

SKRIPSI
RELASI SOSIAL DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL
BAGI MAHASISWA SOSIOLOGI YANG MENGALAMI
PUTUS CINTA

(Studi Pada Mahasiswa Sosiologi Di Universitas Atma Jaya Yogyakarta)



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Memperoleh

Gelar Sarjana Sosial (S.sos.)

Oleh:

Manuel Samuel Siahaya

171006377

PROGRAM STUDI SOSIOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Relasi Sosial Dalam Menjaga Kesehatan Mental
Bagi Mahasiswa Sosiologi Yang Mengalami Putus Cinta
(Studi Pada Mahasiswa Sosiologi Di Universitas Atma Jaya Yogyakarta)

SKRIPSI

Disusun Guna Melengkapi Tugas Akhir Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos)



disusun oleh :

Manuel Samuel Siahaya

171006377

disetujui oleh :



Dr. V. Sundari Handoko, S.Sos., M.Si.

Dosen Pembimbing

PROGRAM STUDI SOSIOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA

2023

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Relasi Sosial Dalam Menjaga Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa Sosiologi Yang Mengalami Putus Cinta (Studi Pada Mahasiswa Sosiologi Di Universitas Atma Jaya Yogyakarta)

Penyusun : Manuel Samuel Siahaya

NPM : 171006377

Telah diuji dan dipertahankan pada Sidang Ujian Skripsi yang diselenggarakan pada

Hari / Tanggal : Senin, 18 September 2023.

Pukul : 10.00-11.00 WIB

Tempat : Ruang pendadaran 2, FISIP, UAJY

TIM PENGUJI

Suryo Adi Pramono, SIP., M.Si

Penguji Utama

Dr. V. Sundari Handoko, S.Sos, M.Si.

Penguji I

Stefanus Nindito, S.Sos, M.Si.

Penguji II



Kristian Tamtomo, S.Antr., M.A., Ph.D.

Ketua Program Studi S1 Sosiologi



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Manuel Samuel Siahaya

NPM : 171006377

Program Studi : Sosiologi

Judul Skripsi : Relasi Sosial Dalam Menjaga Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa Sosiologi Yang Mengalami Putus Cinta (Studi Pada Mahasiswa Sosiologi Di Universitas Atma Jaya Yogyakarta)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya dan kerja saya sendiri. Skripsi ini bukan merupakan plagiasi, duplikasi maupun pencurian hasil karya orang lain.

Bila di kemudian hari diduga ada ketidaksesuaian antara fakta dengan pernyataan ini, saya bersedia untuk diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi. Bila terbukti bahwa terdapat plagiasi maupun bentuk ketidakjujuran lain, saya siap dan bersedia menerima sanksi berupa pencabutan keserjanaan saya.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran sendiri dan tanpa tekanan maupun paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 31 Agustus 2023

Saya yang menyatakan,



Manuel Samuel Siahaya

ABSTRAK

Permasalahan putus cinta selalu dianggap sepele oleh beberapa pihak, Kenyataannya tidak sedikit orang yang mengalami putus cinta mengalami gangguan kesehatan mental, tidak sedikit juga dari mereka yang mengakhiri hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dengan siapa sajakah relasi sosial yang dapat membantu kesehatan mental bagi mahasiswa yang mengalami putus cinta di Program Studi Sosiologi Universitas Atma Jaya Yogyakarta dan mendeskripsikan bagaimana relasi sosial berperan dalam menjaga kesehatan mental bagi mahasiswa yang mengalami putus cinta di Program Studi Sosiologi Universitas Atma Jaya Yogyakarta. Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini yaitu kualitatif, dengan teknik pengumpulan data bersumber dari hasil wawancara. Subyek penelitian yaitu Mahasiswa Program Studi Sosiologi Universitas Atma Jaya Yogyakarta. Analisis data menggunakan tiga tahapan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian, Pertama diketahui relasi sosial yang membantu mahasiswa yang mengalami putus cinta adalah relasi dalam keluarga inti yakni ibu, kakak kandung dan relasi dalam keluarga besar yakni sepupu. Kemudian ada juga relasi pertemanan yakni sahabat atau teman dekat dan teman biasa atau bukan sahabat. Keterlibatan relasi dalam keluarga yakni didasari atas hubungan darah dan keterbukaan mahasiswa atas permasalahan yang ia alami. Sedangkan keterlibatan relasi pertemanan didasari atas latar belakang yang sama seperti asal suku dan daerah, hobi, dan pengalaman putus cinta yang serupa. Kedua diketahui bagaimana cara relasi sosial dalam membantu mahasiswa yang mengalami putus cinta, 1) *Support* secara verbal, *support* secara verbal membawa dan menyadarkan mahasiswa untuk melakukan refleksi diri, *support* secara verbal juga mendorong mahasiswa kepada aktivitas positif, aktivitas positif guna mendorong mahasiswa ke arah kesehatan mental yang baik. 2) Mengajak jalan-jalan atau nongkrong, mengajak jalan-jalan dan nongkrong menjauhi mahasiswa dari pikiran negatif dan stres karena mengajak jalan-jalan dan nongkrong adalah kegiatan yang isinya positif seperti *sharing* dan bertukar ide. 3) Kegiatan positif yang mahasiswa lakukan seperti jogging, gym, bermain musik, berkarya, nongkrong dan jalan-jalan adalah bentuk dari kesehatan mental yang baik. Hal-hal ini juga sejalan dengan konsep dalam penelitian ini sehingga kegiatan-kegiatan positif ini menjawab rumusan masalah kedua dari penelitian ini. Dorongan secara verbal yang bersifat positif mampu mendorong mahasiswa untuk melakukan kegiatan-kegiatan positif guna meningkatkan kesehatan mental dan kualitas dirinya. Mengajak jalan-jalan atau nongkrong mampu men-distract pikiran mahasiswa dari stres dan pikiran mengganggu yang dirinya alami. Sehingga dapat dikatakan bahwa relasi sosial mampu menjaga Mahasiswa Program Studi Sosiologi Universitas Atma Jaya Yogyakarta dari kesehatan mental yang buruk.

Key word: *Relasi sosial, kesehatan mental, refleksi diri, sahabat, teman, support secara verbal*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yesus atas kebaikan dan pertolongan-Nya, karena atas penyertaan dan kebaikan Tuhan, peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan penuh rasa syukur. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pada seluruh pihak yang telah terlibat dan mendukung peneliti dari awal sampai akhir penyusunan skripsi. Peneliti menyampaikan rasa terimakasih tersebut kepada:

1. Ibu Dr. V. Sundari Handoko, S.Sos., M.Si., atas kesabaran, kebaikan dan ketelitiannya dalam membimbing peneliti mulai dari awal *internship*, awal penyusunan skripsi hingga sekarang.
2. Bapak Lefinus dan Mama Yanti yang adalah orang tua tercinta saya, yang telah mendukung, mendoakan dan sabar selalu akan proses yang saya lalui.
3. Kakak Ingrid yang adalah kakak tercinta saya yang sudah memberikan dukungan, doa dan kesabaran dalam menunggu saya berproses.
4. Cibun, Lanting, Josep dan Sheryne yang telah bersedia membantu saya memberikan segala informasi terkait dengan topik yang saya teliti.
5. Bapak bongso Semi, oma, om, tante dan sahabat tercinta yang telah memberikan semangat dan mendoakan yang terbaik kepada saya.
6. *Last but not least, i wanna thank me, i wanna thank me for believing in me, i wanna thank me for doing all this hard work, i wanna thank me for never quitting, i wanna thank me for always being a giver and tryna give more than i receive, i wanna thank me for trying to do more right than wrong, i wanna thank me for just being me at all times.*

Terima kasih atas segala doa, dukungan dan *support* yang telah diberikan kepada peneliti. Segala bentuk kebaikan positif yang diberikan membawa peneliti untuk mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini. Jika tanpa kalian, peneliti sungguh tidak dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala bentuk hormat dan terima kasih peneliti sampaikan kepada kalian orang-orang hebat, *Danke*.

Salam

Manuel Samuel Siahaya

MOTTO

“Jika otak saya memikirkannya, hati saya menginginkannya, mata saya melihatnya, mulut saya berkata tentangnya dan doa saya adalah tentangnya, demi Tuhan saya akan mendapatkannya, saya ulangi lagi, demi Tuhan saya akan mendapatkannya!”

-Sye

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	v
MOTTO	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Kerangka Konseptual	5
1. Relasi Sosial.....	5
2. Refleksi Diri.....	9
3. Kesehatan Mental Yang Baik	11
D. Bagan Kerangka Berpikir	14
E. Tujuan Penelitian.....	15
F. Sistematika Penulisan.....	15
BAB II METODOLOGI DAN DESKRIPSI SUBYEK PENELITIAN	16
A. Jenis Penelitian dan Metode Penelitian	16
B. Informan Penelitian	17
C. Operasionalisasi Konsep	18
D. Metode Pengumpulan Data	23
1. Wawancara	23

2. Jenis Data.....	24
3. Triangulasi	25
4. Teknik Analisis Data	26
E. Deskripsi Subyek Penelitian.....	28
1. Subyek Penelitian	28
2. Jumlah Mahasiswa Sosiologi Atma Jaya Yogyakarta	28
3. Kegiatan Mahasiswa.....	28
4. Profil singkat subyek penelitian.....	29
BAB III TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Temuan Lapangan	30
1. Relasi yang membantu mahasiswa saat mengalami putus cinta.....	30
2. Cara relasi sosial membantu mahasiswa yang mengalami putus cinta.....	34
3. Refleksi Diri.....	39
4. Kesehatan Mental Yang Baik	43
B. Pembahasan	49
1. Relasi dalam keluarga dan relasi pertemanan yang membantu mahasiswa saat mengalami putus cinta.....	49
2. Support secara verbal dan mengajak nongkrong atau jalan-jalan	51
3. Evaluasi diri mahasiswa sosiologi	54
4. Kegiatan positif mahasiswa sosiologi.....	55
BAB IV KESIMPULAN	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Operasionalisasi Konsep	18
Tabel 3. 1 Relasi sosial yang membantu mahasiswa.....	33
Tabel 3. 2 Cara yang dilakukan dan relasi sosial yang terlibat	38
Tabel 3. 3 Bentuk refleksi diri dan relasi sosial yang terlibat	42
Tabel 3. 4 Kesehatan mental yang baik dan relasi sosial yang terlibat	48