

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pada umumnya setiap manusia bisa merasakan jatuh cinta. Jatuh cinta adalah sesuatu hal yang wajar untuk dirasakan. Hal tersebut muncul karena adanya ketertarikan kepada lawan jenis. Ada tiga tahapan dalam percintaan menurut Kienlen dalam Angelia Sun Putri, yaitu *romantic feeling* (rasa cinta), ketertarikan fisik dan kelekatan emosi (Putri, 2010, p. 2). Jatuh cinta adalah sesuatu hal yang mudah terjadi, bisa saja dari pandangan pertama, kemudian mempunyai rasa tertarik dan langsung menyatakan cinta. Manusia dewasa tidak hanya merasakan jatuh cinta, remaja juga mengalaminya. Perasaan jatuh cinta adalah tahap awal seseorang mengenal cinta dan kebanyakan terjadi di masa remaja.

Perasaan jatuh cinta tidak hanya dirasakan oleh manusia dewasa, melainkan juga remaja. Berdasarkan usia, mereka yang dikatakan remaja oleh WHO adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2014, p. 1). Jika dilihat dari pengertian menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), mahasiswa masih termasuk remaja berdasarkan pada usia. Pada usia inilah remaja lebih banyak bertemu dan bergaul dengan orang-orang yang ditemuinya serta merasakan jatuh cinta dan putus cinta (Ulfa, 2016, p. 93). Pada Usia remaja, remaja akan pertama kali merasakan putus cinta dan dampak dari putus cinta tersebut terhadap dirinya.

Cinta tidak hanya tentang sesuatu yang indah, adapula buruknya. Cinta yang tidak sesuai dengan kehendak dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan, khususnya kesehatan mental. Alina (dalam Atrup, 2018:22) mengatakan bahwa berpisah dengan orang-orang yang dicintai dapat membangun suatu reaksi emosional

seperti kesedihan, kekecewaan, bahkan rasa geram yang membuat marah pada lingkungan dan diri sendiri. Orang-orang yang mengalami putus cinta sering kali hilang kontrol atas dirinya sendiri, sehingga ucapan dan tindakan dari orang yang mengalami putus cinta juga terlihat berbeda dari sebelumnya. Efek dari putus cinta kepada kesehatan mental tidak dapat dianggap main-main.

Putus cinta dapat mengganggu kesehatan mental pada orang yang merasakannya. Di saat mengalami putus cinta, seseorang tersebut biasanya mengalami keterpurukan. Keterpurukan ini menyebabkan stres yang membuat seseorang tersebut kehilangan minat dan tidak bersemangat dalam menjalani hari-harinya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Agus menunjukkan bahwa dari 150 responden sebagian besar mengalami depresi ringan yaitu sebanyak 81 orang. Dalam pengertiannya, depresi merupakan gangguan perasaan yang ditandai dengan kesedihan, harga diri rendah, rasa bersalah dan putus asa (Agus, 2014:25). Apabila tidak ditangani dengan serius, kesehatan mental pada remaja tersebut akan bertambah parah. Hal ini bisa saja berujung bunuh diri seperti yang dilakukan oleh Mahasiswa Perbanas yang mengakhiri hidupnya karena putus cinta (Merdeka.com, 2017). Selain Mahasiswa Perbanas yang mengakhiri hidupnya karena putus cinta, adapula seorang pria di Blitar yang depresi karena cerai dari istrinya dan nekat gantung diri (Riady, 2021). Hasil riset dari Riset Kesehatan Dasar (Riskerdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa penduduk usia diatas 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional serta ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan sekitar 6.1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Pengobatan penderita depresi terbilang sedikit, 9% memilih untuk berobat dan 91% memilih untuk tidak berobat (Riskesdas, 2018, p. 111). Riset yang dilakukan oleh Riskedas juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramudianti (2020) yang melakukan penelitian pada remaja usia 20 tahun dan 19 tahun, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kedua remaja tersebut yang mengalami putus cinta mengalami sakit hati mendalam dan kecewa. Putus cinta dan berbagai macam kasusnya terhadap gangguan kesehatan mental tidak hanya terjadi di Indonesia, di luar negeri pun banyak kasus yang serupa terjadi.

Perubahan kesehatan mental yang diakibatkan karena putus cinta tidak hanya dialami di Indonesia. Hasil penelitian yang dilakukan di dalam negeri dan di luar negeri pun mirip-mirip. Contohnya penelitian yang dilakukan oleh Agus (2014) yang mendapati sekitar 67,2% dari 110 responden mengalami depresi ringan akibat putus cinta. Kemudian juga penelitian yang dilakukan oleh Field (2011) yang menunjukkan bahwa putus cinta menyebabkan gejala berkabung termasuk pikiran yang mengganggu dan insomnia serta faktor morbiditas termasuk sindrom patah hati dan disfungsi kekebalan tubuh. Dua penelitian dari negara yang berbeda memiliki hasil penelitian yang mirip-mirip terhadap seseorang yang mengalami putus cinta. Mahasiswa yang mengalami putus cinta butuh pertolongan dari orang lain seperti teman dan keluarga. Kendati demikian belum diketahui pasti mana peran paling besar dalam hal putus cinta, apakah peran teman atau keluarga.

Memiliki relasi di luar dari keluarga yaitu teman ataupun sahabat adalah sebuah *support system*. Berteman dan mempunyai teman adalah bagian dari relasi sosial. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), relasi sosial adalah hubungan atau pertalian. Adapun pengertian lain dari relasi sosial menurut Spradely & McCurdy (Astuti dalam Susanti, 2019) adalah

Relasi sosial atau hubungan sosial itu terjalin antara individu yang berlangsung dalam waktu yang relatif lama akan membentuk suatu pola, pola hubungan ini disebut sebagai pola relasi sosial yang terdiri dari dua macam yaitu: a. relasi sosial asosiatif yaitu proses yang terbentuk kerja sama, akomodasi, asimilasi, dan akulturasi yang terjalin cenderung menyatu. B. relasi sosial disosiatif yaitu proses yang terbentuk oposisi misalnya persaingan.

Putus cinta membentuk relasi disosiatif, tetapi mempunyai relasi baik dengan kawan mampu untuk membentuk dan menjaga kesehatan mental. Membangun atau memiliki relasi yang baik dengan orang lain juga berpengaruh bagi tubuh. Penelitian yang dipublikasikan oleh *American Sociological Association* mengatakan bahwa

“Solid scientific evidence shows that social relationships affect a range of health outcomes, including mental health, physical health, health habits, and mortality risk” Bukti ilmiah yang kuat menunjukkan bahwa hubungan sosial mempengaruhi berbagai hasil kesehatan, termasuk kesehatan mental,

kesehatan fisik, kebiasaan kesehatan dan risiko kematian. (Montez, 2010, p. 62).

Mereka atau mahasiswa yang memiliki relasi yang baik akan menghasilkan dampak yang baik bagi tubuh begitupun sebaliknya.

Pada penelitian ini, peneliti memilih Mahasiswa Program Studi Sosiologi Universitas Atma Jaya Yogyakarta sebagai subyek dalam penelitian ini. Ada dua alasan mengapa peneliti memilih mahasiswa sosiologi sebagai subyek dalam penelitian ini, yaitu alasan praktis dan akademis. Alasan praktis peneliti memilih mahasiswa sosiologi dalam penelitian ini adalah karena peneliti juga termasuk di dalam kelompok sosial mahasiswa sosiologi. Soekanto (dalam Kandioh, Lumolos, Kaunang, 2016), kelompok ialah himpunan atau kesatuan manusia yang hidup bersama, yang bersifat mempengaruhi dan saling menolong. Kelompok sosial yang peneliti maksud dalam hal ini adalah kelompok bermain, satu dalam hobi, organisasi dan jurusan yang sama. Dalam hal ini interaksi antara peneliti dan mahasiswa sosiologi terbilang sering terjadi di karenakan peneliti berada dalam kelompok sosial yang sama. Peneliti melihat dan mendengarkan secara langsung apa yang teman-teman sosiologi alami tentang percintaannya.

Alasan akademiknya yaitu, peneliti sudah melakukan studi literatur mengenai putus cinta, dari kebanyakan literatur yang peneliti temukan, jurusan psikologi mendominasi dalam membahas mengenai kasus putus cinta. Selain itu, penelitian mengenai putus cinta di Program Studi Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Atma Jaya Yogyakarta pun terbilang belum ada, berdasarkan hasil literatur yang peneliti lakukan. Atas alasan tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai putus cinta dan kesehatan mental di Program Studi Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Atma Jaya Yogyakarta. Peneliti tertarik dengan peranan relasi sosial yang di miliki oleh Mahasiswa Sosiologi saat mengalami putus cinta di tanah rantau atau pun di kampung halamannya sendiri. Total ada 28 provinsi asal daerah Mahasiswa Sosiologi, mahasiswa aktif sosiologi dari angkatan 2016 hingga 2022 didominasi oleh mahasiswa dari luar Kota Yogyakarta dengan total jumlah dari angkatan 2016 hingga

2022 adalah 275 orang, sedangkan mahasiswa asal Kota Yogyakarta berjumlah 57 orang (Data dari Ketua Program Studi Sosiologi, 2022). Dari hal inilah peneliti tertarik untuk melihat dengan siapa sajakah dan bagaimana relasi sosial tersebut membantu mahasiswa untuk menjaga kesehatan mentalnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, rumusan masalah peneliti sebagai berikut;

1. Dengan siapa sajakah relasi sosial yang dapat membantu kesehatan mental bagi mahasiswa yang mengalami putus cinta di Program Studi Sosiologi Universitas Atma Jaya Yogyakarta?
2. Bagaimana relasi sosial berperan dalam menjaga kesehatan mental bagi mahasiswa yang mengalami putus cinta di Program Studi Sosiologi Universitas Atma Jaya Yogyakarta?

C. Kerangka Konseptual

1. Relasi Sosial

Dalam menjalani hidup setiap manusia tidak dapat berjalan sendiri, karena pada dasarnya kita sudah memiliki relasi, yaitu keluarga. Saat beranjak remaja hingga dewasa, kita memperluas relasi dengan bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain. Relasi sosial adalah sebuah kumpulan individu dalam masyarakat menunjuk pada pola interaksi timbal balik antara individu (Simmel dalam Ahadiyah, 2017). Dalam melakukan interaksi, setidaknya satu individu mampu membangun relasi yang beragam. Interaksi individu dengan individu bisa saja membangun hubungan relasi pertemanan, individu dengan kelompok bisa saja membangun hubungan relasi komunitas, hal tersebut mampu membawa ia dalam memiliki beragam relasi sosial selain keluarganya. Dalam membangun relasi dengan orang lain, bentuk hubungan yang terbentuk di dalamnya adalah hubungan asosiatif. Hubungan asosiatif mengarah kepada

kesatuan dan kerja sama antar individu (Winastya, 2020). Hubungan atau relasi asosiatif lebih banyak ditemukan di dalam relasi pertemanan, relasi dengan keluarga dan relasi dengan komunitas yang sifatnya bekerja sama dan memiliki tujuan bersama. Dalam relasi asosiatif terbangun juga relasi interpersonal di dalamnya. Relasi interpersonal adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung baik secara verbal ataupun non verbal (Mulyana dalam Abubakar, 2015). Relasi interpersonal memiliki tiga bentuk di dalamnya pertama, relasi komunal, yaitu relasi yang menekankan kesetaraan tanpa diferensiasi, contohnya pertemanan. Kedua, relasi kolegal yaitu relasi yang mengutamakan kesetaraan dan ditandai dengan adanya pertukaran secara adil, contohnya relasi antarkaryawan. Ketiga, relasi hierarkis yaitu relasi yang menekankan otoritas dan kuasa individu, contohnya seperti relasi antara orang tua dan anak (Faturachman, dkk. 2018). Hubungan relasi asosiatif dan tiga bentuk relasi interpersonal ini kemudian membentuk relasi-relasi intim di dalamnya yang terbagi atas relasi pertemanan, relasi dengan orang tua/keluarga dan relasi dengan karyawan. Pada ketiga bentuk relasi sosial tersebut, penulis kemudian hanya mengambil dua dari ketiga bentuk tersebut yaitu relasi pertemanan dan relasi dengan orang tua/keluarga, karena relevan dengan apa yang diteliti oleh penulis. Berikut ini adalah paragraf yang menjelaskan mengenai kedua bentuk relasi tersebut.

Keluarga adalah relasi sosial awal yang dimiliki oleh tiap orang. Terbentuknya sebuah keluarga diawali dengan sebuah perkawinan. Perkawinan sendiri ialah ikatan lahir bathin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga (Rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Mahaesa (UU No 1 tahun 1974). Pengertian lain dari keluarga menurut Elliot dan Merrill (1961) "*a group of two or more person residing together who are related by blood marriage or adaption*", (Keluarga adalah sebuah kelompok yang terdiri dari dua orang atau lebih yang hidup bersama atas dasar ikatan darah ataupun adopsi). Keluarga terbentuk karena perkawinan dan anak yang hadir adalah buah dari perkawinan suami isteri. Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang menurut tipenya terbagi

atas dua yaitu keluarga batih yang merupakan satuan keluarga yang terkecil yang terdiri atas ayah, ibu serta anak (*nuclear family*) dan keluarga luas (*extended family*) (Goode dalam Rustina, 2014). Sama dengan pengertian di atas, di Indonesia keluarga terbagi menjadi dua, yang pertama disebut dengan keluarga kecil, kedua disebut dengan keluarga besar. Keluarga besar adalah sekumpulan keluarga kecil yang mempunyai hubungan darah, sering disebut dengan kerabat atau saudara. Sedangkan keluarga kecil hanya terdiri dari ibu, ayah dan anak. Dalam hal putus cinta, keluarga memiliki peran penting. Peranan keluarga diharapkan mampu menjaga kesehatan mental anak paska putus cinta. Apabila peranan keluarga masih kurang dalam menanganinya, relasi antar pertemanan lah yang diharapkan dapat mampu menjaga kesehatan mental bagi mahasiswa yang mengalami putus cinta.

Relasi antarpertemanan adalah kawan, sahabat, orang yang bersama-sama bekerja dan pertemanan adalah perihal berteman (KBBI, 2021). Saat berada dalam kelompok pertemanan untuk pertama kalinya, biasanya individu akan belajar banyak hal di luar dari ajaran keluarganya. Saat berada dalam pertemanan juga, biasanya hanya ada satu atau dua orang yang menjadi teman dekat, hal ini biasa disebut dengan teman akrab atau sahabat. Dalam pengertiannya KBBI (2021) sahabat adalah kawan, teman, handai. Berbeda dengan pertemanan biasa, sahabat akan lebih banyak membela sahabatnya baik verbal maupun *non verbal*, sedangkan teman biasa hanyalah seorang kenalan atau teman bermain semata yang hubungan emosionalnya tidak sedalam teman akrab atau sahabat. Pertemanan sering kali dilakukan dengan teman sebaya yang memiliki minat sama sehingga terjadi rasa saling suka yang didasarkan pada perasaan positif (Baron & Byrne dalam Nugroho, 2019). Adapun pendapat lain dari Williams (dalam Nugroho, 2019) mengatakan bahwa seseorang tertarik untuk berteman karena merasa adanya kesamaan dan juga kecocokan antara satu dengan yang lainnya seperti dalam latar belakang dan atribut sosial. Proses pertemanan ini jelas terjadi karena individu satu dengan yang lainnya tertarik atas kesamaan-kesamaan yang ada pada diri masing-masing. Pada penjelasan mengenai pertemanan di atas, penulis kemudian membaginya menjadi dua bagian yaitu, teman akrab (sahabat)

dan teman biasa atau sebatas kenal. Teman akrab atau sahabat adalah teman yang bisa atau dapat menjadi pendengar yang baik dalam susah maupun senang, sahabat lebih mengutamakan perasaan didalamnya. Teman yang hanya sebatas kenal adalah orang-orang yang dikenal tetapi tidak melibatkan perasaan yang dalam, bukan sebagai tempat curhat, atau hanya sebatas saling mengenal satu sama lain saja dan tidak terlalu melibatkan perasaan didalamnya. Pada paragraf berikut ini peneliti akan menjelaskan keterkaitan antara relasi sosial dengan kesehatan mental dan putus cinta terhadap kesehatan mental.

Relasi yang dimiliki oleh tiap orang berdampak besar pada kesehatan mentalnya, terlebih mahasiswa yang mengalami putus cinta. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Arissa Hayu Riani (2017) mengungkapkan bahwa “Terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial keluarga dengan kestabilan emosi pada remaja yang sedang putus cinta. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diberikan maka semakin tinggi tingkat kestabilan emosi pada remaja, begitu pula sebaliknya”. Setelah putus cinta peranan relasi sosial terhadap kesehatan mental sangatlah penting. Tidak hanya peranan relasi antar keluarga, peranan relasi sosial seperti pertemanan juga dapat menjadi wadah bagi mereka yang ingin bercerita tentang apa yang mereka alami dan rasakan. Terkadang hal tersebut membuat mereka merasa tenang. Mengalami putus cinta memang lah pahit, dampaknya terhadap kesehatan mental sangatlah besar, pada paragraf berikutnya akan di bahas bagaimana putus cinta mempunyai hubungan terhadap kesehatan mental.

Berbicara mengenai putus cinta tidak terlepas juga mengenai akibatnya terhadap kesehatan mental. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tiffany Field (2011), mengatakan bahwa putus cinta, seperti kehilangan setelah kematian atau perceraian dapat menyebabkan gejala berkabung termasuk pikiran yang mengganggu dan insomnia serta faktor morbiditas termasuk sindrom patah hati dan disfungsi kekebalan tubuh. Adapaun kasus bunuh diri yang dilakukan oleh orang-orang yang mengalami putus cinta seperti pemuda di Bogor yang tewas gantung diri diduga akibat putus cinta (Saudale, 2021). Setelah putus cinta,

kesehatan mental tidak lagi membaik, akan memburuk setiap harinya apabila tidak ditangani dengan serius hingga dapat berujung mengalami depresi. Penelitian mengenai *Hubungan Kegagalan Cinta Dengan Terjadinya Kejadian Depresi Pada Remaja* yang dilakukan oleh Agus (2014) mengungkapkan bahwa dari 150 responden remaja kelas XI sebagian besar mengalami depresi ringan sebesar 81 responden. Memiliki pengelolaan stres yang baik, tetap produktif dan bisa beradaptasi dengan baik berdampak baik juga untuk kesehatan mental setelah putus cinta. Kegiatan-kegiatan positif tersebut mampu memberikan energi positif pada tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Pramudianti (2020) menunjukkan bahwa,

Kebahagiaan pada remaja wanita yang mengalami putus cinta berulang kali dapat tercerminkan melalui sikap resiliensi dalam hidupnya. Ketika seseorang mampu bertahan dalam masalah, kuat menghadapinya, ia akan mampu untuk berpikir dan berperilaku dalam menghadapi masalahnya. Perilaku selanjutnya yang ia tunjukkan adalah suatu sikap temperance dengan memaafkan dan mengikhhlaskan orang yang menyakiti hatinya.

Dengan berpikir dan memiliki energi yang positif terhadap apa yang terjadi, respon terhadap masalah yang dihadapi juga positif. Berpikir dengan jernih dan memiliki energi positif, kesadaran diri terhadap situasi dan kondisi mulai terbuka. Perlahan pikiran mulai mencerna setiap kondisi dengan baik, kemudian, mulai menyadari kesalahan-kesalahan masa lampau dan melakukan refleksi terhadap diri. Pada sub judul berikut ini, peneliti akan membahas tentang refleksi diri.

2. Refleksi Diri

Refleksi diri adalah proses perenungan dan analisis terhadap diri sendiri tentang segala kebiasaan, pikiran, perasaan, dan keputusan yang telah dilakukan selama menjalani kehidupan sehari-hari (Hallosehat, 2020). Melakukan refleksi diri dapat di katakan seperti melakukan evaluasi terhadap diri. Evaluasi-evaluasi ini kemudian menyadarkan diri akan kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan di masa lampau. Mead (2018:602) mengatakan bahwa “Aktivitas pikiran yang paling

penting yang dapat ditemukan dalam tingkah laku adalah untuk menyesuaikan dorongan-dorongan yang saling berlawanan sehingga dorongan-dorongan ini dapat mengekspresikan dirinya secara harmonis.” Menurutnya proses refleksi muncul di dalam tingkah laku sosial yang salah satunya disebabkan karena bentuk dari dorongan-dorongan yang saling menghalangi (Mead, 2018). Mead memberi contoh tentang pengambilan keputusan untuk makan, ia menambahkan bahwa manusia dapat menunda untuk makan jika dibandingkan dengan binatang, manusia memiliki pikiran untuk berpikir dalam bertindak dan hal tersebut lah yang membedakan antara manusia dan binatang. Refleksi diri mendorong agar pikiran dan tingkah laku dapat berjalan secara harmonis. Melakukan refleksi terhadap diri berarti sadar, mau menerima, dan mau merubah diri agar menjadi pribadi yang lebih baik. Dalam memahami diri, Mead membaginya menjadi dua yaitu, “I” dan “Me”. Mead (2018:309-312) mengatakan bahwa “I” adalah sebuah subyek yang dimana seseorang memahami orang lain berdasarkan persepsinya, sedangkan “Me” adalah sebuah obyek yang dimana orang lain memahami seseorang tersebut berdasarkan persepsinya. Hal ini menandakan bahwa keberhasilan refleksi tidak hanya mengenai apa yang mampu diri persepsikan terhadap keadaan, tetapi sosial juga turut berpersepsi terhadap apa yang dilihat.

Keberhasilan dari refleksi diri tidak terlepas dari orang-orang sekitar. Peranan orang-orang sekitar juga mempunyai dampak terhadap berhasil atau tidaknya refleksi diri. Mead (2018:46) mengatakan bahwa akal dan kepribadian adalah produk sosial. Akal dan kepribadian terbentuk karena sosial. Apabila orang-orang terdekat memberi pengaruh baik, maka akal dan kepribadian yang tercipta juga baik dan sebaliknya begitu. Peranan relasi sosial memiliki dampak besar dalam keberhasilan refleksi diri. Mengingat juga dalam bukunya *Mind, Self and Society*, Mead (2018) mengatakan bahwa individu terbentuk karena proses interaksi dengan orang lain, terutama dalam masyarakat. Keberhasilan dari refleksi diri ini perlahan akan menunjukkan perilaku yang positif, seseorang tersebut perlahan akan mencapai kesehatan mental yang baik. Pada sub judul berikut ini, peneliti akan membahas tentang kesehatan mental.

3. Kesehatan Mental Yang Baik

Dalam menjalani kegiatan sehari-hari, kesehatan fisik saja tidak cukup untuk menjamin produktivitas, kesehatan mental yang stabil sangat berperan penting dalam bekerja, beraktivitas dan lain-lainnya. Memiliki kesehatan mental yang baik, individu lebih mampu menghadapi stres dan tekanan hidup serta sehat secara fisik ataupun jasmani, dapat berkontribusi di masyarakat, bekerja secara produktif dan sadar akan potensi yang dimiliki (Hallosehat, 2021). Dalam pengertiannya sendiri menurut World Health Organization (WHO) (dalam Kemendikbud, 2022) kesehatan mental adalah kondisi sejahtera seseorang, ketika seseorang menyadari kemampuan dirinya, mampu untuk mengelola stres yang dimiliki serta beradaptasi dengan baik, dapat bekerja secara produktif dan berkontribusi untuk lingkungannya. Menurut pengertiannya oleh WHO dan Hallosehat, peneliti kemudian mengambil poin-poin yang relevan yang sesuai dengan apa yang diteliti. Pengelolaan stres, produktif dan kemampuan beradaptasi adalah tiga poin yang relevan sesuai dengan topik penelitian peneliti. Berikut peneliti menjelaskan satu per satu poin-poin tersebut lebih detail di bawah ini;

a. Pengelolaan stres

Dalam menjalani aktivitas sehari-hari sering kali kita merasakan stres akibat dari tekanan pekerjaan ataupun masalah percintaan seperti putus cinta. Pengelolaan stres yang baik mampu mengurangi kecemasan dan kegelisahan serta kemarahan. Ada dua upaya dalam mengelola stres dengan baik, yang pertama mitigasi yang diharapkan kita mampu memelihara tubuh secara baik, hal tersebut dapat dilakukan dengan olahraga dan rekreasi. Kedua, menghindari (*avoidance*) hal-hal yang membuat diri stres, harus dilakukan adalah mengenali kegiatan-kegiatan yang membuat diri stres kemudian mengontrolnya dengan baik (Hermayawati, 2019). Pengelolaan stres yang baik dapat membuat diri menjadi produktif dalam bekerja, paragraph berikut akan menjelaskan tentang dapat bekerja dengan produktif.

b. Produktif

Dari pengertiannya menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), produktif bersifat atau mampu menghasilkan. Menurut Sutrisno (dalam Baiti, 2020) Produktivitas kerja adalah rasio dari keseluruhan hasil kerja yang telah ditentukan untuk menghasilkan suatu produk dari tenaga kerja. Dapat bekerja dengan produktif adalah mampu menghasilkan sesuatu. Seseorang yang bekerja secara produktif mempunyai daya juang yang tinggi dalam bekerja. Orang-orang yang produktif dalam bekerja mampu menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan, mampu beradaptasi dalam lingkungan yang baru. Pada paragraf berikut penulis akan menjelaskan beradaptasi dengan baik.

c. Kemampuan beradaptasi

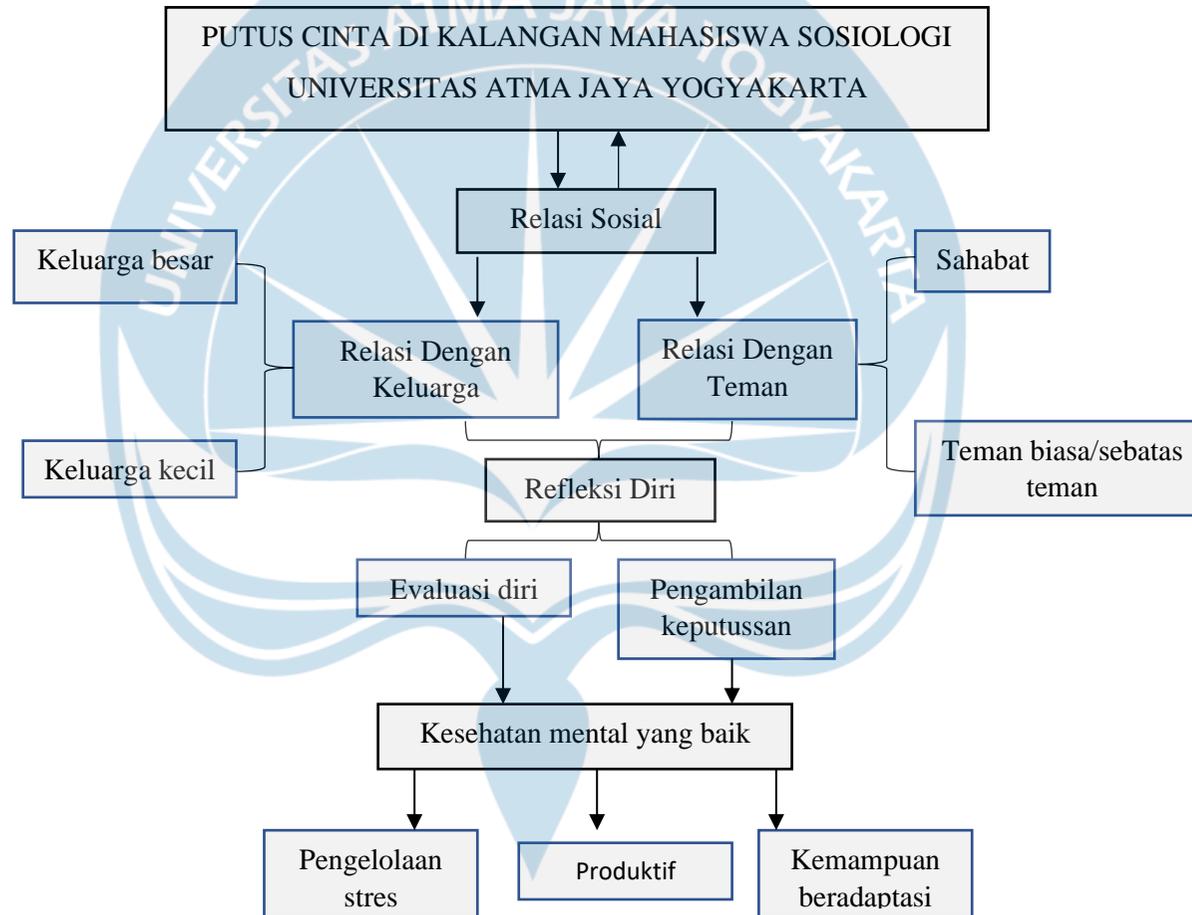
Kemampuan beradaptasi berarti mampu untuk merespon, berkomunikasi, bertanggung jawab dan penyesuaian diri dengan baik. Menurut Smith dan Webster (dalam Malasari, 2018), kemampuan beradaptasi merupakan faktor penggerak adanya inovasi dan menjadi aspek penting dari inovasi karena individu harus siap untuk dinilai dan beradaptasi agar bisa menghasilkan luaran inovatif. Kemampuan beradaptasi juga menandai seseorang memiliki kesehatan mental yang sehat. Pada paragraf berikut penulis akan menjelaskan tanda-tanda seseorang memiliki kesehatan mental yang baik atau sehat.

Tidak hanya dirasakan oleh individu yang memiliki kesehatan mental yang sehat, tanda-tanda kesehatan mental yang sehat dapat dilihat oleh orang lain. Tanda-tanda yang ditunjukkan oleh individu tersebut adalah tanda-tanda positif. Wright dan Taylor (dalam Zulkarnain & Fatimah, 2019) mengemukakan bahwa ada sembilan tanda orang-orang yang memiliki kesehatan mental yang sehat, 1). Bahagia dan terhindar dari ketidak bahagiaan, 2). efisien dalam menerapkan dorongannya untuk kepuasan kebutuhannya, 3). kurang dari kecemasan, 4). Kurang dari rasa berdosa, 5). Matang, sejalan dengan perkembangan yang sewajarnya, 6). Mampu menyesuaikan diri dengan

lingkungannya, 7). Memiliki otonomi dan harga diri, 8). Mampu membangun hubungan emosional dengan orang lain, 9). Dapat melakukan kontak dengan realita. Sembilan tanda kesehatan mental yang sehat di atas memberi sinyal bahwa seseorang yang memiliki kesehatan mental yang sehat dapat mengontrol dan memberi kebahagiaan kepada dirinya sendiri. Berbeda dengan mereka yang memiliki kesehatan mental yang buruk, kecemasan dan emosional selalu mengganggu aktivitas sehari-hari.

Pada paragraf ini, peneliti ingin menekankan konsep-konsep yang peneliti pakai dalam membentuk bagan kerangka berpikir peneliti. Ada empat konsep utama dalam membentuk bagan kerangka berpikir dalam penelitian ini. Pertama, judul peneliti yang menjadi konsep utama. Kedua yaitu, relasi sosial, dimana dalam konsep ini relasi sosial ada dua yaitu, relasi dengan keluarga dan relasi dengan teman. Ketiga yaitu, konsep refleksi diri dan yang terakhir adalah konsep kesehatan mental yang baik.

D. Bagan Kerangka Berpikir



E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah di atas, tujuan penelitian sebagai berikut;

1. 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.
2. Mendeskripsikan bagaimana relasi sosial berperan dalam menjaga kesehatan mental bagi mahasiswa yang mengalami putus cinta di Program Studi Sosiologi Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan mengikuti panduan dari Prodi Sosiologi Atma Yogyakarta yang tertuang dalam buku panduan penyusunan skripsi Program Studi Sosiologi, yang meliputi :

1. Bab I merupakan bab pendahuluan yang berisi latar belakang, rumusan masalah, kerangka konseptual, tujuan penelitian dan sistematika penulisan.
2. Bab II adalah metodologi dan deskripsi subyek penelitian berisi jenis penelitian dan metode penelitian, informan, operasionalisasi konsep, metode pengumpulan data, jenis data dan cara analisis data serta deskripsi obyek dan subyek penelitian.
3. Bab III berisi temuan dan pembahasan yang berisi uraian dan penjelasan hasil temuan sesuai dengan rumusan masalah.
4. Bab IV berisi kesimpulan, pemaparan atas penarikan simpulan serta jawaban hasil penelitian.

Daftar Pustaka adalah hasil referensi yang digunakan untuk menyusun laporan akhir.