

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Putus cinta sering kali menjadi pengalaman emosional yang mendalam dan mempengaruhi kesehatan psikologis individu. Perasaan sakit, kehilangan, dan kekhawatiran biasanya muncul selama proses ini, yang dapat berdampak signifikan terhadap kondisi mental dan emosional seseorang. Putus cinta ini merupakan suatu keadaan di mana hubungan yang telah dijalani oleh individu selama kurun waktu tertentu berakhir (Alwidyatmiko, Rahman , & Aisha, 2024).

Pengalaman putus cinta tidak hanya dialami oleh orang dewasa, tetapi juga umum terjadi di kalangan mahasiswa yang berada pada masa transisi menuju kedewasaan. Pada fase ini, mahasiswa sedang membangun jati diri, mengeksplorasi hubungan interpersonal, serta menghadapi berbagai tekanan akademik dan sosial. Dalam situasi seperti ini, kehilangan dukungan emosional dari pasangan dapat memperburuk kondisi mental mahasiswa. Perasaan kehilangan dan kesedihan yang mendalam sering kali mengganggu konsentrasi dan motivasi belajar, sehingga mahasiswa sulit untuk mencapai tujuan akademik yang diinginkan.

Perasaan kehilangan yang muncul akibat putus cinta merupakan pengalaman negatif yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, serta memengaruhi individu secara fisik, emosional, kognitif, sosial, dan spiritual (Duha, Dachi, & Waruwu, 2022). Dampak ini tidak hanya dirasakan sesaat, tetapi dapat meluas dan mengganggu berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk dalam menjalani peran akademik dan sosialnya di lingkungan kampus.

Secara fisik, mahasiswa yang mengalami putus cinta dapat merasakan gejala stres seperti kelelahan, gangguan tidur, dan ketidakstabilan emosional. Di sisi kognitif, perasaan kehilangan dapat mengganggu kemampuan berpikir secara jernih dan memengaruhi daya ingat, yang pada akhirnya berdampak pada proses pembelajaran.

Mahasiswa mungkin mengalami kesulitan dalam memahami materi kuliah atau menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan optimal. Aspek sosial pun tidak luput dari dampak perasaan kehilangan yang diliputi kesedihan, cenderung menarik diri dari interaksi sosial, menghindari teman-teman, atau bahkan mengisolasi diri.

Mahasiswa yang mengalami putus cinta umumnya menunjukkan berbagai reaksi emosional dan fisik sebagai bentuk respons terhadap kehilangan. Faktor putus cinta ini dapat berbeda-beda pada setiap individu dan umumnya individu akan merasakan beberapa gangguan emosional. Faktor ini akan menimbulkan dampak seperti hingga hilangnya semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari, perasaan sedih, depresi, sakit hati, perubahan pola tidur, perasaan tidak berharga, rasa bersalah dan sulit mengambil suatu keputusan (Firmansyah & Kurniawan, 2022).

Dampak yang timbul akan sangat mempengaruhi pola pikir seseorang yang mengalaminya, salah satu berupa perubahan yang terjadi biasanya hilang rasa percaya diri (*self-confidence*). Penurunan *self-confidence* pada mahasiswa dapat menghambat kemampuan berinteraksi sosial dan menjalankan aktivitas akademik secara optimal. Mahasiswa yang mengalami kondisi ini cenderung merasa tidak berdaya, meragukan kemampuan diri, serta menarik diri dari lingkungan sekitar. Dampak negative dari putus cinta ini sangat mempengaruhi diri seseorang yang dapat mengganggu kepercayaan diri bahkan perasaan kehilangan tujuan hidup (Sugiarto & Soetjiningsih, 2021).

Dampak psikologis yang muncul setelah putus cinta menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan dalam hubungan romantis tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga dapat memberikan dampak yang luas terhadap aspek kognitif, sosial, dan akademik individu. Salah satu penelitian terdahulu menemukan bahwa 40% remaja mengalami depresi ringan dan 12% mengalami depresi berat akibat putus cinta (Yunita, 2018). Sehingga, terlihat bahwa dampak putus cinta tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga memiliki implikasi yang signifikan terhadap kesehatan mental individu.

Hal ini selaras dengan hasil wawancara awal yang dilakukan terhadap tiga mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon yang memberikan gambaran nyata mengenai dampak putus cinta terhadap *Self-Confidence*. Pada Sabtu, 29 September 2024, dilakukan wawancara terhadap dua subjek, yaitu S (21 thn) dan T (21 thn), sedangkan pada 30 September 2024 dilakukan wawancara terhadap satu subjek lainnya, yaitu N (22 thn). Mahasiswa berinisial S mengungkapkan sejak putus cinta partisipan merasa sulit untuk fokus, malas untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah, merasa kurang cantik, merasa dirinya banyak kekurangan dan menutup diri. Sementara itu, mahasiswa berinisial T menyatakan bahwa pada saat putus cinta partisipan merasa tidak bersemangat dalam mengikuti kegiatan perkuliahan, sering berfikir negative tentang dirinya, dan sering merasa gagal banyak hal. Adapun mahasiswa berinisial N menyampaikan bahwa setelah putus cinta, ia menjadi lebih sering menangis, merasa lebih sensitif, kehilangan semangat dalam menjalani aktivitas kuliah, meragukan kemampuan dirinya, dan merasa dirinya kurang berharga.

Temuan awal ini menunjukkan bahwa putus cinta memang memiliki dampak yang cukup signifikan terhadap kondisi emosional dan kepercayaan diri mahasiswa. Perasaan kehilangan yang dialami setelah putus cinta sering kali diiringi dengan ketidakmampuan untuk kembali fokus pada tugas akademik dan perasaan tidak berharga, yang kemudian mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa.

Dalam kondisi tersebut, individu memerlukan dukungan dari lingkungan sekitar untuk membantu proses pemulihan secara psikologis. Salah satu bentuk dukungan yang berperan penting adalah dukungan dari teman sebaya. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam membantu individu pulih dari pengalaman emosional negatif, termasuk putus cinta. Dukungan sosial, terutama dari teman sebaya, dapat memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa pulih dari pengalaman putus cinta.

Dukungan sosial merupakan salah satu aspek kenyamanan yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga mencakup kesejahteraan fisik dan psikologis (Maimunah, 2020). Teman sebaya sering kali menjadi sumber utama dukungan sosial bagi mahasiswa, terutama berada dalam situasi yang serupa dan dapat saling memahami kondisi masing-masing. Hubungan pertemanan terbentuk melalui interaksi antara individu yang ditandai dengan kedekatan, saling percaya, dan penerimaan satu sama lain.

Dalam konteks ini, teman sebaya berperan sebagai pendengar yang empatik, penyemangat, serta sumber solusi yang bersifat realistis. Menurut Santrock (2002) pertemanan ini bukan hanya sekadar ikatan sosial, tetapi juga menjadi sumber dukungan emosional yang bermakna. Hubungan pertemanan ini terbentuk melalui interaksi antara individu yang ditandai dengan kedekatan, saling percaya, dan penerimaan satu sama lain. pertemanan ini bukan hanya sekadar ikatan sosial, tetapi juga menjadi sumber dukungan emosional yang bermakna. Pertemanan yang positif dapat mendukung individu dalam menjalani kehidupan, meningkatkan rasa percaya diri, serta memberikan dukungan dan arahan yang dibutuhkan. Sehingga, dalam konteks mahasiswa yang mengalami putus cinta, dukungan pertemanan dapat berperan dalam proses pemulihan dengan memberikan kenyamanan emosional, validasi perasaan, serta dorongan untuk terus melanjutkan aktivitas akademik.

Kepercayaan diri (*Self-confidence*) merupakan komponen penting dalam kesehatan mental seseorang. Menurut Luster (1978) bahwasannya *self-confidence* merupakan hasil dari pengalaman hidup yang membentuk keyakinan seseorang pada kemampuannya sendiri, sehingga ia mampu bertindak sesuai kehendaknya tanpa mudah terpengaruh oleh orang lain, serta bersikap gembira, optimis, toleran, dan bertanggung jawab (Maryam, 2019). Dengan demikian, kepercayaan diri yang tinggi sangat berperan dalam kesehatan mental dan interaksi sosial individu. Namun, ketika kepercayaan diri menurun, seperti setelah mengalami putus cinta, individu dapat merasakan dampak negatif yang signifikan.

Penurunan *self-confidence* ini sering kali di iringi dengan perasaan kurang berharga dan ketidak mampuan untuk berinteraksi dengan orang lain. *Self-confidence* yang menurun setelah putus cinta ini dapat mempengaruhi psikologis individu dan bisa mengakibatkan gangguan emosional lainnya (Saputra, 2019). Hal ini dapat menghambat pencapaian akademis dan sosial. Pada saat, individu merasa tidak percaya diri maka akan cenderung menarik diri dari interaksi sosial, menghindari kegiatan yang melibatkan orang lain, serta mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal. Selain itu, penurunan *self-confidence* dapat menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi dan menurunkan motivasi belajar, yang berdampak pada prestasi akademis mahasiswa.

Dalam pandangan Islam, setiap individu diciptakan oleh Allah dengan tujuan dan potensi yang berbeda-beda. Ketika seseorang menghadapi kegagalan dalam hubungan, seperti putus cinta, sering kali kepercayaan diri mengalami penurunan, yang dapat memunculkan perasaan tidak berharga. Namun, dalam perspektif Islam, setiap ujian dan cobaan yang kita alami, termasuk patah hati, adalah bagian dari rencana Allah. Meskipun seseorang merasakan kesedihan atau kehilangan, nilai dan potensi tetap tinggi di hadapan Allah SWT. Seperti halnya dalam Qur'an surat Ali-Imran ayat 139 yang menjelaskan kepercayaan diri :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Ali Imran: 139).

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, dukungan sosial memiliki hubungan erat dengan kepercayaan diri, karena lingkungan sosial yang positif dapat membantu individu merasa dihargai dan diterima. Dalam konteks mahasiswa yang mengalami putus cinta, dukungan dari teman sebaya berperan penting dalam membangun kembali kepercayaan diri yang menurun. Teman yang mampu memberikan dukungan emosional, mendengarkan keluh kesah, serta memberikan perspektif yang positif dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi perasaan negatif tersebut.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kaitan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pasca putus cinta. Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan, dukungan sosial dari orang tua sebesar 68,75% berada pada kategori tinggi, sementara *psychological well-being* juga tinggi sebesar 81,25%. Analisis korelasi menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan *psychological well-being*, dengan nilai $r = 0,611$ dan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial dari orang tua, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh dewasa awal pasca putus cinta, dan sebaliknya. Temuan ini memperkuat bahwa dukungan sosial, baik dari teman sebaya maupun keluarga, berperan penting dalam membantu individu membangun kembali kepercayaan diri setelah mengalami kegagalan dalam hubungan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang nyata terhadap proses pemulihan psikologis individu setelah mengalami putus cinta. Meskipun penelitian tersebut menyoroti peran orang tua, hasilnya tetap relevan dalam konteks hubungan sosial yang lebih luas, termasuk dukungan dari teman sebaya. Mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional secara konsisten, baik dari keluarga maupun teman sebaya, cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola emosi, meningkatkan self-confidence, dan mengembalikan keseimbangan psikologis. Oleh karena itu, peran lingkungan sosial yang suportif menjadi faktor penting dalam mencegah dampak psikologis negatif berkepanjangan yang dapat mengganggu perkembangan pribadi dan akademik mahasiswa pasca putus cinta.

Sehingga, berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memegang peranan penting dalam proses pemulihan psikologis pasca putus cinta, baik yang berasal dari keluarga maupun teman sebaya. Dalam konteks ini, peran teman sebaya menjadi sangat penting dalam memberikan dukungan emosional, dorongan, serta perspektif baru yang membantu individu bangkit dari keterpurukan setelah mengalami putus cinta. Dukungan sosial dari teman sebaya memungkinkan individu

untuk merasa dipahami, diterima, dan didukung dalam menghadapi perasaan negatif yang muncul setelah putus cinta. Dengan demikian, dari latar belakang masalah di atas, peneliti memiliki ketertarikan untuk mengetahui serta memperdalam mengenai **“Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Pemulihan *Self-Confidence* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pasca Putus Cinta (Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon)”**.

B. Rumusan Penelitian

Perumusan penelitian ini mengidentifikasi dan merumuskan pertanyaan atau permasalahan yang akan menjadi fokus penelitian. Dalam penelitian ini terdapat identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan pernyataan penelitian

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut.:

- a. Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami putus cinta cenderung mengalami kesulitan dalam menjaga fokus dan motivasi, sehingga merasa malas dan kehilangan arah dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah.
- b. Putus cinta menyebabkan beberapa mahasiswa kehilangan semangat dalam mengikuti kegiatan perkuliahan, yang berdampak pada kontribusi akademis mahasiswa.
- c. Mahasiswa yang mengalami putus cinta sering kali menjadi lebih emosional, sering menangis, dan merasa sensitif, yang secara keseluruhan menurunkan semangat dan produktivitas dalam menjalani aktivitas perkuliahan.
- d. Dampak emosional dari putus cinta pada mahasiswa dapat berpengaruh pada penurunan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa, yang menunjukkan dampak signifikan pada pencapaian akademik.

2. Pembatasan Masalah.

Untuk mencegah permasalahan pada penelitian, maka penelitian membatasi masalah yang erat kaitannya dengan judul penelitian, yaitu :

- a. Pembatasan ini mencakup proses pemulihan *self-confidence* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon setelah mengalami putus cinta.
 - b. Pembatasan ini mencakup bentuk-bentuk dukungan sosial dari teman sebaya yang diterima oleh mahasiswa tingkat akhir yang mengalami putus cinta.
 - c. Pembatasan ini mencakup peran dukungan sosial teman sebaya dalam membantu *self-confidence* dan stabilitas emosional mahasiswa tingkat akhir pasca putus cinta.
3. Pertanyaan penelitian.

Berdasarkan pembatasan permasalahan yang disebutkan diatas.

Maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- a. Bagaimana gambaran *self-confidence* mahasiswa pasca putus cinta di Universitas Negeri Islam Siber Syekh Nurjati Cirebon?
- b. Bagaimana bentuk dukungan sosial teman sebaya pasca putus cinta pada mahasiswa tersebut?
- c. Bagaimana gambaran pemulihan *self-confidence* mahasiswa pasca putus cinta tersebut setelah memperoleh dukungan sosial?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Untuk mendeskripsikan gambaran *self-confidence* mahasiswa pasca putus cinta di Universitas Negeri Islam Siber Syekh Nurjati Cirebon.
- b. Untuk mendeskripsikan bentuk dukungan sosial teman sebaya pasca putus cinta pada mahasiswa tersebut?
- c. Untuk mendeskripsikan gambaran pemulihan *self-confidence* mahasiswa pasca putus cinta tersebut setelah memperoleh dukungan sosial?

D. Manfaat/Kegunaan Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dapat dilihat dari perspektif teori serta praktik, yang dapat diuraikan sebagai berikut :

1) Manfaat teoritis

Manfaat teoritis yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah menambah kajian dalam disiplin psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menambah referensi bahan kajian ilmu mengenai gambaran fenomena putus cinta di kalangan Mahasiswa

2) Manfaat praktisi

a. Bagi lembaga

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dalam mengidentifikasi, mengenali dan mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan putus cinta yang pernah mengalami penurunan kepercayaan diri khususnya pada kalangan mahasiswa.

b. Bagi mahasiswa

Melalui hasil penelitian ini peneliti berharap agar mengetahui pola dukungan sosial dapat diberikan untuk membangun *self-confidence* pada pemulihan mahasiswa pasca putus cinta. Karena hal ini terkait dengan pola membangun kepercayaan diri mahasiswa terhadap pengalaman putus cinta.

c. Bagi penulis

Melalui penelitian ini peneliti berharap agar melalui penelitian ini bisa menambah pengetahuan peneliti mengenai bentuk dukungan sosial untuk membangun *self-confidence* pada pemulihan mahasiswa pasca putus cinta.

E. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini, peneliti meninjau hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Tujuan dari peninjauan tersebut adalah untuk menjadi acuan dan perbandingan dengan penelitian yang telah dilakukan serta yang akan dilakukan. Pengambilan penelitian terdahulu ini merujuk

pada *empat* penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan dukungan sosial pasca putus cinta. Adapun penelitiannya yaitu :

- 1) Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Jovina Amanda Sugiarto dan Christiana Hari Soetjningsih 2021, berjudul Dukungan Sosial Orang Tua dan *Psychological Well Being* Pasca Putus Cinta Pada Dewasa Awal dengan metode penelitian kuantitatif. Adapun hasil dari penelitian dan analisis yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial dari orang tua yang tinggi mencapai 68,75% dan *Psychological Well Being* yang tinggi juga sebesar 81,25%. Hipotesis dalam penelitian ini diterima, dengan hasil yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis, dengan nilai korelasi $r = 0,611$ dan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh individu dewasa awal setelah mengalami putus cinta, begitu pula sebaliknya.
- 2) Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Siti Kalsum dan Hermien Laksmiwati 2023, berjudul Resiliensi Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa subjek 1 (SYS), subjek 2 (TAD), dan subjek 3 (VRP) berhasil pulih dari kondisi sulit setelah mengalami putus cinta. Ketiga subjek ini mampu memenuhi ketujuh aspek resiliensi, sehingga akhirnya dapat menjadi resiliens. Kemampuan ini dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu kekuatan diri sendiri, serta faktor eksternal berupa dukungan dari teman-teman.
- 3) Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rianti Natasya Sitompul dan Rakhmaditya Dewi Noorrizki 2023, berjudul *Coping Mechanism* Remaja Akhir Pasca Putus Cinta dengan menggunakan metode Kualitatif. Adapun hasil dari penelitian dan wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ditemukan tiga subjek menggunakan strategi coping yang berorientasi pada masalah, satu subjek menggunakan coping yang berorientasi pada emosi, dan satu subjek lainnya menggunakan coping

yang berfokus pada makna serta sosial, yaitu dengan mengelola makna dari situasi yang dihadapi dan mencari dukungan emosional dari teman atau keluarga.

- 4) Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Adinda Putri Warsana 2024, berjudul Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Regulasi Emosi Pada *Emerging Adulthood* yang Mengalami Putus Cinta dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Adapun hasil penelitian dan analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap regulasi emosi *reappraisal* sebesar 16,1% dan terhadap regulasi emosi *suppression* sebesar 4,3% pada individu *emerging adulthood* yang mengalami putus cinta.

Tabel 1.1
Penelitian Terdahulu

No	Nama Peneliti/Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Jovina Amanda Sugiarto dan Christiana Hari Soetjningsih/ 2021	Dukungan Sosial Orang Tua dan <i>Psychological Well Being</i> Pasca Putus Cinta Pada Dewasa Awal	Membahas peran dukungan sosial dalam konteks pemulihan emosional dan dampak dari dukungan sosial tersebut setelah putus cinta.	Responden yang diteliti lebih mengutamakan dukungan orang tua pada fase dewasa awal dan fokus pemulihan.

No	Nama Peneliti/Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
2.	Siti Kalsum dan Hermien Laksmiwati/2023	Resiliensi Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta	Membahas aspek pemulihan emosional setelah putus cinta dan peran dukungan sosial dalam proses pemulihan putus cinta.	Variabel yang diteliti berfokus pada resiliensi atau kemampuan untuk bangkit kembali setelah pengalaman putus cinta dan responden yang diteliti merupakan dewasa awal.
3.	Rianti Natasya Sitompul dan Rakhmaditya Dewi Noorrizki/2023	<i>Coping Mechanism</i> Remaja Akhir Pasca Putus Cinta	Membahas bagaimana individu mengatasi dampak emosional setelah putus cinta.	Variabel yang diteliti berfokus pada <i>Coping Mechanism</i> atau kemampuan strategi mengatasi stres setelah pengalaman putus cinta dan responden yang diteliti merupakan remaja akhir.

No	Nama Peneliti/Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
4.	Adinda Putri Warsana/2024	Regulasi Emosi Pada <i>Emerging Adulthood</i> yang Mengalami Putus Cinta	Membahas bagaimana individu mengatasi efek emosional dari putus cinta.	Variabel yang diteliti berfokus pada Regulasi Emosi atau individu mengatur dan mengelola emosi setelah putus cinta dan responden yang diteliti merupakan <i>emerging adulthood</i> atau dewasa awal.