*.
- Slotter, E. B., et al. (2024). Participating in Research on Romantic Breakups Promotes Emotional
- Eisma, M. C., Tónus, D., & de Jong, P. D. (2021). *Desired attachment and breakup distress relate to automatic approach of the ex-partner*. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 75, 101713.
-