

BAB V

KESIMPULAN

A Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti deskripsikan di bab sebelumnya, dapat disimpulkan jika hal hal yang berkaitan dengan dampak pacaran jarak jauh terhadap kesehatan mental mahasiswa bimbingan konseling Islam angkatan 2021 yaitu :

1. Gambaran perilaku pacaran jarak jauh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon menunjukkan bahwa pasangan dalam hubungan ini berusaha menjaga kedekatan melalui komunikasi yang efektif, terutama dengan memanfaatkan teknologi seperti video call. Kepercayaan dan dukungan emosional menjadi aspek penting dalam memperkuat hubungan, sehingga pasangan dapat merasa lebih aman dan nyaman meskipun terpisah oleh jarak. Pasangan dalam hubungan jarak jauh sering kali menciptakan berbagai aktivitas menyenangkan agar hubungan jarak jauhnya tidak monoton. Selain itu, pasangan juga mengatasi rasa kesepian dan tantangan manajemen waktu dengan mencari cara untuk tetap terhubung, baik dengan teman atau aktivitas lain. Meskipun ada ketidakpastian yang mungkin muncul, pasangan yang mampu menjaga kedekatan emosional, saling memahami, dan mendukung satu sama lain dapat menjalani hubungan jarak jauh dengan lebih baik.
2. Dinamika pacaran jarak jauh di kalangan mahasiswa menunjukkan adanya berbagai tantangan dan penyesuaian yang harus dilakukan oleh pasangan agar hubungan tetap berjalan dengan baik. Pasangan jarak jauh berusaha memahami satu sama lain meskipun keterbatasan interaksi fisik menjadi kendala utama. Faktor seperti lamanya hubungan dan frekuensi pertemuan memiliki peran penting dalam menentukan sejauh mana pasangan dapat mengenal kepribadian satu

sama lain. Interaksi langsung sering kali mengungkap sisi berbeda dari pasangan yang tidak selalu tampak dalam komunikasi virtual, sehingga pertemuan fisik menjadi momen yang berharga untuk memperdalam pemahaman terhadap karakter pasangan. Beberapa pasangan memiliki harapan yang tinggi terhadap momen bertemu, seperti menghabiskan waktu berkualitas bersama dengan berbagai aktivitas yang telah direncanakan sebelumnya. Namun, ketika realitas tidak sesuai dengan harapan, perasaan kecewa pun dapat muncul. Dalam menjalani hubungan jarak jauh, peningkatan ketergantungan emosional juga menjadi fenomena yang umum terjadi setelah pasangan kembali berpisah usai pertemuan langsung, selain itu pasangan kerap mengalami titik balik seperti adanya keraguan terhadap pasangan karena berbagai faktor, seperti kecemburuan, ketidakpastian restu keluarga, atau pengalaman buruk sebelumnya. Namun, di tengah tantangan tersebut, terdapat pula faktor-faktor yang dapat memperkuat komitmen dalam hubungan, seperti dukungan emosional dari pasangan, keterlibatan keluarga, serta konsistensi dalam sikap dan perilaku pasangan.

3. Pacaran jarak jauh berdampak tidak baik pada individu maupun hubungannya dengan lingkungan sekitar. Secara fisik, stres emosional yang muncul akibat jarak dapat berdampak pada pola tidur dan kesehatan tubuh. Individu dengan kesadaran diri yang baik cenderung lebih mampu menjaga kestabilan hubungan, sementara mahasiswa yang sulit memahami emosinya lebih rentan terhadap pola komunikasi yang tidak sehat. Selain itu, perasaan tidak aman dan kebutuhan akan validasi dari pasangan sering kali menjadi tantangan yang harus dihadapi, terutama dalam menjaga kepercayaan dan komitmen. Selain berdampak pada individu, pacaran jarak jauh juga memengaruhi hubungan manusia dengan lingkungannya. Dukungan dari keluarga dan teman berperan penting dalam menjaga stabilitas emosional, tetapi ketidakstabilan emosional dalam hubungan jarak jauh berpotensi menurunkan

produktivitas dan kesejahteraan sosial, terutama jika seseorang cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar. Selain itu, individu dalam hubungan jarak jauh sering kali mengalami kecemasan dan pemikiran negatif tanpa dasar yang jelas. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental pada mahasiswa yang menjalani hubungan jarak jauh bergantung pada kemampuan individu dalam mengelola emosi, menjaga keseimbangan kehidupan pribadi dan sosial, serta membangun komunikasi yang sehat dengan pasangan dan lingkungan sekitar.

B Implikasi

1. Gambaran perilaku pacaran jarak jauh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon menunjukkan bahwa komunikasi menjadi aspek utama dalam menjaga kedekatan pasangan. Dengan memanfaatkan teknologi seperti video call mahasiswa berusaha menciptakan interaksi yang intens agar tetap merasa dekat meskipun terpisah oleh jarak. Selain itu, kepercayaan dan dukungan emosional menjadi pondasi penting dalam hubungan. Untuk menghindari kebosanan dan menjaga hubungan tetap harmonis, pasangan dalam hubungan jarak jauh sering kali berusaha menciptakan aktivitas menyenangkan, seperti menonton film bersama secara daring atau berbagi pengalaman sehari-hari melalui media sosial. Namun, tantangan terbesar dalam hubungan ini adalah rasa kesepian dan manajemen waktu. Meskipun terdapat tantangan dan ketidakpastian yang mungkin muncul, pasangan yang mampu menjaga kedekatan emosional, saling memahami, serta saling mendukung memiliki peluang lebih besar untuk menjalani hubungan jarak jauh dengan lebih baik.
2. Dinamika pacaran jarak jauh di kalangan mahasiswa membawa berbagai implikasi yang memengaruhi kelangsungan hubungan. Keterbatasan interaksi fisik, komunikasi dan kepercayaan menjadi kunci utama agar hubungan tetap berjalan harmonis. Tanpa komunikasi yang efektif, ketidakpastian dan kecemburuan dapat muncul,

mengganggu stabilitas hubungan. Selain itu, hubungan jarak jauh sering kali meningkatkan ketergantungan emosional, terutama setelah pasangan bertemu secara langsung. Momen pertemuan yang diharapkan menjadi waktu berkualitas terkadang tidak sesuai ekspektasi, sehingga menimbulkan rasa kecewa. Frekuensi dan kualitas pertemuan pun menjadi faktor penting dalam menjaga keintiman dan pemahaman terhadap pasangan. Minimnya pertemuan dapat menyulitkan pasangan dalam mengenal kepribadian satu sama lain secara mendalam, terutama karena interaksi langsung sering kali mengungkapkan sisi yang tidak terlihat dalam komunikasi virtual. Di sisi lain, dukungan emosional dari pasangan, keterlibatan keluarga, serta konsistensi dalam sikap dan perilaku dapat memperkuat komitmen dalam hubungan. Oleh karena itu, pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh perlu memiliki kesiapan mental dan emosional untuk menghadapi tantangan serta mampu menyesuaikan harapan dengan realitas agar hubungan tetap terjaga dengan baik.

3. Pacaran jarak jauh membawa dampak yang signifikan bagi mahasiswa maupun hubungannya dengan lingkungan sekitar. Secara fisik, stres emosional yang muncul akibat jarak dapat memengaruhi pola tidur dan kesehatan tubuh, terutama bagi mahasiswa yang sulit mengelola emosi. Tantangan utama dalam hubungan jarak jauh adalah menjaga kepercayaan dan komitmen, terutama ketika perasaan tidak aman dan kebutuhan akan validasi dari pasangan muncul. Selain berdampak pada individu, hubungan ini juga memengaruhi kehidupan sosial seseorang. Dukungan dari keluarga dan teman sangat penting dalam menjaga stabilitas emosional, tetapi ketika ketidakstabilan emosional terjadi, individu cenderung menarik diri dari lingkungan, yang pada akhirnya dapat menurunkan produktivitas dan kesejahteraan sosial. Selain itu, kecemasan dan pemikiran negatif tanpa dasar yang jelas sering kali muncul, membuat individu semakin terbebani secara mental. Oleh karena itu, mahasiswa yang menjalani hubungan jarak jauh perlu

memiliki kemampuan dalam mengelola emosi, menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan sosial, serta membangun komunikasi yang sehat dengan pasangan dan lingkungan sekitar agar tetap dapat menjalani hubungan yang stabil dan kehidupan yang seimbang.

C Saran

1 Bagi Mahasiswa yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh

Saran peneliti untuk mahasiswa yang menjalani pacaran jarak jauh yaitu untuk meningkatkan kualitas komunikasi dengan pasangan melalui pemanfaatan teknologi secara efektif, seperti video call atau pesan suara, agar tetap merasa dekat meskipun terpisah oleh jarak. Selain itu, mahasiswa yang menjalani hubungan jarak jauh perlu mengembangkan aktivitas bersama secara virtual untuk menjaga keberagaman interaksi dan menghindari kejenuhan dalam hubungan. Penting juga bagi mahasiswa untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi, akademik, dan hubungan percintaan agar tidak mengganggu produktivitas dalam perkuliahan. Selain itu, keterampilan manajemen emosi dan membangun kepercayaan yang kuat dalam hubungan perlu terus ditingkatkan untuk mengurangi kecemasan dan ketidakpastian. Untuk mengatasi rasa kesepian, mahasiswa dapat mencari kegiatan yang bermanfaat atau membangun jaringan sosial yang kuat. Mahasiswa juga perlu memiliki kesadaran diri dalam mengelola ekspektasi terhadap pasangan, terutama dalam pertemuan langsung, agar tidak menimbulkan kekecewaan.

2. Bagi Keluarga dan Teman Sebaya

Saran peneliti kepada keluarga dan teman sebaya adalah agar mereka dapat menjadi tempat berbagi cerita serta memberikan perspektif yang sehat dalam menghadapi konflik atau ketidakpastian dalam hubungan. Dukungan emosional dari lingkungan sekitar sangat berperan dalam menjaga keseimbangan mental mahasiswa yang menjalani pacaran jarak jauh. Selain itu, mengajak mahasiswa untuk tetap berpartisipasi dalam aktivitas sosial juga penting agar mereka

tidak terlalu terpaku pada hubungan jarak jauhnya. Dengan begitu, mereka tetap memiliki lingkungan yang mendukung, dapat menjaga keseimbangan dalam kehidupan pribadi dan sosial, serta tetap produktif dalam aktivitas akademik dan non-akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti terkait dampak pacaran jarak jauh terhadap kesehatan mental mahasiswa disarankan untuk melakukan penelitian terkait strategi coping yang efektif bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan pacaran jarak jauh dengan lebih spesifik dan mendalam, selain itu peneliti dapat memperluas sample agar mengetahui dan memperbandingkan dampak kesehatan mental yang mungkin dirasakan pula bagi mahasiswa yang menjalani pacaran tanpa batasan, atau tidak menjalani hubungan jarak jauh. Dengan begitu mahasiswa dapat memberikan wawasan baru mengenai pengalaman yang berbeda.