

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tumbuh serta berkembang dengan nilai budaya. Ketika individu mulai tumbuh, maka tugas perkembangan juga harus dilewati secara optimal. Pada saat itu, tekanan dalam aktualisasi beralih dari fisiologis menjadi psikologis. Bentuk dan fungsi tubuh berkembang mencapai tingkat perkembangan dewasa, dan pertumbuhan berpusat pada kepribadian. Menurut (Hurlock, 1980 : 206) menyatakan usia 13-21 tahun merupakan kategori dalam masa remaja. Pada tahap remaja ini yang dijalankan mahasiswa sudah tergolong fase perkembangan remaja karena memasuki usia berkisar 13-21 tahun. Tugas perkembangan yang dialami setiap individunya terdapat perubahan hormonal, fisik, dan mental berlangsung secara bertahap.

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, setiap individu akan mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan diri dari beragam aspek untuk memasuki fase kematangan dalam hidup. Salah satunya ditinjau dari fase perkembangan remaja adanya perubahan fisik yakni masa pubertas. Menurut Manuaba dalam (Arfah & Yarni, 2023 : 4) perubahan yang mencirikan remaja telah memasuki tahap kematangan organ seksual adalah tumbuhnya organ seksual sekunder (vagina dan penis). Pertumbuhan organ seksual sekunder dapat ditandai adanya pembesaran payudara, tumbuhnya bulu ketiak serta kemaluan, jerawat, bau badan yang menyengat, pembesaran pinggul, dimulainya perkembangan beberapa organ vital yang siap untuk pembuahan, serta mencirikan adanya ketertarikan terhadap lawan jenis. Selaras dengan (Fatihin, 2024 : 226) remaja menemukan pasangan dalam hubungan romantis terhadap lawan jenis dengan metode yang berbeda-beda. Pada masa remaja yang dijalankan individu, eksplorasi dalam hidup akan terfokus pada pencarian cinta, karir, serta religius keyakinan terhadap agama.

Tidak dipungkiri dalam menjalin hubungan romantis yang dijalani mahasiswa dengan pasangannya tidak selalu dalam situasi jarak dekat. Namun, kerap juga mahasiswa dihadapkan pada hubungan pacaran jarak jauh. Hubungan jarak jauh kerap kali dimaknai *long distance relationship* dengan singkatan (LDR). Hubungan jarak jauh merupakan sebuah fenomena yang semakin umum terjadi di era globalisasi ini. Berpacaran menurut (Daeli & Santosa, 2024 : 7) masa pendekatan seseorang dengan pujaan hatinya yang ditandai dengan melalui pengenalan kepribadian baik dari kelebihan dan kekurangan satu sama lain. Selaras dengan Muhammad & Irwansyah dalam (Santika & Permana, 2021 : 102) pacaran dianggap sebagai masa pencarian pendamping, eksplorasi, dan pemahaman akan berbagai kepribadian yang berbeda antara masing-masing individu. Dengan begitu, menjalin hubungan romantis baik hubungan dekat maupun hubungan berjarak yang dialami mahasiswa tumbuhnya sebuah harapan untuk merasakan dicinta, perhatian dukungan, menerima satu sama lain, dan tumbuhnya rasa kenyamanan.

Dalam menyikapi pacaran tersebut, Agama Islam tidak mudah memperbolehkan pelampiasan cinta terhadap lawan jenis dengan mengalir begitu saja seperti ikatan pacaran. Islam menentukan batasan-batasan dalam pergaulan laki-laki dan perempuan dalam kehidupan sehari-hari. Pada zaman sekarang istilah berpacaran sudah sangat lumrah bagi setiap remaja di Indonesia dengan mayoritas beragama muslim. Pada saat remaja pasti akan mengalami kematangan usia, baik laki-laki maupun perempuan. Mahasiswa akan mulai mengembangkan sikap romantis serta ketertarikan kepada lawan jenis. Meski dalam ajaran Islam tidak mengenal istilah pacaran. Namun berbeda dengan kondisi pada remaja zaman sekarang yang menganggap bahwa pacaran adalah sebuah *trend* kekinian. Pacaran dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental serta sebagai mana Islam melarang dengan tegas bahwa berpacaran sama dengan berzina.

Allah Swt. Berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Isra ayat 32 yang berbunyi:

وَلَا تَقْرُبُوا الزَّوْنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

"Dan janganlah kamu mendekati zina; Sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji, dan suatu jalan yang buruk." (Q.S. Al-Isra: 32).

Menghindari perzinahan antara dua orang Muslim yang saling mencintai, cara terbaik yang harus dilakukan sesuai dengan hukum Islam adalah melalui pernikahan. hal tersebut dilakukan agar manusia tidak terjerumus dalam perbuatan maksiat yang merugikan dirinya sendiri. Hal ini sesuai dengan hadist (HR.Ibnu Majah) sebagai berikut:

لَمْ أَرَ لِلْمُتَحَابِّينِ مِثْلَ النِّكَاحِ

"Kami tidak pernah tahu solusi untuk dua orang yang saling mencintai, selain pernikahan." (HR.Ibnu Majah).

Dapat disimpulkan dari dalil tersebut dalam Islam sendiri, tidak ada dasar dalam Al-Qur'an dan Hadis yang mengajak pada ajaran untuk berpacaran selaras dengan berzina serta harus ditekankan bahwa pernikahan yang benar tidak dimulai dengan pacaran. Akan tetapi mengidentifikasi karakter calon pasangan bisa dilakukan dengan cara yang tidak melanggar hukum Syariah Islam. Fenomena ini semakin umum terjadi, terutama di kalangan mahasiswa yang seringkali merasa kesepian, butuhnya dukungan, serta timbulnya rasanya ingin lebih dicintai dan diperhatikan oleh seseorang. Hal ini dilakukan dengan dalih sebagai suatu penjajakan guna mencari pasangan yang ideal dan serasi bagi masing-masing pihak.

Pada zaman yang serba mudah dan komunikasi antar sesama terasa dekat, ditambah pemahaman agama di masyarakat yang masih minim, pacaran akan menjadi samar bagi individu. Berkembangnya teknologi saat ini, komunikasi antar individu dilakukan melalui dunia maya untuk menempuh jarak dan membuka peluang bagi pasangan untuk menjalin hubungan romantis secara dekat maupun hubungan romantis jarak jauh. Saat ini, teknologi memegang peranan yang begitu penting bagi pasangan yang menjalin

hubungan jarak jauh, karena mengharuskan pasangan untuk tetap berhubungan tanpa harus bertatap muka secara langsung. Komunikasi yang efektif sangat penting dalam hubungan. Selaras dengan (Susanto, 2016 : 2) kemampuan berkomunikasi yang dimiliki seseorang merupakan sebuah proses dalam berkomunikasi, seperti menciptakan saling pengertian, menjalin persahabatan, memelihara kasih sayang, menyebarkan ilmu pengetahuan, dan melestarikan peradaban. Selain itu, Kemampuan berkomunikasi ini juga bisa menyebabkan perpecahan, permusuhan, dan kebencian, menghambat kemajuan dan pemikiran. Terlebih khusus bagi 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. Dengan demikian akan mempengaruhi pada kesehatan mental individu.

Kesehatan mental sangat penting disetiap tahap perkembangan dan pertumbuhan individu, dimulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga usia lanjut/lansia. Sepanjang hidup individu jika mengalami masalah pada kesehatan mental, pemikiran, suasana hati, serta perilaku individu dapat terpengaruh. Menurut (Schneiders, 1964 : 509) kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi yang mencakup keseimbangan psikologis dan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Selaras dengan *World Health Organization* (WHO) (Fakhriyani, 2019 : 11), kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis dimana individu mengetahui kemampuannya sendiri, dapat mengendalikan tekanan hidup secara normal, memberikan kontribusi kepada orang lain, serta mampu bekerja secara produktif dan bermanfaat. Oleh karena itu, mahasiswa yang ingin menjalin hubungan jarak jauh diharuskan siaga menjaga mental untuk menjalani hubungan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2017 dalam (Jayanti, 2024 : 52) bahwa pada usia 15 tahun keatas dimana seseorang pertama kali berpacaran, 81% remaja perempuan dan 84% remaja laki-laki telah berpacaran. Hal ini pula

diperkuat oleh penelitian (Wolipop, 2016 : 1) secara online 123 partisipan didapatkan data sebanyak 49% responden berhasil menajalani hubungan pacaran jarak jauh dengan pasangannya, kemudian 38% responden mencirikan adanya ketidak berhasilan dalam menajalani pacaran jarak jauh, dan 5% responden menajalani pacaran jarak jauh dengan rasa keraguan serta putus asa, kemudian 10% lainnya menyatakan bahwa mahasiswa masih menajalani pacaran jarak jauh dengan baik dan berharap akan berhasil. Hal lain juga diungkapkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (WHO, 2024 : 1) adanya dampak yang terjadi dalam gangguan emosional remaja diperkirakan bahwa 4,4% remaja dari usia 10-14 tahun dan 5,5% remaja dari usia 15-19 tahun mengalami gangguan kecemasan, sedangkan depresi diperkirakan bahwa 1,4% remaja dari usia 10-14 tahun, dan 3,5% remaja dari usia 15-19 tahun. Dengan demikian kecemasan dan depresi memiliki kesamaan dalam beberapa gejalanya salah satunya perubahan suasana hati yang cepat dan tidak terduga serta besar kemungkinan terjadi pada fase transisi remaja akhir menuju dewasa awal. Menurut peneliti tersebut gangguan kecemasan dan depresi dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, penarikan diri dari sosial mampu memperburuk isolasi dan rasa kesepian.

Adapun beberapa survei yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya dapat diperoleh gambaran dampak dari perilaku pacaran jarak jauh. Hal lain juga peneliti melakukan survei studi pendahuluan melalui wawancara awal yang peneliti lakukan kepada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 yang sedang menjalin hubungan pacaran jarak jauh. Terdapat fenomena masalah hal itu dibuktikan oleh hasil wawancara.

Pada wawancara Selasa, 24 Desember 2024 MA (21) menyatakan bahwa dirinya kerap merasa tidak aman jika komunikasi tidak dilakukan secara langsung tatap muka, merasa cemas dan tidak produktif: *“saya merasa kalau saya cemas dan kerap merasa tidak aman karena komunikasi saya dengan pasangan saya tidak berlangsung tatap muka atau fisik, melainkan hanya melalui via internet, jam tidur saya pun berantakan untuk tetap bisa menajalani*

tuntutan saya di sini dan berusaha tetap bisa berkomunikasi dengan pasangan saya disaat malam hari”.

Peneliti pun melakukan wawancara dengan narasumber pada Selasa, 24 Desember 2024 DH (21) menyatakan bahwa merasa mudah marah, cemas, khawatir, namun (DH) terkadang bisa mengendalikan rasa tersebut begitupun terkadang tidak: *“saya sering kali mudah marah kalau pasangan saya tidak ada mengabari saya, sehingga saya merasa cemas khawatir akan pasangan saya. Tentunya saya juga kerap tidur larut malam agar bisa berkomunikasi dengan pasangan saya, sehingga saya sering sekali mengorbankan waktu saya untuk tetap berkomunikasi”.*

Begitu pun pernyataan AA (21) Selasa, 24 Desember 2024 menyatakan diberikan jarak dengan pasangan membuat dirinya merasa berbeda, tingkat khawatiran, cemas, rindu yang meningkat dua kali lipat: *“saya merasa diri saya menjadi perempuan mandiri dikala pasangan saya jauh, saya pun merasa berbeda dari biasanya, rasa khawatir, cemas, rindu lebih meningkat dua kali lipat, saya juga merasa jam tidur saya semakin berkurang karena di malam hari berkomunikasi dengan pasangan saya sampai larut malam”.*

Peneliti juga mewawancarai NA (21) pada Selasa, 24 Desember 2024 menyatakan bahwa dirinya pada awal menjalin pacaran jarak jauh adanya rasa keraguan pada hubungan yang dijalin: *“saya merasa overthinking hingga stress, jam tidur tidak teratur, membuat mental saya jatuh, terkadang mudah marah, tidak percaya kepada pasangan, ada rasa iri juga yang muncul kepada orang lain yang menjalin pacaran secara dekat”.*

Peneliti mewawancarai FA (21) pada Selasa, 24 Desember 2024 menyatakan bahwa dirinya pun kerap kali *overthinking* bahkan stress dikarenakan kurang fokus terhadap dirinya melainkan hanya memikirkan pasangannya: *“menjalin hubungan pacaran jarak jauh ini membuat mental saya terganggu karena selalu muncul overthinking, cemas, khawatir sehingga kerap sekali timbul stress, dan sering kali mengorbankan jam tidur malam saya untuk berkomunikasi dengan pasangan saya”.*

Munculnya kekhawatiran dan cemas dari para informan, menurutnya rasa tersebut selalu menghantui karena dikondisi hubungan secara jarak jauh yang membuat pasangan merasa tidak aman, komunikasi tidak dapat dilakukan secara langsung, dan perasaan takut kehilangan pasangan di kemudian hari. lalu pada rasa mudah marah dan kecemburuan menurut para informan disebabkan takut adanya kehadiran individu baru yang dianggap bisa mengusik hubungan. Kemudian rasa kesepian, menurut para informan kesepian mampu berdampak buruk terhadap kognitif individu, sesuatu hal yang menjadi sebab ketika muncul rasa kesepian hormon stress akan meningkat dan mengakibatkan *overthinking*. Dengan demikian kesehatan mental mempengaruhi individu berpikir, merasa, dan bertindak yang akan dihadapi bagi pasangan pacaran jarak jauh.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin mengetahui dengan tetap dan pasti bahwa dampak pacaran jarak jauh terhadap kesehatan mental yang dihadapi mahasiswa ini benar adanya dikalangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “*Dampak Pacaran Jarak Jauh Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 (Studi Fenomenologi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon)*”.

B. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini mencakup identifikasi masalah, pembatasan masalah dan juga pertanyaan penelitian:

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, berikut beberapa identifikasi masalah dalam penelitian ini:

1. Gambaran perilaku yang terjadi dalam hubungan pacaran jarak jauh yang dijalani oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021. Permasalahan dalam kesehatan mental dalam pacaran jarak jauh rentan terjadi adanya gangguan dalam psikologis

dikarenakan berbagai tantangan seperti cemas, curiga, khawatir, kesepian, kecemburuan, *overthinking* yang akan berdampak pada kesehatan mental mahasiswa.

2. Suatu hubungan yang terjalin akan adanya dinamika dalam hubungan romantis yang dijalani mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021.
3. Dalam perilaku pacaran akan memiliki dampak yang terjadi bagi mahasiswa, dampak yang akan terjadi dari hubungan pacaran terhadap kesehatan mental mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021.

2. Pembatasan Masalah

Peneliti akan memfokuskan penelitian dampak pacaran jarak jauh terhadap kesehatan mental mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon dengan menggunakan aspek dalam hubungan jarak jauh (kedekatan melalui jarak, waktu berkualitas, antisipasi dan kebaruan, kebebasan otonomi, kemudahan manajemen waktu, tidak ada yang terlewatkan) serta aspek kesehatan mental (kepribadian manusia dan hubungan manusia dengan lingkungannya).

3. Pertanyaan Penelitian

Setelah di uraikan dalam latar belakang tersebut, maka berikut pertanyaan dalam penelitian ini:

- a. Bagaimana gambaran perilaku pacaran jarak jauh yang dihadapi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon?
- b. Bagaimana dinamika pacaran jarak jauh yang dihadapi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon?
- c. Bagaimana dampak yang terjadi dari pacaran jarak jauh terhadap kesehatan mental mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam

Angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang akan di raih dalam penelitian ini ialah:

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.

D. Manfaat/Kegunaan Penelitian

Dilihat dari tujuan penelitian yang sudah ditetapkan. Manfaat penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi pemahaman, pengetahuan terlebih khususnya dalam dampak pacaran jarak jauh terhadap kesehatan mental mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, pada penelitian ini ditujukan pada mahasiswa.

2. Secara praktis

a. Bagi Mahasiswa

Melalui penelitian ini juga mampu menjadi acuan mengembangkan wawasan dikemudian hari agar terhindar dari dampak perilaku pacaran begitu pula pacaran jarak jauh terhadap kesehatan mental pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.

b. Bagi Prodi

Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi prodi Bimbingan dan Konseling Islam dalam pelaksanaan kurikulum, program pembelajaran serta menentukan metode ataupun media pembelajaran yang tepat, untuk mengembangkan mata kuliah terkait kesehatan mental, psikologi anak dan remaja, serta psikologi perkembangan.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini mampu menambah wawasan dan pengalaman langsung mengenai dampak dari perilaku pacaran terhadap kesehatan mental serta terhadap diri sendiri dikemudian hari.

E. Landasan Teori

1. Pacaran Jarak Jauh

Menurut (Kauffman, 2000 : 1) hubungan jarak jauh adalah hubungan asmara antara pasangan yang terpisah secara geografis karena berbagai alasan seperti pekerjaan, pendidikan, atau kebutuhan lainnya. Hal ini dapat menimbulkan tantangan terkait pemeliharaan keintiman, komunikasi, dan komitmen dalam hubungan tersebut. Selain itu menurut Stafford (2005) dalam (Putra & Malau, 2020 : 4886) menyatakan hubungan jarak jauh merupakan kesempatan untuk komunikasi yang sangat terbatas dalam persepsi individu masing-masing yang menjalani merupakan hubungan jarak jauh, sulitnya komunikasi yang dilakukan karena keterbatasan alat serta tempat yang tidak strategis untuk berkomunikasi dengan lancar. Oleh sebab itu, banyak pasangan yang kerap kali menjadikan jarak sebagai alasan utama tidak bisa bersama kembali. Namun, tidak bagi pasangan yang sudah memiliki kesetiaan dan adanya komitmen sehingga tidak menyusahkan atau menghambat hubungan yang sudah terjalin, dikarenakan banyak cara dan upaya yang bisa dilakukan bagi hubungan pacaran jarak jauh seperti halnya memanfaatkan waktu-waktu tertentu akan sangat berarti karena dengan persoalan jarak mampu lebih berharga.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan Mental adalah suatu hal yang perlu diperhatikan, baik kesehatan fisik, mental maupun sosial untuk menciptakan situasi yang harmonis. Menurut Schnaeiders.A, kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi yang mencakup keseimbangan psikologis dan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Konsep ini berkaitan erat dengan higiene mental (kebersihan mental), yang berfokus pada penyesuaian psikologis dan perilaku mental yang sehat. (Schnaeiders.A, 1964 : 509) Kesehatan mental juga melibatkan psikoterapi, yang membantu dalam pemeliharaan kesehatan mental, serta pengembangan prinsip-prinsip yang mendukung kehidupan efektif. Dalam hal ini, gangguan mental sering dipandang sebagai bentuk maladjustment (ketidakmampuan beradaptasi), yang bisa diperbaiki melalui pendekatan yang mengintegrasikan psikologi penyesuaian dengan higiene mental.

Kesehatan mental merupakan dimensi kehidupan yang sangat penting karena dengan adanya kesehatan mental, kehidupan akan berjalan dengan baik. Selaras dengan (Yusuf, 2018 : 26) dalam bukunya bahwa kesehatan mental yakni terhindarnya individu dari gejala gangguan dan penyakit jiwa, mampu penyesuaian diri, membawa kepada kebahagiaan bersama dan tercapainya keharmonisan jiwa dalam kehidupan, serta memanfaatkan seluruh kemampuan yang ada semaksimal mungkin. Kesehatan Mental Dunia (*World Federation for Mental Health*) dalam (Handayani, 2022 : 200–201) merupakan suatu situasi tentram dimana seseorang menyadari sebuah kelebihanannya, dapat mengatasi tekanan hidup yang dijalani dengan normal, dapat menjalankan suatu pekerjaan secara bersamangat, bermanfaat, dan memberikan kontribusi kepada oranglain, perkembangan yang optimal baik dari fisik, emosional dan intelektual. Dalam konteks Federasi Kesehatan Mental Dunia jelas bahwa kesehatan mental saja tidak cukup dari sudut pandang individu, tetapi pada saat yang sama mendapat dukungan dari masyarakat untuk berkembang secara maksimal.

Berdasarkan penjelasan ahli dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang yang memengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk menghadapi stres, menjalin hubungan yang sehat, membuat keputusan, dan berkontribusi secara produktif dalam kehidupannya. Ini bukan sekadar ketiadaan gangguan mental, tetapi mencakup kemampuan untuk mengelola emosi, mencapai potensi diri, serta menghadapi tantangan sehari-hari dengan baik.

3. Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang memiliki arah, tujuan, dan komitmen yang jelas dalam menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa menonjol karena memiliki motivasi yang kuat untuk mencapai prestasi akademik maupun pengembangan pribadi yang seimbang. Selaras dengan Menteri Pendidikan dan Budaya Republik Indonesia No. 155/U/1998 dalam (Hendra, 2018 : 109) menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan sekumpulan orang yang memiliki kedudukan, fungsi, tugas, menganalisa dan bertanggung jawab untuk sebuah pengembangan, penalaran individu. Selaras dengan (Jaenudin, 2020 : 20) bahwasannya identitas mahasiswa dibangun dari citra diri sebagai makhluk religius, manusia dinamis, makhluk sosial, dan manusia mandiri. Dari identitasnya, mahasiswa sekaligus memiliki tanggung jawab intelektual, tanggung jawab sosial, dan tanggung jawab moral.

Menurut Sarwono dalam (Kurniawati & Baroroh, 2016 : 54) mahasiswa merupakan individu yang akan memiliki gelar sarjana yang melalui proses menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Berdasarkan pengertian mengenai mahasiswa tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang sedang menjalani pendidikan di tingkat perguruan tinggi, seperti universitas, institut, atau akademi. Mahasiswa merupakan peserta didik yang berperan aktif dalam proses pembelajaran untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan karakter, baik di bidang akademik maupun non-akademik. Selain itu, mahasiswa sering dianggap sebagai agen

perubahan sosial karena perannya dalam masyarakat untuk menerapkan ilmu pengetahuan, memecahkan masalah, dan berkontribusi pada pembangunan mampu berkembang, dan bertanggung jawab atas keterlibatannya dalam bermasyarakat.

F. Penelitian Terdahulu

Dalam menyusun penelitian ini, peneliti merujuk pada tiga penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan dampak pacaran yang terjadi pada psikologis kesehatan mental. Adapun penelitian terkait “Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemburuan pada orang yang berpacaran jarak jauh”, kemudian penelitian terkait “Hope dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Menjalani *Long Distance Relationship*” dan penelitian terkait “Dampak Pacaran Terhadap Konsentrasi Mahasiswa Pens Dalam Perspektif Islam Dan Ilmu Psikologi”, Adapun penelitian tersebut terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang dilakukan, sebagai berikut:

1. **Skripsi dengan judul “*Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemburuan pada orang yang berpacaran jarak jauh*”.** Nama penulis dalam penelitian ini Ivani Valentina Susilo Santoso mahasisiwi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang tahun 2020, program studi Psikologi, fakultas Psikologi. Metode penelitian yang digunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan sasaran subjek penelitian tertuju ada inidividu yang sedang menjalin pacaran jarak jauh yang memiliki ketentuan karakteristik subjek yaitu seseorang yang sedang menjalin hubungan jarak jauh yaitu berbeda kota dengan pasangannya. Kemudian Batas jarak pacaran jarak jauh 80/km. Permasalahan yang dikaji yaitu mengenai faktor yang menimbulkan kecemburuan pada orang yang berpacaran jarak Jauh. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa alasan seseorang timbul kecemburuan ketika berpacaran jarak jauh yaitu karena adanya ancaman, pengalaman, budaya dan rasa kepercayaan.
2. **Jurnal dengan judul “*Hope dan Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa yang Menjalani Long Distance Relationship*”** nama penulis dalam penelitian ini Intan Injili Mulmek, program studi Psikologi, fakultas

Psikologi. Terbit melalui *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 8 No. 3, Bulan Agustus Tahun 2024. P-ISSN: 2541-6782, e-ISSN: 2580-6467. Metode penelitian yang digunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasi. Teknik pada penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. sasaran subjek penelitian berjumlah 174 tertuju pada mahasiswa aktif kuliah yang sedang menjalin pacaran jarak jauh dengan sekitar usia 18-24 tahun. Hasil penelitian membuktikan adanya hubungan bersifat positif signifikan antara hope dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengalami pacaran jarak jauh ($r=0,756$ dan $\text{sig.}=0,000$). Disisi lain, hope pun memiliki hubungan positif signifikan dengan masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang pacaran jarak jauh ($p<0,01$).

3. **Jurnal dengan judul “Dampak Pacaran Terhadap Konsentrasi Mahasiswa Pens Dalam Perspektif Islam dan Ilmu Psikologi”**. Penulis penelitian Ray Yusra Wijaya, Abdulah Rafif, Muhammad Zidan Zulfikar, Imamul Arifin. Asal prodi Politeknik Elektronika Negeri Surabaya, Kampus ITS, Jl. Raya ITS Keputih. Kec, Sukolilo, Kota Surabaya. Di terbitkan oleh Nathiqiyah *Jurnal Psikologi Islam*. Vol. 04 No. 02. Desember 2021. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Data yang didapatkan yaitu mewawancari tiga mahasiswa, dengan kondisi yang berbeda. Mahasiswa pertama, tidak memiliki hubungan. Yang kedua, sudah tidak menjalin hubungan dengan pacarnya. Ketiga, sedang menjalin hubungan pacaran. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa pacaran memiliki pengaruh terhadap konsentrasi belajar mahasiswa, adanya ketergangguan dalam konsentrasi belajar, menurunnya prestasi kuliah, maupun dapat mempengaruhi hubungan antara keluarga, kerabat, teman, karena lebih memfokuskan kepada pasangan.

Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu

No.	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemburuan Pada Orang Yang Berpacaran Jarak Jauh	a. Metode penelitian yang digunakan berupa kualitatif b. Menggali fenomena pada pacaran jarak jauh c. Kriteria informan yang ditentukan melalui Teknik Puposive Sampling	a. Lokasi penelitian yang dituju b. Variable yang diangkat
2.	<i>Hope</i> dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Menjalani <i>Long Distance Relationship</i>	a. Menggali fenomena pada pacaran jarak jauh b. Mengambil sasaran subjek dengan mahasiswa aktif dengan karakteristik yang ditetapkan. c. Menggali terkait psikologis kesehatan mental yang dialami mahasiswa yang menjalin pacaran jarak jauh	a. Lokasi penelitian yang dituju b. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini kuantitatif c. Pada variable judul yang diangkat d. Teknik penelitian yang digunakan

No.	Judul	Persamaan	Perbedaan
3.	Dampak Pacaran Terhadap Konsentrasi Mahasiswa Pens Dalam Perspektif Islam Dan Ilmu Psikologi	a. Metode penelitian yang digunakan berupa Kualitatif b. Menggali fenomena dampak psikologis dari pacaran jarak jauh pada mahasiswa	a. Lokasi penelitian yang dituju. b. Kriteria informan yang ditentukan c. Perbedaan dalam variable judul yang diangkat

G. Signifikasi Penelitian

Adapun penelitian ini mampu menambah pengetahuan bagi peneliti terkait fenomena pacaran jarak jauh yang dialami mahasiswa bimbingan dan konseling Islam. Berdasarkan fenomena yang terjadi, peneliti dengan langkah awal melakukan survei dan wawancara untuk melatarbelakangi fenomena yang terjadi. Adapun hasil yang diperoleh yakni adanya dampak dari pacaran jarak jauh terhadap kesehatan mental mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam. Seperti gangguan dalam perilaku dan gangguan dalam perasaan serta sosial mahasiswa. Oleh karena itu, tentunya memberikan gambaran kepada peneliti bagaimana gambaran perilaku pacaran jarak jauh yang dihadapi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, selain itu bagaimana dinamika dalam hubungan pacaran jarak jauh oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021, dan bagaimana dampak dari pacaran jarak jauh terhadap kesehatan mental mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021.

Dalam penelitian ini melibatkan partisipan yaitu mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021 yang sedang menjalin hubungan pacaran jarak jauh sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Sehingga peneliti dapat melakukan observasi dan wawancara terkait fenomena gambaran

perilaku pacaran jarak jauh, dinamika pacaran jarak jauh, dan dampak dari pacaran jarak jauh yang dijalani oleh mahasiswa.

H. Sistematika Penelitian

Dalam penulisan Skripsi ini dapat mempermudah pembahasan, dalam hal ini peneliti menguraikan menjadi beberapa bab, yaitu:

1. BAB 1 PENDAHULUAN

Pendahuluan yang menguraikan tentang latar belakang masalah yang mendasari pentingnya diadakan penelitian, perumusan masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, penelitian terdahulu, metode penelitian, sistematika penulisan, serta rencana waktu penelitian.

2. BAB II KAJIAN TEORI

Landasan teoritis atau pemikiran yang memberikan uraian umum tentang mendeskripsikan pengertian, serta teori dari para ahli yang berkaitan dengan penelitian.

3. BAB III PROFIL LEMBAGA

Profil Lembaga yaitu memberikan uraian terkait profil prodi Bimbingan dan Konseling Islam Islam di Universitas Siber Syekh Nurjati Cirebon.

4. BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada BAB IV memberikan gambaran umum terkait lokasi penelitian, gambaran subjek dan informan penelitian, penyajian data dan hasil analisis.

5. BAB V PENUTUP

Pada BAB V menguraikan sebuah penarikan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan serta memberikan saran dan kritik dalam akhir dari penelitian.

I. Rencana Waktu Penelitian

a. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon Jl. Perjuangan, Sunyaragi, Kec. Kesambi, Kota Cirebon, Jawa Barat 45132. Tentunya dengan objek sasaran mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2021.

