

DAMPAK PACARAN JARAK JAUH TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2021

(Studi Fenomenologi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam
Angkatan 2021
di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon)

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat
Memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



Oleh:

RIZKI SALSABILAH

NIM.2108306030

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH NURJATI CIREBON**

2025

DAMPAK PACARAN JARAK JAUH TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2021

(Studi Fenomenologi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam
Angkatan 2021
di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon)

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat
Memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Oleh:

RIZKI SALSABILAH

NIM.2108306030

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH NURJATI CIREBON**

2025

ABSTRAK

DAMPAK PACARAN JARAK JAUH TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2021

RIZKI SALSABILAH
2108306030

Pasangan yang menjalin hubungan jarak jauh sangat mengandalkan teknologi, yang terkadang bisa menimbulkan kesalahpahaman. Hal ini dapat menyebabkan konflik dan gangguan emosional, mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk : (1) Untuk mengetahui gambaran perilaku pacaran jarak jauh yang dihadapi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021 dalam menjalin hubungan pacaran jarak jauh (2) Untuk menjelaskan dinamika pacaran jarak jauh yang dihadapi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon (3) Untuk mengidentifikasi dampak yang terjadi dalam pacaran jarak jauh terhadap kesehatan mental mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam dan juga dokumentasi. Pengambilan sample dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* terhadap lima mahasiswa yang sedang menjalani pacarana jarak jauh, yang merupakan mahasiswa bimbingan dan konseling Islam angkatan 2021 yang sedang menjalin hubungan pacaran jarak jauh. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu pacaran jarak jauh pada mahasiswa bimbingan konseling Islam dijaga dengan komunikasi melalui video call, kepercayaan, dan dukungan emosional. Meskipun menghadapi keterbatasan fisik dan ketidakpastian, hubungan tetap dapat bertahan dengan adanya dukungan sosial dan komitmen. Namun, berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa, seperti munculnya kecemasan, kecemburuan, frustrasi, gangguan tidur, perubahan fisik, penurunan konsentrasi, dan penurunan produktivitas baik dalam studi maupun interaksi sosial.

Kata Kunci : Pacaran Jarak Jauh, Kesehatan Mental, Mahasiswa

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

ABSTRACT

THE IMPACT OF LONG DISTANCE RELATIONSHIP ON THE MENTAL HEALTH OF ISLAMIC GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS OF THE CLASS OF 2021

RIZKI SALSABILAH

2108306030

Couples in long-distance relationships heavily rely on technology, which can sometimes lead to misunderstandings. This may result in conflicts and emotional disturbances, affecting students' mental health. This study aims to: (1) describe the behaviors of long-distance dating among Islamic Guidance and Counseling students of the 2021 cohort; (2) explain the dynamics of long-distance relationships experienced by these students at Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon; and (3) identify the impact of long-distance relationships on their mental health. Employing a qualitative phenomenological approach, data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation. Purposive sampling was used to select five students currently engaged in long-distance relationships. The study concludes that these relationships are maintained through video calls, trust, and emotional support. Despite facing physical separation and uncertainty, the relationships can remain strong with social support and commitment. However, long-distance relationships negatively affect students' mental health, leading to anxiety, jealousy, frustration, sleep disturbances, physical changes, decreased concentration, and reduced productivity in both academic and social contexts

Keywords: Long Distance Relationship, Mental Health, Students



LEMBAR PERSETUJUAN
DAMPAK PACARAN JARAK JAUH TERHADAP
KESEHATAN MENTAL MAHASISWA BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM ANGKATAN 2021

(Studi Fenomenologi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam
Angkatan 2021
di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon)

Disusun Oleh :

RIZKI SALSABILAH

NIM. 2108306030

Menyetujui:

Pembimbing I



Dr. Jaja Suteja M.Pd.I.

NIP. 19830705 201101 1 014

Pembimbing II



Herny Novianti, M. Pd

NIP. 19811121 202321 2 021

Mengetahui:

Ketua Jurusan BKI



Bambang Setiawan, M.Pd

NIP. 19890706 201801 1 002

NOTA DINAS

Kepada

Yth. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam

UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

Di Cirebon

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini :

Nama : Rizki Salsabilah

NIM : 2108306030

Judul : Dampak Pacaran Jarak Jauh Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 (Studi Fenomenologi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon)

Disusun Oleh :

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon untuk di munaqosyahkan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. Jaja Suteja M.Pd.I.

NIP. 19830705 201101 1 014

Pembimbing II



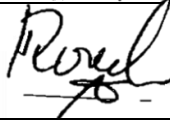
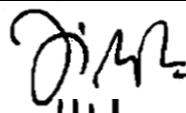
Herny Novianti, M. Pd

NIP. 19811121 202321 2 021

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Dampak Pacaran Jarak Jauh Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021”. Oleh Rizki Salsabilah, NIM 2108306030 yang telah diajukan dalam sidang munaqosyah Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon pada tanggal 23 Mei 2025 di hadapan dewan penguji dan dinyatakan lulus.

Skripsi telah diterima sebagai salah satu syarat mendapat gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Tanggal : 23 Mei 2025	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Bambang Setiawan, M.Pd NIP. 19890706 201801 1 002	3 Juni 2025	
Sekretaris Jurusan Rina Kurnia, M. Pd NIP. 19900517 201903 2 011	3 Juni 2025	
Penguji 1 Asriyanti Rosmalina, M.Ag NIP. 19760331 00710 2 004	4 Juni 2025	
Penguji 2 Nurhannah Widiyanti, M.Pd NIP. 19920811 201903 2 011	3 Juni 2025	
Pembimbing 1 Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 19830705 201101 1 014	3 Juni 2025	
Pembimbing 2 Herny Novianti, M. Pd NIP. 19811121 202321 2 021	3 Juni 2025	

Mengetahui
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



Dr. Naila Farah, M.Ag
NIP. 19770622 201101 2 003

PERYATAAN OTENSITAS TULISAN

Bismillahirrahmaanirrahim

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizki Salsabilah

NIM : 2108306030

Judul : Dampak Pacaran Jarak Jauh Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 (Studi Fenomenologi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon)

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya peneliti yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana (S-1) di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Semua sumber yang peneliti gunakan dalam penulisan skripsi ini telah dicantumkan sesuai ketentuan atau pedoman karya tulis ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini sebagian maupun seluruh isinya merupakan karya plagiasme, maka peneliti bersedia menerima sanksi yang berlaku di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

Cirebon, 27 Februari 2025


Rizki Salsabilah
2108306030

RIWAYAT HIDUP



Nama lengkap Rizki Salsabilah, atau bisa dipanggil Chaca, Salsa, dan Sabil. Rizki Salsabilah merupakan anak ke 1 (satu) dari 5 (lima) bersaudara lahir dari pasangan suami-istri H. Achmad Chaerudin dan Nurhayati. Lahir pada hari Sabtu, 10 Mei 2003 di Cirebon.

Riwayat Pendidikan Rizki Salsabilah

1. TK Kartika Siliwangi 14 Lakharcab XLII Yonarhanude 14 Cirebon
Pengurus Pusat Kabupaten Cirebon (2007-2009)
2. SDN 2 Pasalakan Kabupaten Cirebon (2009-2015)
3. SMP IT Nuurushiddiiq Kota Cirebon (2015-2018)
4. SMKN 1 Kedawung Kabupaten Cirebon (2018-2021)
5. Kemudian melanjutkan studi di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) (2021-2025)

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

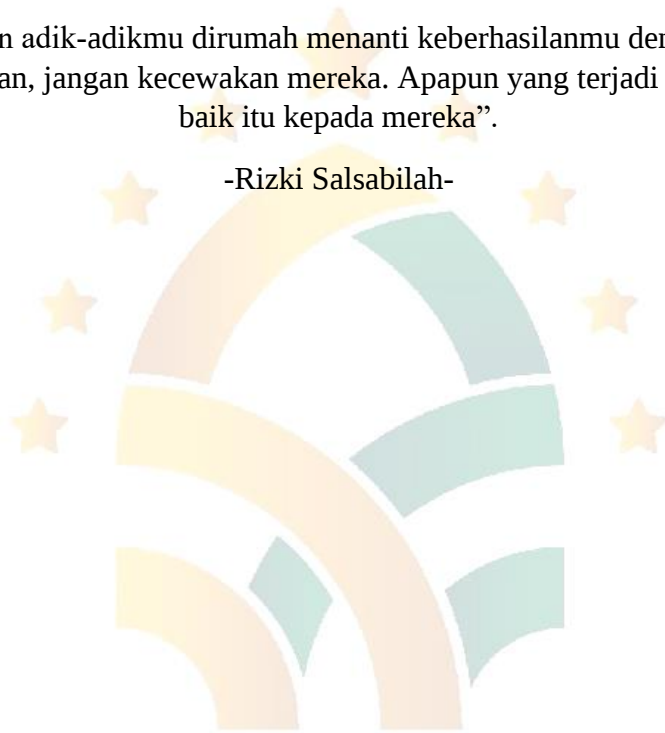
MOTTO

“Kau boleh menangis tapi kembali berdiri, kau boleh terluka tapi hanya sementara, jangan kau terlalu lama tenggelam ingatlah masih ada masa depan, omongan mereka hanya lolongan yang hilang ditelan malam”.

(Nabila Taqiyyah - Hanya lolongan)

“Orang tua dan adik-adikmu dirumah menanti keberhasilanmu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Apapun yang terjadi bawalah kabar baik itu kepada mereka”.

-Rizki Salsabilah-



UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah Rabbil Aalamin atas rahmat dan hidayahnya peneliti telah menyelesaikan skripsi dengan judul “*Dampak Pacaran Jarak Jauh Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021*”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Negeri Syekh Nurjati Cirebon. Skripsi ini mampu terselesaikan berkat bantuan dan bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak peneliti. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih dengan tulus kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M. Ag, selaku Rektor Universitas Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
2. Ibu Dr. Naila Farah, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Universitas Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
3. Bapak Bambang Setiawan, M. Pd, selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Universitas Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
4. Ibu Rina Kurnia, M. Pd, selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Universitas Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
5. Bapak Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I, selaku Dosen Pembimbing I (satu). Terima kasih banyak telah meluangkan waktu dan tenaga untuk terus membimbing dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Herny Novianti, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing II (dua). Terima kasih banyak telah meluangkan waktu dan tenaga untuk terus membimbing dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Segenap Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Universitas Negeri Syekh Nurjati Cirebon. Terima kasih banyak telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada peneliti.
8. Kepada 5 (lima) informan yang sudah terlibat dan bersedia untuk meluangkan waktu serta tenaganya dalam menunjang skripsi ini.

9. Semua teman-teman seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, terkhusus sahabat dan rekan-rekan BKI A angkatan 2021, semoga kita semua menjadi orang yang bermanfaat dikemudian hari.

Peneliti hanya berdoa kepada Allah SWT, semoga dilimpahkan rahmat dan hidayahnya kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung peneliti dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang luar biasa indah. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Apabila dalam penyusunan skripsi ini banyak kekurangan, peneliti memohon maaf sebesar-besarnya.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarokatuh.

Cirebon, 27 Februari 2025

Rizki Salsabilah

NIM 2108306030

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabil 'Alamin. Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman, Islam, dan nikmat sehat dan telah meridhoi serta mempermudah segala ikhtiar dalam proses penyusunan skripsi ini, sholawat serta salam semoga tetap terlimpah curahkan kepada baginda nabi kita nabi Muhammad SAW, dengan ini saya mempersembahkan skripsi ini untuk:

1. Cinta pertama dan panutanku, ayahku H. Achmad Chaerudin yang selama ini sangat berjasa dalam hidup peneliti, sebagai kepala rumah tangga dalam keluarga yang penuh dengan kesabaran dan ketabahan dalam merawat, mendidik, dan membimbing anak-anakmu dengan penuh cinta dan kasih sayang. Terima kasih telah menjadi penyemangat hidupku, penasihatku, pelindungku dan selalu memberikan motivasi yang pertama disegala proses ikhtiarku sehingga peneliti mampu menyelesaikan studinya sampai Sarjana. Sehat selalu dan hidup lebih lama lagi ayah harus ada disetiap perjalanan dan pencapaian di hidup peneliti.
2. Jalan pintu syurgaku, ibunda Nurhayati yang peneliti sayangi dan cintai, terima kasih atas segala jasa pengorbananmu, tulus kasihmu, perhatianmu, dukunganmu dan keridhoan do'a disetiap sujudmu untuk peneliti serta yang senantiasa mendengarkan dan memberikan pundak untuk bersandar disetiap keluh kesahku dalam proses yang segala peneliti hadapi hingga mampu menyelesaikan studinya sampai Sarjana. Semoga ibunda diberikan kesehatan, perlindungan Allah SWT dan diberi umur panjang, aamiin.
3. Kepada adik-adiku tersayang, adik kembarku Reykhan Adhindyah dan Fijran Adhindyah, adik Dava Ecky Sumantri, dan adik Anjelita Nur Auliya. Terima kasih telah menjadi bagian dalam perjalanan hidup peneliti dengan berkontribusi dari segala hal baik waktu maupun tenaga, selalu memberikan dukungan, serta segala hiburan yang telah kalian berikan untuk peneliti sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini dengan penuh semangat. harapkanu teruntuk adik-adikku tersayang tumbuhlah menjadi versi yang lebih hebat dan sukses.

4. Teruntuk teman yang setia menemani peneliti, yaitu Bagas Indra Bayu Segara, terima kasih telah menjadi bagian perjalanan dalam hidup peneliti, telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, sudah bersedia direpotkan dari segi waktu, tenaga, materi, menemani dan selalu mendengarkan keluh kesah peneliti sepanjang pembuatan Skripsi ini. Harapanku semoga kita bisa sukses bersama sesuai dengan apa yang kita impikan.
5. Dosen Pembimbing Skripsi yaitu bapak Dr. Jaja Suteja, M. Pd. I., dan ibu Herny Novianti, M. Pd., terima kasih peneliti ucapkan atas kesabaran dan ilmu yang bapak dan ibu berikan untuk kelancaran proses skripsi ini.
6. Tak lupa untuk diri sendiri, Rizki Salsabilah karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini, terima kasih telah memilih tetap berusaha dan merayakan diri sendiri sampai dititik ini, walau sering kali menangis, mengeluh dan hampir putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terlepas dari hal itu terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu berusaha dan mencoba keluar dari zona nyamanmu. Terimakasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya dengan baik dan semaksimal mungkin walaupun banyak berbagai tekanan diluar keadaan, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Harapanku untuk diriku ini berbahagialah dimanapun berada, Rizki Salsabilah. Apapun kurang dan lebihmu mari diubah menjadi versi terbaik di dirimu dan jangan pelit untuk merayakan diri sendiri.
7. Serta teman-teman kelas BKI A angkatan 2021 terima kasih kebersamaan dan dukungannya atas perjalanan yang sudah di lalui bersama selama 4 tahun ini sangat amat berkesan, dan semoga kalian BKI A angkatan 2021 senantiasa selalu dalam lindungan Allah SWT.

DAFTAR ISI

COVER DALAM	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
NOTA DINAS	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERYATAAN OTENSITAS TULISAN	vi
RIWAYAT HIDUP	viii
MOTO	ix
KATA PENGANTAR	x
PERSEMBAHAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat/Kegunaan Penelitian	9
E. Landasan Teori	10
F. Penelitian Terdahulu	13
G. Signifikasi Penelitian	16
H. Sistematika Penelitian	17
I. Rencana Waktu Penelitian	17
BAB II KAJIAN TEORI	19
A. Pacaran Jarak Jauh	19
B. Kesehatan Mental	39
C. Mahasiswa	50
BAB III METODE DAN GAMBARAN UMUM PENELITIAN	54

A. Metode Penelitian.....	54
B. Profil Prodi Bimbingan dan Konseling Islam	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	66
A. Deskripsi Informan.....	66
B. Hasil Penelitian	68
C. Pembahasan.....	119
BAB V KESIMPULAN	156
A Kesimpulan	156
B Implikasi.....	158
C Saran.....	160
DAFTAR PUSTAKA.....	162
LAMPIRAN.....	166



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Penelitian Terdahulu.....	15
Tabel 1. 2	Rincian Waktu Pelaksanaan Penelitian	18
Tabel 3. 1	Data Informan	58
Tabel 3. 2	Identitas Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam.....	61
Tabel 3. 3	Profil Lulusan Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam.....	65
Tabel 4. 1	Bentuk Waktu Berkualitas Informan	73
Tabel 4. 2	Bentuk Aktivitas Menenyangkan Informan	75
Tabel 4. 3	Bentuk Perubahan Pasangan	77
Tabel 4. 4	Manajemen Waktu Informan	81
Tabel 4. 5	Sikap Pasangan Setelah Pertemuan	85
Tabel 4. 6	Ekspektasi Informan Sebelum Pertemuan	87
Tabel 4. 7	Bentuk Ketergantungan Informan	89
Tabel 4. 8	Bentuk Keyakinan Dan Keraguan Informan	91
Tabel 4. 9	Dampak Kesejahteraan Fisik Informan.....	93
Tabel 4. 10	Dampak Pada Konsentrasi Belajar Informan.....	95
Tabel 4. 11	Dampak Pada Pengendalian Diri Informan	96
Tabel 4. 12	Dampak Pada Pengetahuan Diri Informan	99
Tabel 4. 13	Dampak Pada Penerimaan Diri Informan.....	103
Tabel 4. 14	Dampak Pada Perbaikan Diri Informan	105
Tabel 4. 15	Bentuk Keraguan Karena Jarak	107
Tabel 4. 16	Dampak Pada Kebiasaan Positif/Produktifitas Informan.....	109
Tabel 4. 17	Rasa Sulit Adaptasi Informan.....	110
Tabel 4. 18	Bentuk Kedewasaan Informan Saat Konflik.....	112
Tabel 4. 19	Sumber Frustrasi Informan	114
Tabel 4. 20	Dampak Pada Hubungan Interpersonal	116
Tabel 4. 21	Dampak Pada Kepuasan Kerja Dan Kesejahteraan Sosial	118