

**PENGALAMAN TRANSFORMASI DIRI WANITA DEWASA AWAL
PASCA PUTUS CINTA
(STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA BKI ANGKATAN 2021)**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

RESTUTI NORMA YULIANA

NIM : 214110101236

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Resttuti Norma Yuliana
NIM : 214110101236
Jenajng : Strata 1
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan adalah penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya, dan bebas dari plagiarisme. Jika dikemudian hari terbukti bukan karya sendir atau melakukan plagiarisme, maka saya siap ditindak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 26 Februari 2025

Saya yang menyatakan,



Resttuti Norma Yuliana

NIM. 214110101236

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553

PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**PENGALAMAN TRANSFORMASI DIRI WANITA DEWASA AWAL PASCA PUTUS
CINTA (STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA BKI ANGKATAN 2021)**

Yang disusun oleh Restuti Norma Yuliana, NIM 214110101236 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Kamis, 20 Maret 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Bimbingan dan Konseling Islam oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II

Ageng Widodo, M.A

Zahratika Zalafi, M.Si

NIP. 19930622209031015

NIP.199307162020122018

Penguji Utama/Penguji I

Uus Uswatunsholihah, S.Ag., M.A

NIP. 197703042003122001

Mengesahkan.

Purwokerto, 15 April 2025

Dekan,



Drs. Muskinul Fuad, M.Ag.

NIP. 197412262000031

NOTA DINAS



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 636624 Faksimili (0281) 636653
www.uinszu.ac.id

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Dakwah
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

di - Purwokerto

Assalamu 'alaikum. Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi terhadap penelitian skripsi
dari : Nama : Restuti Norma Yuliana

NIM : 214110101236

Jenjang : S-1

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Judul : Pengalaman Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta
(Studi Fenomenologi Pada Mahasiswi BKI Angkatan 2021)

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas
Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan
dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya saya
sampaikan terimakasih

Wassalamu 'alaikum. Wr. Wb

Purwokerto, 04 April 2025

Pembimbing

Ageng Widodo, MA
NIP.

MOTTO

“Janganlah Takut Jatuh Karena Yang Tidak Pernah Memanjatlah Yang Tidak Pernah Jatuh”

“Jangan Takut Gagal, Karena Yang Tidak Pernah Gagal Hanya Orang-Orang Yang Tidak Pernah Melangkah”

“Dan Jangan Takut Salah, Karena Dengan Kesalahan Yang Pertama Kita Dapat Menambah Pengetahuan Untuk Mencari Jalan Yang Benar Pada Langkah Yang Kedua”

-Buya Hamka-

“Orang-orang bilang, bagian terberat dari menjadi dewasa adalah kamu akan dipaksa untuk selalu berjalan, tidak peduli sedang sesulit apa keadaanmu saat itu, kamu harus tetap berjalan. Sebab, hidup memang seperti itu.”

-Seporsi Mie Ayam Sebelum Mati-



**PENGALAMAN TRANSFORMASI DIRI WANITA DEWASA AWAL
PASCA PUTUS CINTA
(STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA BKI ANGKATAN 2021)**

**Restuti Norma Yuliana
NIM. 214110101236**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRAK

Putus cinta merupakan pengalaman emosional yang dapat berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis individu, terutama wanita dewasa awal yang sedang berada dalam fase pembentukan identitas diri. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) angkatan 2021 sering kali menghadapi tantangan emosional setelah mengalami perpisahan, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis serta proses perkembangan pribadi mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman transformasi diri yang dialami oleh wanita dewasa awal pasca putus cinta serta faktor-faktor yang mendukung proses perubahan tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif individu dalam menghadapi peristiwa emosional yang mendalam. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan dua mahasiswi BKI angkatan 2021 yang telah mengalami putus cinta dan menunjukkan perubahan dalam diri mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa transformasi diri setelah putus cinta terjadi melalui tiga tahapan utama, yaitu estetika, etika, dan religius, sebagaimana dijelaskan dalam teori eksistensialisme Kierkegaard. Individu awalnya mengalami keterpurukan emosional, kemudian mulai melakukan refleksi diri, dan akhirnya mencapai tahap penerimaan serta pencarian makna hidup melalui pendekatan spiritual. Faktor-faktor yang berperan dalam proses transformasi ini meliputi dukungan sosial, kompetensi pribadi, spiritualitas, dan motivasi internal, yang membantu partisipan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan emosional dan membangun kembali identitas diri mereka.

Kata Kunci: Transformasi diri, wanita dewasa awal, putus cinta, fenomenologi, mahasiswi BKI, adaptasi emosional.

**SELF-TRANSFORMATION EXPERIENCES OF EARLY ADULT
WOMEN POST BREAKUP
(PHENOMENOLOGICAL STUDY ON BKI STUDENTS CLASS OF 2021)**

**Restuti Norma Yuliana
NIM. 214110101236**

Islamic Guidance and Counseling Study Program
State Islamic University Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRACT

Breaking up is an emotional experience that can have a significant impact on the psychological condition of individuals, especially early adult women who are in the phase of forming their identity. Islamic Guidance and Counseling (BKI) students class of 2021 often face emotional challenges after experiencing separation, which can affect their psychological well-being and personal development process. Therefore, this study aims to explore the experiences of self-transformation experienced by early adult women after a breakup and the factors that support this change process.

This research uses a qualitative phenomenological approach, which aims to understand individuals' subjective experiences in dealing with deep emotional events. Data was collected through in-depth interviews with two BKI students from the class of 2021 who had experienced a breakup and showed changes in themselves.

The research results show that self-transformation after breaking up occurs through three main stages, namely aesthetic, ethical and religious, as explained in Kierkegaard's theory of existentialism. Individuals initially experience emotional downturns, then begin to self-reflect, and finally reach the stage of acceptance and search for the meaning of life through a spiritual approach. Factors that play a role in this transformation process include social support, personal competence, spirituality, and internal motivation, which help participants adapt to emotional changes and rebuild their self-identity.

Keywords: Self-transformation, early adult women, breakup, phenomenology, BKI students, emotional adaptation.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil ‘Alamin, segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, karunia, dan pertolongan-Nya tanpa henti hingga detik ini. Skripsi ini lahir sebagai wujud syukur yang mendalam atas segala kemudahan dan kekuatan yang telah dianugerahkan dalam setiap langkah perjalanan akademik ini. Setiap lembar yang tertulis bukan sekadar hasil dari pemikiran dan kerja keras, tetapi juga merupakan refleksi dari doa-doa yang dipanjatkan, dukungan yang diberikan dengan tulus, serta pengorbanan yang telah mengiringi perjalanan dalam menuntut ilmu. Dengan penuh ketulusan, karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kepada bidadari surgaku, wanita tercantik di dunia, ibunda tercinta, Ibu Marsiti. Dengan penuh cinta dan ketulusan, beliau telah mengorbankan begitu banyak hal demi memberikan yang terbaik bagi penulis. Tak hanya mengurus keluarga, beliau juga dengan penuh keikhlasan membantu ayah mencari rezeki demi memastikan penulis dapat menempuh pendidikan tanpa kendala. Wanita hebat yang di setiap lelah tak pernah beliau keluhkan. Hal ini menjadi sumber kekuatan dan semangat bagi penulis untuk menyelesaikan studi ini. Meskipun beliau tidak memiliki kesempatan untuk mengenyam pendidikan tinggi, semangat serta tekad beliau dalam memberikan yang terbaik bagi anak-anaknya telah mengantarkan penulis hingga ke titik ini.
2. Kepada Ayahanda tercinta, Bapak Warsono Aldo, dengan penuh rasa hormat dan tulus, saya mengungkapkan terimakasih yang tak terhingga atas setiap tetes keringat, setiap doa yang terucap dan setiap pengorbanan yang beliau berikan sepanjang hidup saya. Beliau telah menanamkan nilai-nilai kemandirian, kedisiplinan, dan semangat pantang menyerah, mengajarkan bahwa setiap impian harus diperjuangkan dengan usaha dan kerja keras. Dedikasi beliau dalam mencari rezeki demi membiayai pendidikan saya, sejak taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi, menjadi sumber inspirasi yang tak ternilai. Setiap langkah yang penulis tempuh dalam perjalanan akademik ini tidak terlepas dari pengorbanan dan cinta beliau yang tak terucapkan.

3. Kepada pemilik NIM 214110101229, terimakasih telah hadir di kehidupan penulis. Ternyata hadirnya anda di kehidupan ini cukup memberikan motivasi dan dukungan untuk terus maju dan berproses menjadi pribadi yang mengerti apa itu pengalaman, pendewasaan dan rasa sabar. Terimakasih telah menjadi bagian menyenangkan dalam hidup ini. Meskipun jarak memisahkan, doa penulis akan senantiasa menyertai. Engkau akan selalu menjadi sosok yang luar biasa dalam kenangan dan penghormatan penulis.
4. Kepada Kim Taehyung, terima kasih atas inspirasi dan kebahagiaan yang telah diberikan di sepanjang perjalanan akademik ini. Kehadiran dan ketulusan yang terpancar dari setiap karya, serta alunan musik Bollywood yang menemani penulisan skripsi, telah menjadi sumber semangat, dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dan yang terakhir, Kepada wanita kuat yang selalu berusaha meyakinkan dirinya bahwa dirinya bisa meskipun di dalam kepalanya banyak sekali keraguan yang ada untuk dirinya sendiri. Wanita yang memiliki keinginan tinggi namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, sang penulis karya tulis ini saya sendiri, Restuti Norma Yuliana. Anak perempuan pertama yang dipaksa untuk selalu harus dewasa di keadaan apapun, menjadi contoh bagi adiknya dan menjadi orang yang diharapkan bisa mengangkat derajat keluarganya. Terimakasih untuk segala perjuangan, kesabaran dan ketekunan yang telah dilalui dalam setiap langkah yang penuh tantangan ini. Kamu hebat, dan saya sangat bangga, kamu bisa menyelesaikan perjalanan panjang ini, meskipun tak jarang air mata dan kegelisahan datang menghampiri, tapi kamu terus maju meskipun perjalanan terasa berat. Terimakasih sudah hadir di dunia dan sudah bertahan sejauh ini melewati banyak sekali rintangan dan tantangan yang alam semesta berikan. Berbahagialah selalu di manapun dan kapanpun kamu berada. Rayakanlah selalu kehadiranmu jadilah bersinar di mana pun kamu memijakkan kaki.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil ‘Alamin, segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Pengalaman Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta (Studi Fenomenologi pada Mahasiswa BKI Angkatan 2021)"** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag., Rektor Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.
 2. Prof. Dr. H. Suwito, M. Ag., Wakil Rektor Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.
 3. Prof. Dr. H. Sulkhan Chakim, M.Ag., M.M., Wakil Rektor II Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
 4. Prof. Dr. Sunhaji, M.Ag., Wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
 5. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah dan Saintek.
 6. Dr. Ahmad Muttaqin, M. Ag., Wakil Dekan I Fakultas Dakwah dan Saintek.
 7. Dr. Alief Budiyo, M.Pd., Wakil Dekan II Fakultas Dakwah dan Saintek.
 8. Dr. Nawawi, M.Hum., Wakil Dekan III Fakultas Dakwah dan Saintek.
 9. Ibu Nur Azizah, M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat.
 10. Bapak Lutfi Faishol, M.Pd., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
 11. Dr. Kholil Lur Rochman, S.Ag., M.S.I., selaku Dosen Pembimbing Akademik.
 12. Bapak Ageng Widodo, M.A selaku Dosen Pembimbing Skripsi penulis.
- Terimakasih karena sudah memudahkan jalan penulis dalam penyelesaian

skripsi penulis, motivasi dan arahan beliau menjadikan penulis pantang menyerah.

13. Segenap Dosen dan tenaga Pendidik di Fakultas Dakwah dan Saintek Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
14. Kepada orang-orang baik yang penulis temui ketika di jalan, meneduh, dan *me time*. Terimakasih karena dengan cerita kalian dan nasihat yang kalian ucapkan serta doa yang diberikan menjadi pembelajaran berharga bagi penulis.

Semoga segala bentuk dukungan, bimbingan, dan doa yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal kebaikan yang berlipat ganda. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis terbuka terhadap saran dan kritik yang membangun guna perbaikan di masa mendatang. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat, tidak hanya bagi penulis, tetapi juga bagi pembaca dan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam. Akhir kata, penulis berharap semoga setiap ilmu yang tertuang dalam penelitian ini dapat menjadi keberkahan serta menginspirasi mereka yang mengalami proses transformasi diri dalam kehidupan.

Purwokerto, 20 Februari 2025



Restuti Norma Yuliana

NIM. 214110101236

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS.....	iv
MOTTO.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	6
C. Rumusan Masalah.....	11
D. Tujuan Penelitian.....	11
E. Manfaat Penelitian.....	11
F. Kajian pustaka.....	12
G. Sistematika Penulisan.....	30
BAB II KAJIAN TEORI.....	31
A. Transformasi Diri.....	31
1. Pengertian Transformasi Diri.....	31
2. Tahapan Transformasi Diri.....	34
3. Faktor - Faktor Transformasi Diri.....	37
B. Wanita Dewasa Awal.....	40

1. Definisi Wanita Dewasa Awal.....	40
2. Ciri-ciri Dewasa Awal.....	41
3. Tugas Perkembangan Dewasa Awal.....	43
C. Putus Cinta.....	46
1. Pengertian Putus Cinta.....	46
2. Dampak Psikologis Putus Cinta.....	50
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	53
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	53
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	57
C. Subyek dan Obyek Penelitian.....	57
D. Teknik Pengumpulan Data.....	59
E. Teknik Analisis Data.....	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Profil Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam..	67
B. Deskripsi Informan.....	69
1. Deskripsi Subjek Linda.....	70
2. Deskripsi Subjek Ananda.....	74
C. Temuan Penelitian.....	79
1. Emosi yang Muncul Pasca Putus Cinta.....	79
2. Pengalaman Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta Pada Mahasiswi BKI Angkatan 2021.....	80
3. Faktor yang Mempengaruhi Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta Pada Mahasiswi BKI Angkatan 2021.....	84
4. Mahasiswi BKI dalam Proses Transformasi Diri.....	87
D. Pembahasan.....	89
1. Pengalaman Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta pada Mahasiswi BKI Angkatan 2021.....	90

2. Faktor yang Mempengaruhi Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta.....	93
3. Kondisi Terkini Transformasi Diri Pasca Putus Cinta.....	97
BAB V PENUTUP.....	100
A. Kesimpulan.....	100
B. Saran.....	101
DAFTAR PUSTAKA.....	103
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	I



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rekap Mahasiswa Berdasarkan Status Prodi BKI Tahun Angkatan 2023



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1

Segitiga Kebutuhan Hierarki Maslow



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian
Lampiran 2	Rekap Mahasiswa Berdasarkan Status
Lampiran 3	Pedoman Wawancara
Lampiran 4	Transkrip Wawancara Linda
Lampiran 5	Transkrip Wawancara Ananda
Lampiran 6	Dokumentasi Wawancara
Lampiran 7	Informed Consent
Lampiran 8	Curriculum Vitae



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada tahap kehidupan remaja hingga dewasa muda, pengalaman cinta dan hubungan romantis kerap menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup seseorang. Hubungan romantis pada masa ini tidak hanya menawarkan kedekatan emosional, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pengembangan identitas dan pemahaman diri yang mendalam.¹ Namun, dibalik kenangan manis dari hubungan tersebut, putus cinta adalah sebuah fenomena yang sering kali tak terelakkan. Hampir setiap individu, baik laki-laki maupun perempuan cenderung akan mengalami setidaknya satu kali putus cinta dalam hidup mereka. Pada umumnya putus cinta dianggap sebagai fase yang menyakitkan dan penuh tantangan dalam hidup seseorang.

Banyak orang yang mengalami kesedihan mendalam, penurunan motivasi, bahkan gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan pasca putus cinta. Dalam buku yang berjudul “Konseling Pada Traumatik” oleh Fatmah K dan rekannya Diah Retno Ningsih membahas trauma yang diakibatkan oleh putus cinta. Penulis menekankan bahwa putus cinta sering kali menjadi pengalaman traumatis yang dapat memicu reaksi emosional mendalam. Buku ini menyoroti peran penting intervensi konseling dalam membantu individu mengatasi trauma tersebut termasuk memproses emosi, memahami perasaan kehilangan dan memfasilitasi pemulihan.²

Namun demikian, dibalik rasa sakit dan kekecewaan tersebut putus cinta juga dapat menjadi momen refleksi yang mendalam dan titik balik bagi banyak individu. Beberapa orang mampu menemukan makna baru dalam hidup, mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang diri sendiri, dan bahkan mengalami transformasi diri yang signifikan setelah

¹ Sutanto, M. A., & Muttaqin, D. (2022). Dimensi Pembentukan Identitas dan Intimasi pada Emerging Adult yang Menjalin Relasi Romantis. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(2), 143-154. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i2.29294>

² K, F., & Ningsih, D. R. (2021). *Konseling pada Traumatik*. Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.

melalui pengalaman ini.³ Transformasi diri setelah putus cinta dapat bermanifestasi dalam berbagai bentuk, mulai dari perubahan pandangan hidup, penyesuaian nilai-nilai pribadi, hingga penguatan identitas. Transformasi ini tidak hanya relevan bagi individu tersebut, tetapi juga memiliki dampak dalam konteks sosial yang lebih luas, termasuk dalam bidang pendidikan, konseling dan dukungan psikologis.⁴

Di lingkungan pendidikan tinggi, terutama di kalangan mahasiswa, pengalaman putus cinta menjadi isu yang perlu mendapatkan perhatian lebih. Mahasiswa beradalam dalam fase peralihan dari remaja menuju dewasa, menghadapi berbagai tantangan emosional dan psikologis.⁵ Bagi mahasiswi, putus cinta tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional tetapi juga bisa mempengaruhi prestasi akademik dan hubungan sosial mereka. Namun, mahasiswi juga memiliki potensi untuk mengalami transformasi diri yang positif setelah putus cinta, terutama dalam lingkungan akademik yang mendukung proses refleksi diri dan pengembangan pribadi.

Dalam program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) memberikan pemahaman mengenai proses transformasi diri setelah putus cinta menjadi sangat penting. Mahasiswi BKI tidak hanya mempelajari teori dan praktik konseling tetapi juga diharapkan dapat mengintegrasikan nilai-nilai islam dalam kehidupan pribadi dan profesional mereka. Seperti yang diungkapkan dalam Surah Al-Baqarah ayat 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ □

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau

³ Siswadi, G. A. (2024). *Filsafat Manusia Memahami Manusia Sebagai Homo Complexus*. PT Mafy Media Literasi Indonesia Anggota IKAPI 041/SBA/2023.

⁴ Isnawati, R. (2020). *Skizofrenia Akibat Putus Cinta*. Jakad Media Publishing.

⁵ Pongsibidang, O., Zubair, A. G. H., & Hayati, S. (2023, Juni). Gambaran Quarterlife Crisis pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 267-273. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2130>

kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada kami orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir”

Ayat ini mengajarkan bahwa setiap ujian, termasuk rasa sakit akibat putus cinta, merupakan bagian dari takdir yang telah diatur oleh Allah dan merupakan bagian dari proses penguatan diri dan pengembangan spiritual. Pengalaman putus cinta yang mungkin dipandang sebagai ujian emosional dan spiritual, menjadi peluang bagi mahasiswi BKI untuk mengembangkan diri dan memperdalam pemahaman mereka tentang konsep-konsep keislaman seperti kesabaran, keikhlasan, dan tawakal. Selain itu, pemahaman yang mendalam tentang transformasi diri ini juga penting untuk mempersiapkan mahasiswi BKI menjadi konselor yang lebih empatik dan efektif di masa depan.

Penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik ini menunjukkan bahwa putus cinta dapat berdampak negative pada kesehatan mental individu, namun sedikit penelitian menyoroti potensi transformasi diri yang positif pasca putus cinta. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Dendra Oldi Alsa, Dodi Pasila Putra, Alfi Rahmi dan M. Arif dalam bentuk jurnal yang berjudul “Pengaruh Konseling Individual Terhadap Kesehatan Mental Remaja Akhir Pasca Putus Cinta Di Nagari Lambah Sianok Kecamatan Ampek Koto Kabupaten Agam” pada tahun 2023.⁶

Penelitian ini mengungkapkan bahwa konseling individual berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental remaja yang mengalami putus cinta. Dengan membandingkan hasil pretest dan posttest, ditemukan bahwa remaja yang sebelumnya mengalami gangguan emosi dan depresi menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi dan

⁶ Alsa, D. O., Putra, D. P., Rahmi, A., & Arif, M. (2023). Pengaruh Konseling Individual Terhadap Kesehatan Mental Remaja Akhir Pasca Putus Cinta Di Nagari Lambah Sianok Kecamatan Ampek Koto Kabupaten Agam. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 410-419. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.12746>

menghadapi reaksi kehilangan setelah menjalani konseling. Menggunakan desain pre-experimental One Group Pretest Posttest Design, penelitian ini memperlihatkan adanya perubahan yang signifikan dalam kondisi mental remaja sebelum dan sesudah konseling, yang secara statistik menunjukkan hasil yang sangat bermakna. Setelah konseling, remaja merasa lebih tenang, lebih mampu mengendalikan emosi, dan berpikir lebih rasional, menegaskan bahwa konseling individual efektif dalam membantu memperbaiki kesehatan mental mereka pasca putus cinta.⁷

Penelitian ini berfokus pada mahasiswi program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021 sebagai subjek utama, karena kelompok ini menunjukkan indikasi jelas pengalaman transformasi diri. Berdasarkan observasi, mahasiswi BKI memiliki keunikan berupa perpaduan antara keterampilan introspeksi, pengetahuan mendalam tentang nilai-nilai Islam, dan keterampilan konseling. Berdasarkan data akademik semester genap tahun 2023, pada program studi BKI angkatan 2021 UIN Saifuddin Zuhri Purwokerto mempunyai mahasiswa aktif sebanyak 260 orang, di mana 205 orang diantaranya adalah mahasiswi. Penyaringan awal dilakukan dengan menyebarkan kuesioner, terisi oleh 14 responden dan berdasarkan hasil, hanya dua orang yaitu Linda dan Ananda yang memenuhi kriteria penelitian. Kriteria tersebut mencakup pengalaman hubungan romantis yang signifikan (selama lebih dari setahun) dan munculnya tanda-tanda transformasi diri setelah putus cinta.

Secara akademis, mahasiswi BKI sangat penting untuk dijadikan subjek penelitian. Sebab, mereka masih dalam tahap perkembangan dewasa sehingga rentan terhadap berbagai dinamika emosi, termasuk dampak putus cinta. Sebagai calon konselor, mereka diharapkan mampu merefleksikan secara mendalam pengalaman pribadinya, terutama dalam menghadapi tantangan emosional dan spiritual. Dengan pendidikan yang mengintegrasikan teori konseling modern dan nilai-nilai Islam, mahasiswa BKI mempunyai potensi

⁷ Ibid

besar untuk mengalami transformasi diri yang mencakup kedua aspek yaitu psikologis dan rohani.

Menyikapi hal tersebut, peneliti memilih UIN Saifuddin Zuhri Purwokerto sebagai lokasi penelitian khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), karena program ini memberikan integrasi yang kuat antara ilmu konseling modern dan nilai-nilai Islam. Pendekatan holistik ini memberikan landasan yang kuat untuk memahami dan mengelola berbagai dinamika emosional, termasuk pengalaman traumatis seperti patah hati. Prodi BKI UIN Saifuddin Zuhri juga menawarkan mahasiswanya keterampilan refleksi diri yang mendalam, keterampilan konseling yang aplikatif dan pemahaman spiritual yang mendalam, menjadikannya lingkungan yang cocok untuk mempelajari fenomena transformasi diri.

Selain itu, UIN Saifuddin Zuhri merupakan salah satu perguruan tinggi Islam terkemuka di Jawa Tengah, dengan komunitas mahasiswa yang beragam dan jumlah mahasiswi yang banyak di program studi ini. Berdasarkan data akademik tahun 2023, terdapat 205 mahasiswi aktif program BKI angkatan 2021 sehingga menjadi populasi yang representatif untuk penelitian ini. Tidak adanya penelitian sebelumnya yang berfokus pada transformasi diri pasca putus cinta di kalangan mahasiswi di BKI UIN Saifuddin Zuhri memberikan peluang bagi penelitian ini untuk mengatasi kesenjangan dalam literatur yang ada.

Penelitian sebelumnya sebagian besar lebih menyoroti dampak psikologis negatif dari putus cinta, seperti depresi, kecemasan, atau trauma, dibandingkan dengan aspek positif yang mungkin muncul, seperti transformasi diri. Kajian mengenai pengalaman individu yang mengalami pertumbuhan dan perubahan positif setelah putus cinta masih terbatas, padahal fenomena ini dapat memberikan wawasan berharga dalam memahami proses adaptasi emosional dan psikologis.

Selain itu, meskipun telah ada penelitian yang membahas dampak putus cinta pada remaja dan dewasa muda secara umum, masih sangat sedikit penelitian yang secara khusus menyoroti pengalaman mahasiswi Bimbingan

Konseling Islam (BKI). Padahal, sebagai mahasiswa yang mempelajari ilmu konseling dengan pendekatan Islam, mereka mungkin memiliki strategi pemulihan dan proses transformasi diri yang unik. Lebih lanjut, kajian yang mengintegrasikan perspektif Islam dengan teori transformasi diri juga masih minim.

Sebagian besar penelitian dalam bidang ini menggunakan pendekatan psikologi umum tanpa banyak mengaitkannya dengan nilai-nilai Islam, yang sebenarnya dapat berperan penting dalam proses pemulihan dan pertumbuhan pribadi bagi individu yang mengalami putus cinta. Keterbatasan-keterbatasan ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu diisi untuk memahami secara lebih komprehensif bagaimana mahasiswi BKI mengalami transformasi diri pasca putus cinta dalam bingkai perspektif psikologi dan nilai-nilai Islam.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penelitian ini penting dilakukan karena ada sedikit penelitian yang secara khusus membahas bagaimana mahasiswi BKI mengalami transformasi diri setelah putus cinta. Sebagian besar penelitian yang ada lebih banyak fokus pada dampak psikologis negatif dari putus cinta, sementara potensi transformasi diri yang positif sering kali diabaikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mengeksplorasi secara mendalam Proses Transformasi diri yang dialami oleh mahasiswi BKI angkatan 2021 pasca putus cinta.

B. Penegasan Istilah

Penjelasan istilah ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih terperinci mengenai setiap konsep yang digunakan dalam penelitian, sehingga mempermudah pembaca dalam mengerti arah dan pendekatan metodologi yang digunakan.

1. Transformasi Diri

Transformasi diri merupakan suatu proses yang melibatkan perubahan pikiran, sikap, dan perilaku seseorang secara sadar dan terstruktur untuk

mencapai perkembangan pribadi yang lebih baik.⁸ Proses ini mencakup pemahaman diri yang lebih mendalam, penilaian kritis terhadap situasi saat ini, serta adanya kemauan kuat untuk bertumbuh dan berkembang. Menurut Siagian Putri, transformasi diri memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang, karena memungkinkan mereka mengatasi keterbatasan serta memaksimalkan potensi.⁹ Dengan refleksi yang jujur dan pengakuan atas kekurangan diri, individu dapat memperbaiki diri dan menjadi lebih fleksibel dalam menghadapi tantangan.

Proses transformasi ini berdampak positif pada berbagai aspek kehidupan seperti hubungan sosial, karir, kesehatan, dan kebahagiaan secara keseluruhan. Selain itu, transformasi diri membantu seseorang mencapai keseimbangan mental dan spiritual melalui pengelolaan emosi yang lebih baik dan pencarian makna hidup yang lebih mendalam, sehingga mendukung kesehatan mental, ketenangan batin, dan penemuan tujuan hidup yang lebih bermakna.¹⁰

Transformasi diri mengacu pada proses perubahan signifikan dalam cara seseorang memandang dirinya sendiri, perilaku, dan hubungan sosial. Proses ini melibatkan penataan ulang identitas dan citra diri yang sebelumnya ada, dengan tujuan mencapai kondisi yang lebih baik.¹¹ Transformasi ini dapat terjadi sebagai respon terhadap perubahan psikologis dan lingkungan, serta melalui kesadaran yang terbentuk dari pengalaman sosial.

Dalam hal ini, transformasi diri tidak hanya melibatkan perubahan internal, tetapi juga mencakup bagaimana seseorang berinteraksi dengan

⁸ Lee, B.-O., & Kirmayer, L. J. (2023). Spirit Mediumship and Mental Health: Therapeutic Self-Transformation Among Dang-Kis in Singapore. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 47(2), 271-300. doi:10.1007/s11013-021-09765-y

⁹ Putri, A. A., & Ningtyas, R. R. M. A. (2023). Transformasi Kesehatan Mental : Tantangan dan Upaya Kebijakan Pemerintah Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 37-44. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i1.94>

¹⁰ Mustaqim, D. A. (2023). Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental dan Spiritual Melalui Proses Islah. *Al-Kawakib (Jurnal Keislaman)*, 4(2), 120-134. doi:10.24036/kwkib.v4i2.173

¹¹ Taridala, S., & Anwar, R. (2023). *Transformasi Edukasi : Mengoptimalkan Kinerja Guru dan Kualitas Layanan Melalui Program Merdeka Belajar*. Feniks Muda Sejahtera.

orang lain dan lingkungan sosial. Proses ini sering melibatkan refleksi diri, interaksi dengan orang lain, dan pemaknaan ulang atas pengalaman yang sudah dialami. Oleh karena itu, transformasi diri memainkan peran penting dalam pengembangan pribadi dan sosial, serta dalam pencapaian tujuan hidup yang lebih tinggi.¹²

Penelitian ini berfokus pada transformasi diri dua mahasiswi yang mengalami perubahan signifikan setelah melalui pengalaman putus cinta. Dalam hal ini, transformasi diri menggambarkan proses di mana mereka berupaya memperbaiki diri, baik dari aspek emosional, sikap, maupun perilaku. Setelah menghadapi putus cinta, kedua mahasiswi tersebut menunjukkan kemampuan untuk mengelola rasa sakit emosional dan memanfaatkan pengalaman tersebut sebagai titik balik dalam kehidupan mereka. Melalui refleksi diri yang mendalam dan pemahaman terhadap kondisi psikologis, mereka berhasil membentuk citra diri yang lebih positif dan konstruktif.

2. Wanita Dewasa Awal

Dalam penelitian ini, istilah mahasiswi BKI merujuk kepada perempuan yang sedang menjalani studi di Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) angkatan 2021. Mahasiswi angkatan 2021 umumnya berada pada rentang usia dewasa awal, yakni sekitar 18 hingga 22 tahun. Menurut Santrock, masa dewasa awal adalah periode transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang usia dewasa awal biasanya berada antara 18 hingga 25 tahun. Ciri utama dari tahap ini adalah proses pencarian identitas diri dan berbagai eksperimen atau percobaan dalam berbagai aspek kehidupan.¹³

Menurut Farid, bimbingan dan konseling islami bertujuan untuk menciptakan keseimbangan dalam kehidupan seseorang, baik di dunia maupun akhirat, dengan berpedoman pada al-Qur'an dan al-Hadits. Tujuan utama dari bimbingan dan konseling islami adalah membentuk individu

¹² Pudjiarti, E. S. (2023). *Transformasi Organisasi: Membangun Kultur Pembelajaran untuk Menghadapi Tantangan Masa Kini*. Badan Penerbit Stiepari Press.

¹³ Aisah, S. (2022). Hubungan antara Mahabbah dengan Penerimaan Diri pada Perempuan Dewasa Awal di Desa Wanajaya Kecamatan Cisolok Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Riset Agama*, 2(2), 573-578. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i2.18143>

yang mampu menjadi manusia yang seutuhnya, dengan cara meningkatkan keimanan, keislaman, dan kebajikannya, sehingga bisa meraih kebahagiaan di dunia sekaligus di akhirat.¹⁴ Bimbingan dan konseling Islam adalah sebuah proses membantu seseorang yang sedang menghadapi masalah, baik secara mental maupun spiritual, agar ia bisa mengatasi persoalannya dengan memanfaatkan kemampuan yang ada dalam dirinya sendiri, melalui dorongan iman dan ketakwaan kepada Allah SWT.¹⁵

Dalam pengertian lain, bimbingan dan konseling Islam juga ditujukan bagi mereka yang menghadapi kesulitan, baik secara fisik maupun batin, yang memengaruhi kehidupan mereka di masa kini dan masa depan. Tujuannya adalah agar individu tersebut mampu memahami dirinya, mengarahkan hidupnya, dan mewujudkan potensinya dengan tetap berlandaskan pada nilai-nilai Islam.¹⁶

Pada penelitian ini penulis berfokus pada meneliti bagaimana mahasiswi yang mengikuti Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) mengalami perubahan diri setelah mengalami putus cinta. Mahasiswi ini berada pada tahap dewasa awal (18-25 tahun), yang merupakan masa penting dalam pembentukan identitas diri dan kedewasaan emosional. Penelitian ini memilih mahasiswi BKI sebagai subjek karena secara psikologis dan budaya, perempuan cenderung mengalami keterlibatan emosional yang lebih dalam dalam hubungan asmara dibandingkan laki-laki.

Pendidikan yang mereka terima di bidang BKI juga membantu mereka untuk mengembangkan strategi *coping* Islami, yang membantu mereka menghadapi tantangan emosional dan spiritual setelah putus cinta. Fokus

¹⁴ Fatimatuzzahroh, S., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Penerapan Bimbingan Konseling Islami Mengatasi Permasalahan Siswa Dalam Proses Belajar : Literatur Review. *Penguatan pelayanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah pada Masa Pandemi COVID-19*, 2(2), 27-33. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v2i2.117>

¹⁵ Zeky, A. A., & Susanti, M. (2019). Konsep Zikir dalam Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Bimbingan Dan Konseling Islami. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 5(1), 1-12.

¹⁶ Yuhani'ah, R. (2021). Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 12-42.

penelitian ini adalah memahami bagaimana pendidikan di BKI mempengaruhi proses perubahan diri mereka, serta bagaimana mereka memaknai dan mengatasi pengalaman emosional tersebut melalui nilai-nilai Islam.

3. Pasca Putus Cinta

Menurut Yuwanto, putus cinta adalah momen ketika sebuah hubungan asmara berakhir antara dua individu. Biasanya, seseorang yang masih memiliki perasaan cinta kepada pasangannya akan menunjukkan reaksi kehilangan, terutama di tahap awal setelah putus. Relvich dan Shatte juga menyatakan bahwa seseorang yang mengalami putus cinta cenderung menghadapi berbagai emosi, seperti kemarahan, kesedihan, depresi, kecemasan, rasa malu, serta perasaan bersalah.¹⁷

Atrup dan Anisa menambahkan bahwa putus cinta adalah berakhirnya hubungan romantis yang telah dibangun antara dua orang. Sementara itu, Kubler dan Ross menguraikan empat tahapan emosi yang biasanya terjadi setelah putus cinta, yaitu penolakan (denial), kemarahan (anger), tawar-menawar (bargaining), dan depresi.¹⁸ Sonna menyebutkan bahwa putus cinta adalah berakhirnya suatu hubungan yang biasanya disertai dengan perasaan sedih. Sementara itu, menurut Lindenfield, beberapa faktor yang dapat menyebabkan putus cinta meliputi adanya rahasia, rasa cemburu, hilangnya kepercayaan, ketidaksetujuan dari keluarga, cinta yang hanya sesaat, perselingkuhan, dan hubungan jarak jauh (long distance relationship).¹⁹

Dalam penelitian ini istilah pasca putus cinta mengacu pada fase setelah berakhirnya hubungan percintaan yang dialami oleh mahasiswi. Pada masa ini, mahasiswi mulai menghadapi berbagai reaksi emosional seperti perasaan kehilangan, kesedihan, dan perubahan psikologis, serta berusaha

¹⁷ Aska, R. I., Khumas, A., & Firdaus, F. (2022). Resiliensi Pada Laki-Laki Dewasa Pasca Putus Cinta. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 1(5), 523-537.

¹⁸ Ibid

¹⁹ Yusadek, H. R., & Fikry, Z. (2022). Yusadek, H. R., & Fikry, Z. (2022). HUBUNGAN PEMAAFAN REMAJA PUTUS CINTA AKIBAT PERSELINGKUHAN YANG DITINJAU DARI KECERDASAN EMOSI. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(5), 1620-1625.

menyesuaikan diri dengan kondisi baru tanpa kehadiran pasangan. Fokus dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi cara mahasiswi mengalami transformasi diri setelah peristiwa putus cinta, mencakup perubahan pada aspek emosional, spiritual, dan perilaku.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain :

1. Bagaimana pengalaman transformasi diri wanita dewasa awal pasca putus cinta pada mahasiswi BKI angkatan 2021?
2. Faktor - faktor apa saja yang berperan dalam mempengaruhi proses transformasi diri pada wanita dewasa awal?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini antara lain :

1. Untuk mendeskripsikan pengalaman transformasi diri yang dialami wanita dewasa awal pada mahasiswi BKI Angkatan 2021 setelah putus cinta.
2. Untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi jalannya transformasi tersebut.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teoritis dapat memberikan manfaat menambah khazanah literatur mengenai transformasi diri dalam bidang bimbingan dan konseling islam, terutama dalam konteks proses transformasi diri pada wanita dewasa awal pasca putus cinta. Temuan dari penelitian ini bisa menjadi rujukan berharga bagi akademisi serta peneliti di bidang psikologi, pendidikan islam dan konseling.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), penelitian ini dapat memberikan inspirasi serta pemahaman kepada mahasiswa yang sedang melalui masa putus cinta, membantu mereka menyadari potensi transformasi diri yang positif dan dapat berkembang melalui pengalaman tersebut.

- b. Bagi konselor dan pendidik, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam bagi konselor dan pendidik dalam mendukung mahasiswa, khususnya mahasiswi yang sedang menghadapi putus cinta. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menyusun pendekatan bimbingan yang lebih empatik dan efektif, dengan mempertimbangkan dimensi emosional, spiritual dan sosial yang dialami oleh mahasiswi.
- c. Bagi pembaca, penelitian ini dapat menawarkan perspektif yang lebih luas kepada pembaca umum, mengenai dinamika emosional dan spiritual yang dialami wanita dewasa awal setelah mengalami putus cinta serta dapat berperan dalam pertumbuhan pribadi dan transformasi diri.
- d. Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini dapat membuka peluang untuk studi lebih lanjut di bidang yang sama, baik dengan memperluas populasi sampel, menggunakan metode penelitian yang berbeda, atau mengkaji lebih mendalam aspek-aspek tertentu dari transformasi diri.

F. Kajian pustaka

Menurut Nyoman Kutha Ratna, kajian pustaka memiliki tiga makna, yaitu mencakup berbagai bahan bacaan yang telah dibaca dan dianalisis, dihubungkan dengan kerangka teori dalam analisis penelitian, serta melibatkan bacaan yang berkaitan langsung dengan topik penelitian. Sementara itu, Pohan menyatakan bahwa penyusunan kajian pustaka bertujuan mengumpulkan informasi ilmiah dari berbagai sumber seperti buku dan jurnal, serta berfungsi untuk mencegah pengulangan atau plagiarisme.²⁰ Di bawah ini beberapa temuan penelitian awal yang sudah dianalisis penulis :

Pada penelitian berbentuk jurnal yang dilakukan Prawestri Bayu Utari Krisnamurthi dan Lathifah Hanum berjudul *“The Effectiveness of Online Group Cognitive and Behavioral Therapy on Self-Esteem and Forgiveness in Young Adult Women after Romantic Relationship Break Up”* tahun 2021. Penelitian ini berfokus pada efektivitas terapi kognitif dan perilaku (CBT)

²⁰ Anggraeni, L., Martin, A., Puspita, D., Dewi, N. A. K., Kristiana, M., Nagara, E. S., Utami, B. H. S., Sari, N. Y., & Andewi, W. (2020). *Metodologi Penelitian*. Penerbit Adab.

dalam meningkatkan harga diri dan kemampuan memaafkan pada wanita dewasa muda setelah mengalami putus cinta.

Tujuan utama penelitian ini adalah merancang program intervensi yang dapat membantu individu yang mengalami penurunan harga diri serta kesulitan memaafkan setelah hubungan romantis berakhir. Program intervensi ini dilaksanakan secara daring selama delapan minggu dengan melibatkan delapan partisipan wanita yang memiliki masalah dengan harga diri dan kemampuan memaafkan pasca putus cinta. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka serta mendukung mereka. Semua partisipan yang mengikuti sesi terapi menunjukkan peningkatan skor harga diri dan kemampuan memaafkan, sedangkan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi tidak menunjukkan perubahan signifikan. Selain itu, peserta merasa lebih percaya diri, lebih mampu mengenali diri sendiri, serta menerima kelebihan dan kekurangan mereka dengan lebih baik setelah mengikuti terapi. Ini menunjukkan bahwa terapi daring berbasis CBT efektif dalam membantu wanita muda mengatasi masalah emosional setelah putus hubungan.²¹

Kesamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah keduanya sama-sama meneliti pengalaman wanita muda setelah mengalami putus cinta, dengan fokus pada aspek psikologis seperti harga diri, kemampuan memaafkan, dan perubahan diri. Sedangkan, perbedaannya terletak pada pendekatan yang digunakan. Penelitian CBT menggunakan metode kuasi-eksperimental untuk mengukur dampak intervensi terapi, sedangkan penelitian penulis memakai pendekatan fenomenologi, yang lebih fokus pada pemahaman mendalam mengenai pengalaman subjektif tanpa adanya intervensi terapi yang terstruktur.

Skripsi yang berjudul "Kontrol Diri pada Remaja yang Mengalami Gangguan Emosi Akibat Putus Cinta di Desa Cintaratu, Ciamis, Jawa Barat"

²¹ Krisnamurthi, P. B. U., & Hanum, L. (2021). The Effectiveness of Online Group Cognitive and Behavioral Therapy on Self-Esteem and Forgiveness in Young Adult Women after Romantic Relationship Break Up. In *International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020)*, 38-45.

yang dilakukan oleh Isti A'iyah tahun 2024. Fokus penelitian ini adalah bagaimana remaja mengelola emosi setelah putus cinta dan pentingnya kontrol diri untuk mencegah gangguan emosi yang dapat muncul dari situasi tersebut. Penulis juga menyoroti perlunya bimbingan dan dukungan bagi remaja dalam menghadapi emosi negatif pasca putus cinta.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami putus cinta sering menghadapi masalah emosi seperti frustrasi, kesedihan, sakit hati, dan kesulitan berkonsentrasi. Jika tidak dikelola dengan baik, emosi negatif ini bisa berkembang menjadi masalah yang lebih serius, seperti penyalahgunaan narkoba sebagai cara pelarian. Penelitian juga menemukan bahwa kontrol diri yang baik, yang mencakup dukungan dari orang tua, aktivitas positif, ingat kepada Tuhan, serta kemampuan mengendalikan dorongan dan berpikir positif, sangat penting untuk menghindari gangguan emosi. Proses penerimaan diri ditunjukkan melalui rasa syukur, berhenti menyalahkan diri, dan memetik hikmah dari pengalaman.²²

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah keduanya membahas dampak emosional yang dialami individu setelah putus cinta, serta pentingnya dukungan sosial (dari orang tua, teman, atau lingkungan) dalam membantu mengatasi perasaan negatif. Namun, perbedaannya terletak pada fokusnya, skripsi ini lebih menitikberatkan pada kontrol diri dan mekanisme *coping* remaja, sedangkan skripsi "Pengalaman Transformasi Diri" lebih menyoroti proses transformasi diri dan perubahan yang dialami setelah putus cinta. Selain itu, penelitian ini berfokus pada remaja di Desa Cintaratu, Ciamis, sementara skripsi penulis berfokus pada mahasiswi BKI Angkatan 2021, dengan konteks dan latar belakang subjek penelitian yang berbeda.

Jurnal yang berjudul *"Mastering the art of letting go: Psychological pathways to recovery after breakups or divorce"* oleh Abhijeet Singh dan Arif Ali tahun 2023. Penelitian ini membahas tentang pemulihan emosional setelah berakhirnya hubungan romantis atau perceraian, dengan fokus pada

²² Aiyah, I. (2024). *Kontrol Diri Pada Remaja Yang Mengalami Gangguan Emosi Akibat Putus Cinta Di Desa Cintaratu Ciamis Jawa Barat*. Skripsi thesis, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri.

konsep "seni melepaskan." Artikel ini mengulas berbagai respons emosional dan tantangan psikologis yang muncul setelah putus cinta, sambil mengeksplorasi teori-teori seperti tahap-tahap kesedihan menurut Kübler-Ross dan teori keterikatan dari Bowlby. Selain itu, pendekatan terapeutik seperti Terapi Perilaku Kognitif (CBT), Terapi Penerimaan dan Komitmen (ACT), serta mindfulness untuk regulasi emosional menjadi bagian penting dalam penelitian ini.

Penelitian juga menyoroti peran dukungan sosial dan pentingnya membangun kembali koneksi sosial, yang terbukti efektif dalam membantu pemulihan emosional. Aspek pertumbuhan pribadi dan ketahanan turut menjadi fokus utama dalam proses melanjutkan hidup pasca putus cinta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa putus cinta dapat menyebabkan distress psikologis yang cukup berat. Namun, dengan memahami dampaknya dan menggunakan strategi berbasis bukti seperti CBT dan ACT, individu dapat terbantu dalam proses pemulihan.

Temuan lainnya menunjukkan bahwa orang dengan gaya keterikatan aman cenderung mengalami distress yang lebih ringan dan menunjukkan pertumbuhan pasca-trauma yang lebih baik. Dukungan sosial dari keluarga dan teman juga terbukti penting dalam mengurangi tekanan emosional, sedangkan mindfulness efektif dalam meningkatkan kontrol emosi serta mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Secara keseluruhan, penelitian ini menawarkan panduan untuk mencapai pemulihan emosional dan pertumbuhan pribadi setelah berakhirnya suatu hubungan.²³

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan skripsi berjudul "Pengalaman Transformasi Diri Mahasiswi BKI Angkatan 2021 Pasca Putus Cinta" dalam hal fokus pada pemulihan emosional setelah putus cinta, pendekatan psikologis untuk memahami pengalaman individu, serta penekanan pada transformasi dan pertumbuhan pribadi. Namun, perbedaannya terletak pada metode yang digunakan adalah penelitian ini menggunakan pendekatan

²³ Singh, A., & Ali, A. (2023). Mastering the art of letting go: Psychological pathways to recovery after breakups or divorce. *Indian Journal of Psychiatric Social Work*, 14(2), 49-52. <https://doi.org/10.29120/ijpsw.2023.v14.i2.220>

kuantitatif dengan strategi pemulihan berbasis bukti, sementara skripsi menggunakan pendekatan fenomenologi kualitatif yang menggali pengalaman individu secara mendalam. Selain itu, subjek penelitian ini lebih umum, sedangkan skripsi tersebut spesifik pada mahasiswi BKI angkatan 2021. Tujuan penelitian ini adalah memberikan panduan pemulihan emosional, sedangkan skripsi lebih fokus pada pemahaman mendalam tentang transformasi diri.

Skripsi yang berjudul “Regulasi Emosi Pasca Putus Cinta pada Wanita Dewasa Awal” yang dilakukan oleh Muhammad Daffa Ramadha Purba tahun 2021. Fokus utama dari penelitian ini adalah memahami cara wanita dewasa awal mengelola emosi mereka setelah mengalami perpisahan. Penelitian ini melibatkan beberapa partisipan yang berbagi pengalaman pribadi mereka terkait dengan perpisahan, termasuk emosi negatif yang muncul dan strategi yang digunakan untuk mengendalikan emosi tersebut.

Penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman tentang dampak emosional dari putus cinta serta cara-cara individu dalam mengatasinya. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan dalam cara partisipan mengatur emosi dan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi mereka. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pasca putus cinta adalah proses kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial dan motivasi pribadi.²⁴

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan skripsi berjudul "Pengalaman Transformasi Diri Mahasiswi BKI Angkatan 2021 Pasca Putus Cinta: Studi Fenomenologi" dalam hal fokus pada pengalaman individu setelah putus cinta, penggunaan metode kualitatif untuk menggali pengalaman subjek secara mendalam, serta eksplorasi dampak emosional. Namun, ada perbedaan utama yaitu penelitian ini lebih menekankan pada regulasi emosi dan faktor-faktor yang mempengaruhi proses tersebut, sedangkan skripsi "Pengalaman Transformasi Diri" berfokus pada transformasi identitas dan

²⁴ Purba, M. D. R. (2021). *Regulasi Emosi Pasca Putus Cinta Pada Wanita Dewasa Awal*. Fakultas Psikologi UNNES.

perubahan yang dialami subjek. Selain itu, penelitian ini melibatkan wanita dewasa awal secara umum, sedangkan skripsi tersebut secara spesifik meneliti mahasiswi dari program studi tertentu dengan tujuan yang berbeda dalam hasil yang ingin dicapai.

Buku berjudul “5 Pilar Transformasi Diri : Menjadi Versi Terbaik Diri dengan Self-Coaching” ditulis oleh Dra. Noer Tjahjawati, M.M terbit pada bulan Juli tahun 2024. Buku 5 Pilar Transformasi Diri: Menjadi Versi Terbaik Diri dengan Self-Coaching yang ditulis oleh Dra. Noer Tjahjawati, M.M., mengulas secara komprehensif tentang konsep self-coaching yang dapat membantu individu dalam melakukan transformasi diri secara menyeluruh. Buku ini menjabarkan lima pilar kunci yang mencakup refleksi diri yang mendalam, perumusan tujuan yang terarah dengan metode SMART, serta strategi efektif dalam mengelola stres.

Setiap bagian dalam buku ini menyajikan latihan-latihan reflektif yang mendorong pembaca untuk mengevaluasi pengalaman pribadi mereka, mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan, serta menyusun strategi untuk pengembangan diri. Melalui contoh kasus nyata dan kisah inspiratif dari orang-orang yang telah berhasil mempraktekkan prinsip-prinsip ini, pembaca didorong untuk melakukan perubahan yang positif dan berkelanjutan. Buku ini bertujuan agar pembacanya dapat membangun pengembangan diri yang terstruktur, merasakan peningkatan kesejahteraan lewat pengelolaan stres yang lebih baik, serta meningkatkan rasa percaya diri.

Pentingnya komitmen jangka panjang dalam menjalani proses transformasi diri juga ditekankan, dengan penekanan pada konsistensi dalam menjaga motivasi, fokus, dan dedikasi. Selain itu, buku ini menawarkan berbagai sumber daya tambahan yang bisa digunakan pembaca untuk memperdalam pemahaman tentang aspek-aspek seperti penguatan kepercayaan diri, manajemen produktivitas, dan penciptaan keseimbangan dalam hidup.²⁵

²⁵ Tjahjawati, N. (2024). *5 Pilar Transformasi Diri : Menjadi Versi Terbaik Diri dengan Self-Coaching*. Penerbit Adab.

Buku 5 Pilar Transformasi Diri: Menjadi Versi Terbaik Diri dengan Self-Coaching karya Dra. Noer Tjahjawati, M.M., dan skripsi berjudul "Pengalaman Transformasi Diri Mahasiswi BKI Angkatan 2021 Pasca Putus Cinta" keduanya membahas proses transformasi individu. Keduanya menekankan peran penting dari refleksi dan perencanaan sebagai langkah-langkah vital dalam mencapai perubahan. Buku ini fokus pada perencanaan yang sistematis berdasarkan prinsip SMART, sedangkan penelitian ini mengeksplorasi refleksi yang timbul secara alami dari pengalaman emosional yang mendalam, seperti patah hati. Di samping itu, keduanya menegaskan bahwa proses transformasi memerlukan komitmen yang konsisten.

Namun, ada beberapa perbedaan yang mencolok. Buku Tjahjawati menawarkan pendekatan yang lebih umum dengan panduan praktis mengenai self-coaching untuk berbagai kalangan, sedangkan skripsi ini menggunakan pendekatan fenomenologis untuk mengkaji pengalaman subjektif mahasiswi BKI secara lebih mendalam. Selain itu, buku tersebut membahas strategi yang dapat diterapkan dalam berbagai konteks, sementara penelitian ini khusus menyoroti proses transformasi yang terjadi setelah putus cinta, dengan mempertimbangkan latar belakang akademis dan spiritual para mahasiswa BKI.

Penelitian berbentuk jurnal yang dilakukan oleh Risky Indak Aska dan kedua temannya berjudul "Resiliensi Pada Laki-Laki Dewasa Pasca Putus Cinta" tahun 2022, menunjukkan bahwa pria dewasa yang mengalami putus cinta harus menanggung derita depresi di antara banyak hal yang lebih berat dan kemudian bertransisi menuju diri yang lebih tangguh. Dari tiga responden yang terlibat dalam penelitian ini, di sisi lain relatif lebih negatif, karena mereka sangat putus asa dan merasa tercekik oleh pergolakan depresi.

Namun mereka berhasil pulih dari depresi dengan mengadopsi berbagai strategi resiliensi. Responden menyatakan bahwa ketidaksetujuan keluarga mereka, serta perbedaan dalam hubungan setidaknya menjadi beberapa penyebab putusnya hubungan. Pada tahap pemulihan mereka dapat mendapat

bantuan dari orang-orang di sekitar mereka, mereka dapat terlibat dalam kontemplasi diri, serta bergabung dengan bentuk-bentuk kegiatan lain sehingga dapat membantu mengatasi perasaan depresi tersebut.

Penelitian ini menunjukkan betapa pentingnya ketahanan yang didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk bangkit dari aspek negatif dan menekankan bahwa putus cinta bukanlah akhir dari segala hal. Jika pria dewasa dibantu dengan tindakan yang tepat, mereka akan mampu pulih dari kesedihan dan dampak lain dari putus cinta dan juga meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik mereka.²⁶

"Resiliensi Pada Laki-Laki Dewasa Pasca Putus Cinta" dan "Pengalaman Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta" kedua studi tersebut memiliki kesamaan dalam studi tentang putus cinta, yaitu karena keduanya mengadopsi perspektif fenomenologis dalam memahami pengalaman hidup pasca putus cinta. Studi tersebut juga menyebutkan kesedihan yang terkait dengan kehilangan dan depresi akibat putus cinta, serta fase penyembuhan yang dijalani responden.

Selain itu, pada studi pria, kekuatan lebih didasarkan pada aspek resiliensi, sedangkan studi wanita lebih pada aspek diri, sementara kedua belah pihak masih melihat perubahan dalam diri individu dapat terjadi setelah fase-fase sulit. Lebih jauh, keduanya juga menekankan peran dukungan sosial serta strategi *coping* yang digunakan individu untuk menghadapi negativisme setelah putus cinta. Jadi, meskipun memiliki gender yang berbeda, kedua studi tersebut memiliki kesamaan dalam cara pendekatan, tema, dan tujuan yang ingin dicapai, yaitu memahami seperti apa situasi pasca putus cinta.

Dari sisi lain, perbedaan antara penelitian tentang perkembangan kehidupan wanita dewasa "Pengalaman Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta" dan penelitian tentang kehidupan pria dewasa "Resiliensi Pada Laki-Laki Dewasa Pasca Putus Cinta". Penelitian tentang pria dewasa lebih menekankan pada konsep ketahanan yang merupakan

²⁶ Aska, R. I., Khumas, A., & Firdaus, F. (2022). Resiliensi Pada Laki-Laki Dewasa Pasca Putus Cinta. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 1(5), 523-537.

kapasitas individu untuk pulih dari pengalaman negatif putus cinta dan menemukan aspek positif baru dalam kehidupan misalnya.

Penelitian pada laki-laki dewasa lebih menekankan pada konsep resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bangkit dan mengatasi keterpurukan setelah putus cinta, serta bagaimana mereka mengembangkan aspek positif dalam diri mereka, seperti memperdalam religiusitas dan mengejar hobi baru. Sementara itu, penelitian pada wanita dewasa awal lebih berfokus pada pengalaman transformasi diri, yang mencakup perubahan identitas dan cara pandang terhadap diri sendiri setelah mengalami perpisahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Yanastasia Olivia Mahole Tacasily dan temannya Christiana Hari Soetjiningasih berbentuk jurnal dengan judul “Hubungan Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta” tahun 2021 menjelaskan bahwa, penelitian ini menemukan hubungan positif antara sikap memaafkan dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengalami putus cinta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain korelasional, dengan menggunakan subjek penelitian adalah mahasiswa berusia 18-22 tahun yang pernah mengalami putus cinta dalam kurun waktu 1-3 tahun terakhir.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 14% mahasiswa memiliki tingkat sikap memaafkan yang tinggi, 83,5% dalam kategori sedang, dan 2,5% dalam kategori rendah. Dalam analisis teknik korelasi Pearson menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat memaafkan maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini juga mencatat dampak emosional negatif yang dialami mahasiswa, seperti perasaan bersalah dan kehilangan semangat yang dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis. Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya sikap memaafkan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis orang-orang yang pernah mengalami putus cinta dan memberikan jalan untuk penelitian dan pemahaman bagi mahasiswa tentang pentingnya memaafkan dalam kehidupan sehari-hari.²⁷

²⁷ Tacasily, Y. O. M., & Soetjiningasih, C. H. (2021). Hubungan Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 259-267.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus tema yang berkaitan dengan pengalaman emosional setelah putus cinta. Kedua penelitian ini sama-sama meneliti dampak emosional yang dialami individu setelah putus cinta, selain itu keduanya juga mengeksplorasi aspek psikologis dari pengalaman putus cinta dan subjek yang digunakan pun sama-sama mahasiswa dengan usia dewasa awal. Sedangkan untuk perbedaannya sendiri itu terletak pada fokus dan pendekatan yang diteliti.

Penelitian “Hubungan Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta” menggunakan pendekatan kuantitatif dengan fokus penelitian mengukur kesejahteraan pengaruh pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis setelah putus cinta. Sedangkan penelitian yang berjudul “Pengalaman Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal pasca Putus Cinta” menggunakan pendekatan kualitatif dengan fokus penelitian untuk menggali pengalaman subjektif wanita dewasa awal dan transformasi diri pasca putus cinta.

Jurnal penelitian berjudul “*Coping Mechanism* Remaja Akhir Pasca Putus Cinta” yang ditulis oleh Rianti Natasya Sitompul dan Rakhmaditya Dewi Noorrizki tahun 2024. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana seorang remaja mengatasi stres pasca putus cinta yang dialaminya, dengan fokus pada masalah ketidakberdayaan yang dapat menjurus pada perilaku abnormal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan 5 subjek remaja berusia 19-20 tahun yang pernah mengalami putus cinta.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa subjek menggunakan berbagai strategi *coping*, termasuk *coping* yang berfokus pada masalah, fokus pada emosi, dan *coping* sosial. Perbedaan dalam perilaku *coping* bergantung pada kemampuan individu untuk mengelola emosi dan mencari dukungan. Faktor-faktor seperti budaya, kondisi sosial, ekonomi dan dukungan sosial mempengaruhi cara remaja mengatasi stres. Penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa *coping mechanism* setelah putus cinta itu berbeda satu individu dengan lainnya, beberapa subjek menunjukkan *coping* yang baik dan lainnya menunjukkan *coping* yang buruk. Hal ini tergantung pada dukungan

sosial dan strategi *coping* yang efektif dalam membantu remaja mengatasi masalahnya.²⁸

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan penulis terletak pada sama-sama mengeksplorasi dampak emosional dan psikologis dari putus cinta. Keduanya meneliti bagaimana individu baik remaja maupun wanita dewasa awal, menghadapi dan mengatasi perpisahan serta bagaimana pengalaman tersebut mempengaruhi perkembangan diri mereka. Kedua penelitian ini berfokus pada pengalaman emosional seperti kesedihan dan kecemasan serta strategi *coping* yang digunakan untuk mengatasi stres dan kesedihan yang dialami.

Sedangkan perbedaan yang nampak pada kedua penelitian ini terdapat pada beberapa aspek. Penelitian “*Coping Mechanism* Remaja Akhir Pasca Putus Cinta” menggunakan subjek remaja yang berusia 19-20 tahun sedangkan penelitian "Pengalaman Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta" menggunakan subjek wanita dewasa awal berusia 18-25 tahun. Fokus penelitian pun berbeda, penelitian pertama menekankan pada strategi *coping* dalam mengatasi stres sedangkan penelitian yang kedua lebih ke perubahan positif dan pertumbuhan pribadi setelah putus cinta. Selain itu penelitian *coping mechanism* lebih menekankan pada tantangan emosional yang dihadapi sedangkan transformasi diri menyoroti aspek positif dari pengalaman putus cinta.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri Mayang Sari dan Zakwan Adri tahun 2023 berbentuk jurnal dengan judul “Regulasi Emosi Setelah Putus Cinta Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama”. Penelitian ini membahas regulasi emosi remaja setelah putus cinta dengan fokus pada tantangan emosional yang dihadapi selama masa peralihan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan subjek remaja berusia 12-15 tahun.

Hasil dari penelitian ini adalah dari 6 subjek yang diteliti empat diantaranya memiliki regulasi emosi yang baik, mampu mengatasi kesedihan

²⁸ Sitompul, R. N., & Noorizki, R. D. (2024). Coping Mechanism Remaja Akhir Pasca Putus Cinta. *Jurnal Flourishing*, 4(2), 59-63. <https://doi.org/10.17977/um070v4i22024p59-63>

dan menjaga hubungan baik dengan mantan pasangan. Sedangkan dua subjek menunjukkan regulasi buruk yang mengarah pada perilaku mengasingkan diri. Penelitian ini menjelaskan bahwa kemampuan remaja dalam mengatur emosinya itu bervariasi tergantung pada pengalaman mereka dalam mengelola emosinya.²⁹

Persamaan antara penelitian tentang regulasi emosi remaja setelah putus cinta dan penelitian tentang “Pengalaman Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta” adalah keduanya berfokus pada dampak putus cinta terhadap emosi dan bagaimana individu mengelola serta menerapkan strategi *coping* dalam menghadapi kesedihannya. Keduanya sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman subjek secara mendalam. Namun perbedaannya, terletak pada konteks usia dan fokus analisis penelitian. Penelitian pada remaja lebih terfokuskan ke regulasi emosi dan dampak psikologisnya sedangkan penelitian pada wanita dewasa awal menekankan pada transformasi diri dan pertumbuhan emosional pasca putus cinta.

Penelitian berjudul “Self Esteem dengan Kecenderungan Self Injury pada Mahasiswa yang Mengalami Putus Cinta” berbentuk jurnal oleh Arigi Ade Purwandra dan rekannya tahun 2022, bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara harga diri dan perilaku menyakiti diri sendiri di kalangan mahasiswa yang mengalami perpisahan. Dengan mengambil partisipan 100 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Penelitian ini menggunakan teknik convenience sampling dan mengumpulkan data dengan kuesioner online.

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan perempuan dan berasal dari jurusan psikologi. Temuan utama menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan kecenderungan menyakiti diri sendiri. Di mana harga diri yang lebih rendah dikaitkan dengan kecenderungan menyakiti diri sendiri menjadi lebih tinggi.

²⁹ Sari, P. M., & Adri, Z. (2023). Regulasi Emosi Setelah Putus Cinta Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Riset Psikologi*, 6(3), 162-172.

Penelitian ini juga menjelaskan keterbatasannya yang didominasi oleh kategori sedang dalam hasilnya dan kurangnya kontrol pada pengisian kuesioner. Kesimpulan penelitian ini menyoroti pentingnya peningkatan *self esteem* untuk mengurangi resiko perilaku menyakiti diri sendiri. Serta memberikan wawasan untuk pengembangan intervensi psikologis bagi mahasiswa yang mengalami putus cinta.³⁰

Kesamaan antara penelitian “Self Esteem dengan Kecenderungan Self Injury pada Mahasiswa yang Mengalami Putus Cinta” dan penelitian “Pengalaman Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta” terletak pada fokus penelitian yaitu dampak emosional dari pengalaman putus cinta dan bagaimana pengalaman tersebut mempengaruhi individu, baik secara psikologis dan perilaku. Subjek yang dipilih pun sama yaitu mahasiswa yang mengalami putus cinta.

Namun, perbedaan utama antara kedua metode ini adalah pendekatan yang diambil. Penelitian pertama menekankan pada hubungan self esteem dan perilaku self injury, sedangkan penelitian kedua berfokus pada proses transformasi diri dan pertumbuhan yang dialami wanita dewasa awal setelah putus cinta. Oleh karena itu, penelitian pertama mengarah pada aspek negatif dan risiko perilaku, sedangkan penelitian kedua berfokus pada aspek positif perubahan diri.

Skripsi berjudul “Kecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi dan Perasaan Putus Cinta pada Mahasiswa” dilakukan Firda Seftiana Krismiati tahun 2021. Skripsi ini menganalisis hubungan kematangan emosi dengan perasaan putus cinta, dengan kecenderungan depresi yang dialami oleh mahasiswa. Subjek penelitian yang diambil ini adalah mahasiswa semester 6 dan 8, menggunakan pendekatan kuantitatif.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara kematangan emosi dengan kecenderungan depresi, yang artinya semakin tinggi kematangan emosi maka semakin rendah tingkat kecenderungan

³⁰ Purwandura, A. A., Pertiwi, Y. W., & Novitasari, F. (2022). Self Esteem dengan Kecenderungan Self Injury pada Mahasiswa yang Mengalami Putus Cinta". *Jurnal Social Philantropic*, 1(2), 9-15.

depresinya. Begitupun sebaliknya, ada hubungan positif antara perasaan putus cinta dengan depresi, menunjukkan semakin kuat perasaan putus cinta, maka semakin tinggi kecenderungan depresinya. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kematangan emosi berperan sangat penting dalam menurunkan risiko depresi sementara perasaan putus cinta dapat meningkatkan risiko depresi pada mahasiswa pasca putus cinta.³¹

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan berjudul “Pengalaman Transformasi diri Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta” adalah fokus tema yang dikaji yaitu sama-sama membahas dampak emosional yang dialami mahasiswa terkait hubungan romantis, khususnya pasca putus cinta. Kedua penelitian ini membahas isu psikologis dan emosional yang memilih subjek penelitian mahasiswa.

Sedangkan untuk perbedaannya sendiri terletak pada pendekatan dan fokus penelitian. Skripsi pertama menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan menganalisis statistik hubungan antara kematangan emosi, perasaan putus cinta dan kecenderungan depresi. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif mengkaji secara mendalam terkait pengalaman transformasi diri yang dialami mahasiswi pasca putus cinta.

Skripsi yang ditulis oleh Nabiela Silmy Novia Zain yang berjudul “Gambaran Regulasi Emosi Remaja Perempuan di DKI Jakarta yang Mengalami Putus Cinta” tahun 2022. Penelitian ini membahas tentang regulasi emosi pada remaja perempuan yang mengalami putus cinta di wilayah DKI Jakarta. Fokus penelitian ini adalah gambaran bagaimana remaja perempuan mengelola emosinya setelah mengalami peristiwa negatif yaitu putus cinta.

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan 400 responden mahasiswi yang dipilih dengan cara teknik insidental. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan datanya menggunakan kuesioner pengaturan emosi kognitif (CERQ). Hasil dari penelitian ini adalah

³¹ Krismiati, F. S. (2021). *Kecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi dan Perasaan Putus Cinta pada Mahasiswa*. (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

ditemukannya strategi regulasi emosi yang paling sering digunakan adalah strategi non adaptif yang fokusnya lebih ke masalah atau emosi negatif , dengan skor rata-rata yang tinggi.³²

Skripsi yang berjudul “Gambaran Regulasi Emosi Remaja Perempuan di DKI Jakarta yang Mengalami Putus Cinta” dan penelitian yang berjudul “Pengalaman Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal Setelah Putus Cinta” mempunyai kesamaan pada rema besarnya yaitu membahas tentang dampak emosional yang dialami individu setelah putus cinta. Kedua penelitian ini mengeksplorasi respon psikologis terhadap peristiwa negatif dalam hubungan romantis.

Selain Persamaan, perbedaan yang nampak dari penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan berjudul “Pengalaman Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal Setelah Putus Cinta” pada fokus dan pendekatan penelitian. Skripsi pertama menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan fokus mendeskripsikan strategi pengaturan emosi terutama mengidentifikasi penggunaan strategi non adaptif seperti ruminasi pada remaja putri. Sedangkan penelitian tentang pengalaman transformasi diri menggunakan metode pendekatan kualitatif fenomenologi untuk mengeksplorasi proses perubahan psikologis, emosional dan spiritual yang dialami wanita dewasa awal setelah putus cinta. Fokus penelitian ini menyoroti perjalanan individu dalam mengatasi pengalaman emosional dan bagaimana transformasi diri terbentuk.

Skripsi tahun 2023 ditulis oleh Priska Faradisa Marhendra berjudul “Hubungan *Self Compassion* dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Pasca Putus Cinta”. Skripsi ini membahas tentang hubungan antara *self compassion* dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami putus cinta di salah satu universitas di Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* (kemampuan individu untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh kasih sayang saat

³² Zain, N. S. N. (2022). *Gambaran Regulasi Emosi Remaja Perempuan di DKI Jakarta yang Mengalami Putus Cinta*. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).

menghadapi rasa sakit atau kegagalan) dengan resiliensi, yaitu dengan kemampuan bangkit kembali dari keadaan sulit.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mengambil 450 mahasiswa sebagai subjek penelitian. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi spearman-rho yang menunjukkan hasil signifikan dengan koefisien korelasi dan menunjukkan adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* semakin tinggi pula tingkat resiliensi mahasiswa pasca putus cinta.³³

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian “Pengalaman Transformasi Diri pada Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta” yang dilihat dari segi tema utama yang dibahas yaitu, sama-sama membahas pengalaman emosional dan psikologis individu pasca putus cinta yang berfokus pada mahasiswa dan wanita dewasa awal. Kedua penelitian ini menyoroti aspek internal individu yang berperan dalam proses pemulihan pasca putus cinta, seperti *self compassion*, resiliensi, dan transformasi diri.

Akan tetapi, terdapat perbedaan signifikan juga dalam pendekatan serta fokus masalahnya. Penelitian oleh Priska menggunakan metode kuantitatif berfokus pada hubungan antara variabel *self compassion* dan resiliensi diukur dengan analisis statistik. Sebaliknya Penelitian transformasi diri menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif dan proses perubahan psikologis secara mendalam pada wanita dewasa awal pasca putus cinta.

Penelitian Melani Rahmalia yang berjudul “Penyebab dan Dampak Sosiologis Pasca Putus Cinta pada Mahasiswa Sosiologi Universitas Lampung” tahun 2024 membahas secara mendalam tentang penyebab, dampak sosiologis, dan makna yang dirasakan oleh mahasiswa Sosiologi Universitas Lampung setelah mengalami putus cinta. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk

³³ Marhaendra, P. F. (2023). *Hubungan Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Pasca Putus Cinta*. Doctoral dissertation, Universitas Khatolik Soegijapranata.

mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa terkait fenomena putus cinta, mencakup faktor penyebab seperti perselingkuhan, perbedaan agama, kurangnya dukungan sosial dan komunikasi yang buruk.

Penelitian ini juga mengidentifikasi dampak sosiologis pasca putus cinta, baik yang bersifat negatif seperti hilangnya kepercayaan pada lawan jenis, mengisolasi diri, insomnia, sedih berlebih, dan perubahan pola komunikasi. Selain itu, dampak positifnya seperti kemampuan membangun hubungan baru, meningkatnya kualitas diri, aktif dalam kegiatan, bebas berinteraksi dan berhati-hati dalam berpikir dan bertindak. Penelitian ini melibatkan informan yang dipilih secara purposive sampling dengan kriteria tertentu.

Sebagai landasan teori yang digunakan di penelitian ini adalah teori konflik, fungsionalisme struktural dan interaksionisme simbolik untuk menganalisis fenomena tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa putus cinta bagi mahasiswa sosiologi memiliki makna yang dalam seperti, sebagai proses pembelajaran, pendewasaan dan pengalaman buruk yang memberikan pelajaran berharga dalam kehidupan mereka.³⁴

Skripsi Melani Rahmalia yang berjudul “Penyebab dan Akibat Sosiologis Perpisahan di Kalangan Mahasiswa Sosiologi Universitas Lampung” dan skripsi yang akan diteliti berjudul “Pengalaman Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta” memiliki kesamaan fokus pembahasan. Studi tentang pengalaman pasca perpisahan, tetapi terdapat perbedaan dalam pendekatan dan perspektif penelitian. Kedua skripsi ini sama-sama menggunakan pendekatan fenomenologis untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif individu setelah putus cinta.

Namun, skripsi Melani berfokus pada penyebab, dampak sosiologis, dan makna pemisahan dari perspektif sosiologis dan mencakup dampak positif dan negatif dalam konteks hubungan sosial dan perilaku siswa. Di sisi lain, skripsi yang akan dikaji lebih berfokus pada aspek transformasi diri remaja putri di masa dewasa, khususnya dalam proses perubahan dan pertumbuhan

³⁴ Rahmalia, M. (2024). *Sebab dan Akibat Sosiologis Pasca Putus Cinta Pada Mahasiswa Sosiologi Universitas Lampung*. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.

pribadi yang dialami pasca putus cinta, dengan tujuan untuk memahami faktor-faktornya yang mempengaruhi perubahan ini. Meski kedua penelitian tersebut meneliti pengalaman pasca perpisahan, skripsi Melani meneliti aspek sosial dan dampaknya, sedangkan skripsi yang akan dikaji berfokus pada dimensi psikologis dan perkembangan individu.

Jurnal Penelitian berjudul “Upaya Mahasiswa Akuntansi dalam Meningkatkan Produktivitas Kinerja pada Fase Putus Cinta” oleh Rahmahdina Shafadila dan Wiwit Hariyanto tahun 2022 bertujuan untuk mengeksplorasi upaya mahasiswa akuntansi dalam meningkatkan produktivitasnya setelah mengalami putus cinta. Dengan menggunakan metode kualitatif, penelitian ini melibatkan lima informan berusia 20-25 tahun, yang mengalami putus cinta dan tengah menempuh pendidikan akademis sambil bekerja.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa berusaha lebih keras untuk meningkatkan kinerja mereka, masih ada kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi dan stabilitas emosi. Faktor lingkungan dan dukungan dari orang-orang terkasih menunjukkan dapat membantu mengatasi dampak emosional. Kesimpulannya putus cinta memang dapat mengganggu produktivitas mahasiswa, namun masih dapat diusahakan untuk meningkatkan kinerja dengan dukungan yang tepat.³⁵

Persamaan antara jurnal yang berjudul “Upaya Mahasiswa Akuntansi dalam Meningkatkan Produktivitas Kinerja pada Fase Putus Cinta” dengan penelitian berjudul “Pengalaman Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta” terletak pada fokus keduanya yang membahas dampak emosional putus cinta pada individu dan upaya yang dilakukan untuk mengatasi dampak tersebut. Keduanya juga menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman subjek dengan relevan.

Perbedaan yang terletak pada objek penelitian ini. Penelitian pertama menggunakan berfokus ke mahasiswa akuntansi yang tengah berusaha

³⁵ Shafadila, R., & Hariyanto, W. (2022). Upaya Mahasiswa Akuntansi dalam Meningkatkan Produktivitas Kinerja pada Fase Putus Cinta. *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*, 1(2), 1-6. <https://doi.org/10.47134/innovative.v1i2.70>

meningkatkan produktivitas kinerjanya pasca putus cinta, sedangkan skripsi kedua mengeksplorasi pengalaman transformasi diri wanita dewasa awal yang mencakup aspek emosional, psikologis dan sosial yang lebih luas pasca mengalami putus cinta. dalam membangun hubungan yang lebih sehat ke depannya. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa terapi kelompok berbasis CBT berhasil meningkatkan harga diri dan kemampuan memaafkan pada partisipan wanita dewasa muda yang baru saja mengalami putus cinta.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penelitian merupakan bagian penelitian untuk membantu pembaca memahami setiap bab yang ditulis. Dalam penelitian ini berisi 5 bab, antara lainnya:

- BAB I.** Pendahuluan disertai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka dan sistematika pembahasan dianalisis.
- BAB II.** Dengan menganalisis kajian teori, penulis menjelaskan pembahasan transformasi diri, wanita dewasa awal, dan putus cinta yang berkaitan dengan penelitian.
- BAB III.** Membahas metode penelitian, terdiri dari pendekatan penelitian, jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, subjek dan objek penelitian, sumber data penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.
- BAB IV.** Analisis hasil penelitian mencakup penyajian dan analisis data mengenai pengalaman transformasi diri wanita dewasa awal pasca putus cinta.
- BAB V.** Analisis bagian akhir yang berisi kesimpulan dari temuan penelitian dan saran.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Transformasi Diri

1. Pengertian Transformasi Diri

Secara terminologis, transformasi diri merujuk pada proses perubahan yang melibatkan pertumbuhan, peningkatan, dan perubahan yang tak dapat diputar balik.³⁶ Proses ini terjadi dengan mengintegrasikan pengalaman masa lalu dan kondisi saat ini, sehingga menghasilkan pemahaman baru yang dapat dimanfaatkan untuk mencapai keberhasilan di masa depan. Transformasi diri bukan sekadar perubahan biasa, tetapi mencakup perubahan mendalam yang menyentuh kesadaran, pola pikir, serta perilaku seseorang secara keseluruhan.³⁷

Teori stres Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa perbedaan respons individu terhadap suatu peristiwa, seperti putus cinta, dipengaruhi oleh *cognitive appraisal*, yaitu proses evaluasi terhadap situasi yang dihadapi. Dalam konteks transformasi diri, *appraisal* ini menentukan apakah individu memandang putus cinta sebagai ancaman yang melemahkan atau sebagai peluang untuk bertumbuh. Ketika individu mampu mereinterpretasi pengalaman tersebut secara adaptif, mereka cenderung mengalami perubahan positif dalam aspek emosional, kognitif, dan perilaku, yang mengarah pada penguatan kemandirian dan perkembangan diri.³⁸

Menurut Anderson dan Anderson, transformasi diri merupakan proses perubahan dalam diri individu yang memicu pergeseran dalam kesadaran, pola pikir, dan perilaku, biasanya menuju arah yang lebih positif. Proses ini bersifat aktif dan memerlukan upaya sadar serta terencana dari individu

³⁶ Yussanti, Y., & Bintari, D. R. (2023). Haji Mabruur Sebagai Konsep Transformasi Diri Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Al-Mabsut: Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 17(1), 71-82.

³⁷ Saptadi, N. T. S. (2023). *Psikologi Pembelajaran*. Sada Kurnia Pustaka.

³⁸ Hafizhah, N. F., & Paramita, P. P. (2023). Peran Kecerdasan Emosional dan Karakteristik Individu terhadap Stres Pada Individu Dewasa Awal Yang Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Fusion: Jurnal Nasional Indonesia*, 3(5), 3.

untuk mengubah pikiran, sikap, dan tindakan mereka. Transformasi diri melibatkan pemahaman mendalam tentang diri sendiri, penilaian kritis terhadap situasi saat ini, dan tekad kuat untuk mencapai perkembangan pribadi yang signifikan. Transformasi ini bukan hanya sekadar perubahan eksternal, tetapi juga mencakup transformasi batin yang mendalam, yang memiliki dampak besar pada kehidupan individu secara menyeluruh.³⁹

Putri dan Ningtyas menekankan bahwa transformasi diri memainkan peran penting dalam kehidupan seseorang. Transformasi ini memungkinkan individu untuk mengatasi keterbatasan dan mengembangkan potensi terbaik yang dimilikinya. Proses transformasi diri dimulai dengan refleksi diri yang jujur serta pengakuan terhadap kelemahan yang dimiliki. Dengan demikian, individu dapat memperbaiki aspek tertentu dalam dirinya dan mengembangkan keterampilan yang ada sehingga lebih siap menghadapi tantangan, mengatasi hambatan, serta meraih tujuan hidup yang lebih tinggi.⁴⁰

Mazaya dan Supradewi, bersama Susanto dan Maruti, menyatakan bahwa transformasi diri turut berperan dalam peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan menggali potensi diri dan mengembangkan keterampilan baru, individu dapat menjadi lebih adaptif dan efektif dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Proses ini berdampak positif pada berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan antarpribadi, karier, kesehatan, dan kebahagiaan secara keseluruhan.⁴¹

Transformasi diri yang ideal adalah transformasi yang membawa perubahan positif yang berarti.⁴² Transformasi semacam ini biasanya melibatkan perubahan mendalam dalam kesadaran seseorang, yang

³⁹ Saleh, S., & Humaidi. (2022). Transformasi Diri Berdasarkan Filsafat Jiwa Ibn Sina. *Kanz Philosophia A Journal for Islamic Philosophy and Mysticism*, 8(1), 1-30. <https://10.20871/kpjipm.v8i1.202>

⁴⁰ Putri, A. A., & Ningtyas, R. R. M. A. (2023). Transformasi Kesehatan Mental : Tantangan dan Upaya Kebijakan Pemerintah Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 37-44. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i1.94>

⁴¹ Rachmat, N. (2021). *Optimasi Performa Kualitas Hidup pada Pasien Post Amputasi Transfarmoral*. Gracias Logis Kreatif.

⁴² Mabur, H. (2020). Transformasi Kebudayaan dalam Perspektif Al-Qur'an. *Misykah*, 5(1), 45-63.

berdampak jangka panjang pada pandangan hidup, serta cara individu berhubungan dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya. Perspektif transformatif ini didukung oleh teori pembelajaran, yang memfasilitasi perubahan dalam cara seseorang memahami dan menghayati realitas serta pengalaman hidupnya. Melalui proses pembelajaran ini, individu dapat mengubah keyakinan lama, serta mengembangkan perspektif baru yang lebih selaras dengan realitas kehidupan yang dihadapi.⁴³

Mezirow menyatakan bahwa transformasi diri adalah proses perubahan mendasar yang mencakup aspek pola pikir, kepribadian, dan pandangan hidup seseorang. Proses transformasi ini sering kali melibatkan revisi interpretasi makna dari pengalaman masa lalu yang kemudian dijadikan pedoman untuk bertindak di masa depan. Dalam proses ini, seseorang perlu meninjau kembali pengalaman masa lalu mereka dan memberikan makna baru terhadap pengalaman tersebut. Interpretasi lama yang mungkin dipenuhi dengan emosi negatif atau pemahaman yang terbatas akan dikaji ulang, sehingga individu dapat menemukan makna yang lebih konstruktif.⁴⁴

Individu yang berhasil melalui proses transformasi adalah mereka yang mampu mengendalikan diri, berpikir kritis, dan memiliki pemikiran yang mandiri. Makna baru yang ditemukan dari refleksi tersebut kemudian digunakan sebagai pedoman atau referensi dalam mengambil keputusan dan bertindak di masa depan. Dengan demikian, individu dapat menggantikan perspektif lama mereka yang kurang relevan dengan sudut pandang yang lebih adaptif, memungkinkan mereka menjalani kehidupan dengan pemahaman yang lebih matang serta sikap yang lebih berdaya dan berarti.⁴⁵

⁴³ Latif, Y. (2020). *Pendidikan yang berkebudayaan: histori, konsepsi, dan aktualisasi pendidikan transformatif*. PT Gramedia Pustaka Utama.

⁴⁴

⁴⁵ Nawari, I. (2023). Manfaat Mengikuti Pertukaran Mahasiswa Merdeka dalam Rangka Memahami Fungsional Pembelajaran Transformatif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal*, 1. <https://ejournal.untirta.ac.id/SNPNF/article/view/88>

2. Tahapan Transformasi Diri

Transformasi diri merujuk pada suatu proses perubahan yang mendalam yang dialami oleh individu dalam perspektif, perilaku, atau keyakinan mereka. Perubahan ini biasanya dipicu oleh pengalaman emosional yang signifikan atau kejadian penting dalam hidup yang memaksa individu untuk mengevaluasi kembali dirinya. Transformasi diri melibatkan tahapan yang kompleks dan dinamis, di mana setiap individu akan mengalami proses ini dengan cara yang unik, tergantung pada konteks hidup mereka masing-masing. Berikut adalah tahap transformasi diri menurut pemikiran eksistensialisme Kierkegaard yang terdiri dari 3 tahap utama, sebagai berikut :

a. Tahap Estetika

Pada tahap ini, individu cenderung menghindari rasa sakit emosional dengan mencari kesenangan dan distraksi. Setelah mengalami peristiwa yang mengguncang, seperti putus cinta, seseorang mungkin berusaha mengalihkan perhatian melalui hiburan, kesenangan duniawi, atau aktivitas yang memberikan kepuasan instan, seperti bepergian, bersosialisasi, atau tenggelam dalam pekerjaan dan hobi.

Menurut Kierkegaard, tahap ini sering kali bersifat sementara dan dangkal, karena individu berusaha menutupi kehampaan tanpa benar-benar menghadapi perasaan dan makna dari pengalaman yang dialami. Jika seseorang tetap berada dalam tahap ini tanpa refleksi lebih dalam, mereka mungkin akan merasa kosong dan kehilangan arah.

Selain itu, fenomena ini juga dapat dijelaskan melalui teori *coping* Lazarus dan Folkman, khususnya *emotion-focused coping*, di mana individu berusaha mengatasi stres dengan mencari distraksi. Misalnya, setelah putus cinta, seseorang mungkin menyibukkan diri dengan berbagai aktivitas untuk menghindari rasa sakit emosional. Meskipun strategi ini dapat memberikan kelegaan sementara, namun

tanpa adanya refleksi mendalam, individu tetap berisiko mengalami perasaan tidak tuntas terhadap pengalaman emosional mereka.⁴⁶

b. Tahap Etika

Tahap ini dimulai ketika individu mulai menghadapi realitas dan mencari makna dari pengalaman hidupnya. Setelah melewati berbagai distraksi, mereka menyadari bahwa kesenangan sementara tidak dapat mengatasi permasalahan emosional yang mendalam. Pada fase ini, individu mulai merefleksikan diri, meninjau kembali nilai-nilai yang diyakini, serta mempertanyakan tujuan dan arah hidupnya. Selain itu, individu juga mulai menerima tanggung jawab atas kehidupannya dan berupaya menjadi pribadi yang lebih dewasa, bukan sekadar menghindari rasa sakit.

Refleksi ini sejalan dengan teori perkembangan identitas Erikson, khususnya dalam tahap *Intimacy vs. Isolation*, di mana individu pada usia dewasa awal berusaha memahami hubungan interpersonal serta mencari keseimbangan antara kedekatan dan kemandirian.⁴⁷ Selain itu, perubahan cara pandang terhadap hubungan dan diri sendiri dapat dikaitkan dengan *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan), yang menekankan pentingnya otonomi dan kemandirian emosional dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, pada tahap ini, individu mulai membangun perspektif baru yang lebih matang terhadap kehidupan dan hubungan sosialnya.⁴⁸

c. Tahap Religius

Tahap terakhir dalam transformasi diri menurut Kierkegaard adalah tahap religius, di mana individu mencari makna hidup yang

⁴⁶ Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). Analisis Strategi Coping Generasi Z: Tinjauan terhadap Emotion-Focused Coping dan Problem-Focused Coping. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 10(1), 6.

⁴⁷ Nasution, F., Wibowo, A., Nasution, T. M. S., & Edith, I. R. (2024). Konsep Dasar, Ruang Lingkup Psikologi Dewasa Dan Manula, Kondisi Dewasa Awal. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(3), 1-7.

⁴⁸ Priyoaji, K. S. (2024). Gifted Underachiever: Analisis Self-Determination Theory. *Jurnal Ilmiah Eunomika*, 8(1), 4.

lebih dalam melalui spiritualitas. Setelah melalui refleksi mendalam, individu menyadari bahwa hidup bukan hanya tentang kesenangan atau tanggung jawab moral semata, tetapi juga memiliki dimensi yang lebih tinggi, yaitu hubungan dengan Tuhan atau dimensi spiritual lainnya.

Pada tahap ini, individu mulai mencari keseimbangan batin dengan berserah diri kepada Tuhan serta menemukan ketenangan melalui doa, meditasi, atau aktivitas spiritual lainnya. Dalam konteks putus cinta, individu yang mencapai tahap ini tidak lagi memandang kejadian tersebut sebagai penderitaan semata, tetapi sebagai bagian dari perjalanan hidup yang membawa mereka lebih dekat pada kebijaksanaan dan pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri serta eksistensi mereka.⁴⁹

Pendekatan ini sejalan dengan konsep logoterapi Viktor Frankl, yang menekankan bahwa individu yang mampu menemukan makna dalam penderitaan cenderung lebih resilien dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan memahami bahwa pengalaman menyakitkan dapat menjadi bagian dari pertumbuhan spiritual, individu dalam tahap ini tidak hanya menerima kejadian yang telah terjadi, tetapi juga menggunakannya sebagai pijakan untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna.⁵⁰

Teori Kierkegaard menggambarkan transformasi diri sebagai perjalanan bertahap dari pencarian kesenangan sementara, menuju refleksi moral, dan akhirnya menuju kedalaman spiritual. Dalam konteks putus cinta, teori ini menunjukkan bahwa kesedihan bukan akhir dari segalanya, tetapi dapat menjadi titik balik untuk menemukan jati diri yang lebih kuat

⁴⁹ Fauziah, A. N. (2023). Transformasi Identitas Diri dalam Konsep Eksistensialisme Kierkegaard dan Relevansinya terhadap Mental Remaja di Indonesia. *Gunung Djati Conference Series*, 24, 600-609.

⁵⁰ Fitriani, Hakim, L., & Bakar, A. (2024). Konsep Mental Block Perspektif Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Surah Al-Insyirah dan Teori Logoterapi Victor E. Frankl). *Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(2), 190-206.

dan kehidupan yang lebih bermakna.⁵¹ Dalam penelitian ini, transformasi diri merujuk pada perubahan yang dialami oleh wanita dewasa awal setelah berakhirnya hubungan asmara. Perubahan ini tidak hanya mencakup pergeseran mendalam dalam cara pandang, perilaku, dan keyakinan mereka, tetapi juga melibatkan aspek emosional, psikologis, dan sosial yang berkembang setelah hubungan yang telah terjalin cukup lama berakhir.

Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, penelitian ini berupaya memahami pengalaman mahasiswa BKI Angkatan 2021 dalam menjalani proses pemulihan emosional. Proses tersebut mencakup bagaimana mereka mulai memahami kembali diri mereka dan membangun perspektif baru tentang hubungan interpersonal. Transformasi ini sering kali melibatkan refleksi mendalam yang pada akhirnya mempengaruhi cara berpikir, membentuk identitas, dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi masa depan dengan cara yang lebih positif dan terarah.

3. Faktor - Faktor Transformasi Diri

Transformasi diri adalah proses yang melibatkan perubahan mendalam pada cara seseorang memahami dirinya, berperilaku, serta berinteraksi dengan lingkungannya.⁵² Berdasarkan berbagai penelitian, terdapat sejumlah faktor yang berkontribusi terhadap proses transformasi diri, yaitu sebagai berikut:

a. Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup menjadi salah satu pemicu utama dalam proses perubahan individu. Menurut teori pengalaman dan pembelajaran yang dikemukakan oleh Dewey, individu memperoleh pemahaman dan pertumbuhan psikologis melalui refleksi terhadap pengalaman yang mereka alami. Dalam konteks putus cinta,

⁵¹ Drianus, O., & Nuraisah, S. (2020). Transformasi Narasi : Kajian Kepustakaan Atas Teknik Konseling Biblioterapi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 1(2), 99-111.

⁵² Syahnaidi, M. A. Q. (2020). *Transformasi Diri Santri Eks Pelaku Patologi Sosial di Pondok Pesantren Ora Aji Sleman Yogyakarta*. Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/44647>

pengalaman ini mendorong individu untuk mengevaluasi pola pikir dan perilakunya, sehingga memungkinkan terjadinya perkembangan diri yang lebih matang.⁵³

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki peran signifikan dalam membantu individu menghadapi perubahan emosional dan psikologis. House membagi dukungan sosial ke dalam empat bentuk utama, yaitu dukungan emosional, instrumental, informasional, dan persahabatan. Lingkungan yang memberikan dukungan memadai dapat membantu individu mengelola kesedihan, memperoleh validasi emosional, serta membangun kembali kepercayaan diri setelah mengalami kehilangan hubungan.⁵⁴

c. Pendidikan

Pendidikan berkontribusi terhadap penguatan mekanisme coping yang adaptif. Berdasarkan teori pembelajaran sosial yang dikemukakan oleh Bandura, individu memperoleh keterampilan emosional dan strategi penyesuaian diri melalui interaksi dengan lingkungan akademik. Pemahaman yang diperoleh dari pendidikan memungkinkan individu untuk mengelola emosi secara lebih efektif dan membangun kesejahteraan psikologis pasca putus cinta.⁵⁵

d. Proses Sosialisasi

Proses sosialisasi yang kondusif berperan dalam membentuk identitas dan keterampilan individu dalam menghadapi perubahan hidup. Sebagai contoh, lingkungan pesantren memberikan kesempatan bagi individu untuk mempelajari nilai-nilai serta keterampilan yang mendukung perkembangan diri. Teori interaksi

⁵³ Fauzanah, F., & Malasari, P. N. (2024). Proses Berpikir Calon Guru Matematika dalam Memecahkan Masalah Geometri Transformasi Berdasarkan Teori John Dewey. *ARITHMETIC: Academic Journal of Math*, 6(2), 263-276.

⁵⁴ Aliyah, N. A., Winta, M. V. I., & Erlangga, E. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Harga Diri Pada Santri. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 5(1), 158-165.

⁵⁵ Mubin, M. N., Ikhasan, B. M. N., & Putro, K. Z. (2021). Pendekatan kognitif-sosial perspektif albert bandura pada pembelajaran pendidikan agama islam. *Edureligia*, 5(1), 92-103.

simbolik yang dikemukakan oleh Mead menegaskan bahwa individu membangun identitasnya melalui interaksi sosial. Oleh karena itu, keterlibatan dalam aktivitas sosial setelah mengalami putus cinta dapat membantu individu dalam membangun kembali identitas diri, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperoleh perspektif baru dalam menjalani kehidupan.⁵⁶

e. Spiritualitas

Spiritualitas merupakan faktor yang tidak dapat diabaikan dalam proses transformasi diri. Pengalaman religius yang mendalam, seperti keyakinan terhadap keberadaan kekuatan ilahi, sering kali menjadi sumber motivasi dalam melakukan perubahan hidup. Dalam kajian psikologi positif, Pargament mengemukakan bahwa coping berbasis spiritual membantu individu dalam menghadapi tekanan emosional dengan memberikan makna yang lebih luas terhadap pengalaman hidup. Aktivitas spiritual seperti sholat, mengaji, dan refleksi keagamaan memiliki peran dalam menenangkan jiwa serta memperkuat motivasi individu dalam menjalani kehidupan pasca putus cinta.⁵⁷

Setiap faktor di atas saling berinteraksi dalam membentuk perjalanan transformasi diri seseorang. Proses ini tidak hanya bertujuan untuk menghadapi tantangan emosional, tetapi juga untuk menemukan makna hidup yang lebih mendalam serta meningkatkan kualitas diri secara keseluruhan.⁵⁸

⁵⁶ Muhammad, M. H., Zubair, A. G. H., & Nurhikmah, N. (2023). Religious Coping Pada Narapidana Lapas Kelas IA Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 2.

⁵⁷ Virdi, S., Khotimah, H., & Dewi, K. (2023). Sosiologi Pendidikan Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik di Sekolah. *Protasis: Jurnal Bahasa, Sastra, Budaya, Dan Pengajarannya*, 2(1), 4.

⁵⁸ Syahnaidi, Op. Cit. 30

B. Wanita Dewasa Awal

1. Definisi Wanita Dewasa Awal

Wanita dewasa awal merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan kehidupan dengan berbagai perubahan signifikan yang mencakup aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Menurut Papalia, dkk, masa dewasa awal berada pada rentang usia 21–40 tahun.⁵⁹ Sementara itu, Hurlock mengemukakan bahwa dewasa awal dimulai sejak usia 18 hingga 40 tahun, yang ditandai dengan perubahan pada kondisi fisik dan psikologis, termasuk menurunnya kemampuan reproduktif. Erikson, sebagaimana dikutip oleh Santrock, membatasi usia dewasa awal pada rentang 18–29 tahun. Tahapan ini ditandai dengan perubahan dinamis pada aspek kognitif, emosional, fisik, dan sosial yang terjadi melalui interaksi timbal balik antara individu dan lingkungan sekitarnya.⁶⁰

Pada masa ini, wanita dewasa awal mulai membentuk peran mereka dalam masyarakat dan mengambil tanggung jawab atas berbagai keputusan yang dihasilkan. McGoldrick, Preto, dan Carter menjelaskan bahwa dewasa awal ditandai dengan kematangan dalam menerima tanggung jawab emosional dan finansial terhadap diri sendiri. Hal ini mendorong individu untuk menghadapi berbagai perubahan signifikan dalam kehidupannya guna menjadi pribadi yang mandiri dan matang secara emosional.⁶¹

Pada tahap ini pula, wanita dewasa awal umumnya memulai upaya untuk membangun kemandirian secara personal maupun ekonomi, mengembangkan karier, serta membangun hubungan yang lebih bermakna. Hubungan tersebut dapat berupa pertemanan, hubungan romantis, maupun hubungan keluarga. Erikson menyebutkan bahwa tugas perkembangan utama dalam masa dewasa awal adalah menjalin hubungan yang intim

⁵⁹ Drianus, O., & Nuraisah, S. (2020). Transformasi Narasi : Kajian Kepustakaan Atas Teknik Konseling Biblioterapi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 1(2), 99-111.

⁶⁰ Nisa, I. F., & Satwika, Y. W. (2023). Gambaran Loneliness pada Wanita Dewasa Awal yang Bekerja. *Character*, 10(2), 455-474.

⁶¹ Ibid

dengan orang lain. Kegagalan dalam membangun hubungan ini dapat memunculkan perasaan keterasingan atau isolasi pada individu. Lebih lanjut, Arnett dalam King mengungkapkan bahwa masa dewasa awal seringkali menjadi fase yang menantang secara psikologis, di mana individu dihadapkan pada berbagai tuntutan, baik dari orang tua, teman sebaya, maupun dari diri mereka sendiri.⁶²

Hurlock menjelaskan bahwa individu dewasa awal yang menjalin hubungan sering kali menghadapi konflik, terutama dalam hubungan romantis. Myers menekankan bahwa menemukan individu yang dapat diandalkan dan suportif dapat menciptakan perasaan dihargai dan diterima. Namun demikian, tidak semua hubungan romantis berjalan mulus. Putus cinta kerap menjadi bagian dari pengalaman individu pada masa ini.⁶³ Dalam pandangan Dariyo, membangun hubungan romantis pada masa dewasa awal merupakan salah satu tugas perkembangan yang penting, karena tahap ini sering kali digunakan individu untuk mencari pasangan hidup yang cocok.⁶⁴

Dengan demikian, wanita dewasa awal dapat dipahami sebagai individu yang sedang berada pada permulaan fase kehidupan baru yang sarat akan tantangan. Tahap ini ditandai dengan berbagai tugas perkembangan, seperti menjalin hubungan yang bermakna, menentukan arah hidup yang jelas, serta menghadapi berbagai dinamika sosial yang dapat memengaruhi proses pertumbuhan dan kematangan pribadi mereka.

2. Ciri-ciri Dewasa Awal

Masa dewasa awal merupakan salah satu tahap perkembangan yang penuh dengan perubahan signifikan, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun psikologis. Tahapan ini membawa individu pada berbagai tantangan yang perlu dihadapi untuk menyesuaikan diri dengan

⁶² Ibid

⁶³ Kurnia, A. A., Khumas, A., & Firdaus, F. (2023). Hubungan Antara Self Compassion Dan Psychological Well Being Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(4), 712-722. <https://10.56799/peshum.v2i4.1814>

⁶⁴ Safitri, R., & Jayanti, A. M. (2023). Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Wanita Dewasa Awal Fase Quarter Life Crisis. *Indonesian Psychological Research*, 5(1).

peran-peran baru dalam kehidupan. Berikut merupakan beberapa ciri khas masa dewasa awal menurut para ahli:

a. Periode Penyesuaian Hidup

Menurut Hurlock, masa dewasa awal dikenal sebagai masa di mana individu mulai menata kehidupan mereka. Pada fase ini, seseorang biasanya mencoba berbagai opsi dalam hal pekerjaan maupun hubungan sebelum memutuskan jalan yang dianggap paling sesuai. Proses eksplorasi ini penting dilakukan agar individu dapat menghindari rasa tidak puas di masa depan. Setelah menemukan pola hidup yang dirasa tepat, individu cenderung mengembangkan nilai, sikap, dan perilaku yang mencerminkan identitas diri mereka.

b. Fase Produktif

Masa dewasa awal juga sering disebut sebagai tahap yang sangat produktif, terutama dalam aspek reproduksi. Berdasarkan pandangan Hurlock serta Mulyana dan Hayati, individu pada tahap ini biasanya fokus pada pembentukan keluarga. Wanita, khususnya, sering dianggap telah mencapai kesiapan untuk menjalankan peran sebagai ibu, terutama sebelum memasuki usia 30 tahun. Selain itu, fase ini menjadi momen penting untuk menentukan pasangan hidup, melangsungkan pernikahan, dan memiliki anak.

c. Emosional yang Lebih Matang

Hurlock menjelaskan bahwa kematangan emosional menjadi salah satu indikator penting dalam masa dewasa awal. Dengan kematangan ini, individu mampu mengambil keputusan yang lebih bijak, terutama dalam urusan karir dan hubungan pernikahan. Kematangan emosional juga mendukung keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri dengan pasangan hidup, sekaligus berkontribusi pada kepuasan dan kebahagiaan hidup secara keseluruhan.

d. Adaptasi terhadap Peran Baru

Tahap ini ditandai dengan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan peran-peran baru dalam kehidupan, baik sebagai pasangan, orang tua, maupun pekerja. Hurlock menegaskan bahwa adaptasi ini sering kali menjadi tantangan tersendiri bagi individu. Jika mereka tidak berhasil menyesuaikan diri, hal ini dapat memicu berbagai permasalahan, baik dalam hubungan pribadi maupun profesional.

e. Hubungan Sosial Stabil

Dalam aspek sosial, masa dewasa awal ditandai dengan usaha individu untuk menjalin hubungan yang lebih stabil, mendalam, dan bermakna. Hubungan ini tidak hanya mencakup lingkup persahabatan, tetapi juga hubungan romantis. Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik serta mengelola konflik menjadi hal yang sangat penting untuk menciptakan hubungan yang harmonis dan saling mendukung.

f. Proses Pembentukan Identitas Diri

Hurlock menekankan bahwa masa dewasa awal adalah waktu di mana individu mulai membangun identitas diri yang lebih kuat. Proses ini melibatkan eksplorasi nilai-nilai pribadi dan tujuan hidup yang akhirnya membantu individu memahami diri mereka dan peran yang ingin dijalani dalam masyarakat. Identitas diri yang terbentuk pada tahap ini menjadi landasan penting untuk menjalani kehidupan di masa mendatang.⁶⁵

3. Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Tahap awal dewasa merupakan periode krusial dalam kehidupan, karena individu mulai menghadapi berbagai tanggung jawab baru yang memfasilitasi kedewasaan, kemandirian, dan rasa tanggung jawab yang lebih tinggi. Menurut Havighurst, fase ini mencakup beberapa tugas

⁶⁵ Paputungan, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3.

perkembangan yang perlu dijalani individu, yang menyentuh dimensi kehidupan pribadi, sosial, dan profesional. Berikut adalah penjelasan yang lebih rinci tentang tugas-tugas ini:

a. Memilih Lingkaran Pertemanan

Pada tahap awal dewasa, orang menjadi semakin selektif tentang siapa yang mereka sertakan dalam lingkaran pertemanan mereka. Proses krusial ini membantu menjamin bahwa hubungan yang terjalin dapat menawarkan dukungan emosional, sosial, dan profesional. Teman yang tepat dapat berfungsi sebagai sumber dukungan selama kesulitan hidup sekaligus berkontribusi pada pertumbuhan pribadi dan pencapaian tujuan individu.

b. Beradaptasi dengan Hidup Berdampingan

Hidup berdampingan dengan pasangan merupakan tantangan besar bagi para dewasa muda. Perjalanan ini membutuhkan kemampuan untuk beradaptasi dengan kepribadian, nilai, dan kebiasaan pasangan. Komunikasi yang efektif, empati, dan komitmen yang kuat memainkan peran penting dalam membina hubungan yang harmonis. Proses adaptasi ini tidak hanya mencakup hubungan romantis tetapi juga melibatkan pembagian tanggung jawab dan pengelolaan konflik secara bijaksana.

c. Membangun Kehidupan Keluarga

Fase ini menandai dimulainya kehidupan rumah tangga, yang meliputi pernikahan dan, bagi individu tertentu, menjadi orang tua. Merangkul peran baru ini menuntut orang untuk beradaptasi dengan tugas-tugas yang terkait dengan menjadi pasangan dan orang tua. Berkolaborasi dengan pasangan dalam mengasuh anak-anak dan membina lingkungan keluarga yang harmonis juga penting. Mencapai tujuan ini memerlukan kematangan emosional dan kemauan untuk berbagi tanggung jawab.

d. Mengelola Kehidupan Rumah Tangga

Salah satu keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap orang sekarang adalah mengelola rumah tangga. Ini termasuk mengatur keuangan, membagi tugas sehari-hari, dan membuat rumah menjadi tempat yang nyaman dan stabil. Pengelolaan rumah tangga yang baik dapat membantu mengurangi perselisihan dan mempertahankan keharmonisan keluarga.

e. Memulai Karir

Masa awal dewasa adalah saat yang tepat untuk memulai karir yang cocok dengan hobi dan kemampuan seseorang. Pada fase ini, mereka harus memilih pekerjaan yang sesuai dengan tujuan hidup mereka, menyesuaikan diri dengan tuntutan pekerjaan, dan meningkatkan keterampilan profesional. Memulai karir yang baik tidak hanya membantu seseorang untuk memenuhi kebutuhan finansial mereka, tetapi juga memberikan rasa pencapaian pribadi.

f. Menjadi Anggota Masyarakat yang Bertanggung Jawab

Sebagai penduduk suatu daerah, setiap orang memiliki kewajiban untuk memberikan sumbangsih kepada lingkungan di sekitarnya. Ini termasuk mengikuti peraturan yang ada, turut serta dalam kegiatan sosial, dan menunjukkan perhatian terhadap orang-orang di sekitarnya. Dengan melaksanakan tanggung jawab ini, seseorang dapat memperkuat identitasnya sebagai warga yang peduli dan memberikan pengaruh baik bagi komunitasnya.

g. Membangun Jaringan Sosial yang Positif

Selain memilih sahabat, orang zaman sekarang juga perlu membuka hubungan yang lebih luas, seperti jaringan sosial di kantor atau lingkungan yang punya minat dan nilai serupa. Jaringan sosial yang mendukung dapat menjadi sarana pendorong, kesempatan, dan

tempat untuk mengembangkan diri, baik dalam kehidupan pribadi maupun karir.⁶⁶

Beraneka tugas yang harus dipenuhi pada usia dewasa muda ini sangat berpengaruh dalam membantu orang membangun kehidupan yang lebih dewasa, aman, dan berharga. Menyelesaikan tugas-tugas ini dengan baik akan memberikan landasan yang kokoh bagi orang untuk mengejar kebahagiaan di masa depan.

C. Putus Cinta

1. Pengertian Putus Cinta

Atrup dan Anisa mengemukakan bahwa putus cinta adalah penghentian suatu hubungan antara laki-laki dan perempuan yang merencanakan untuk menikah dan sering menghabiskan waktu bersama-sama beberapa waktu sebelum mereka berpisah karena suatu kebenaran yang mengecewakan. Bagian selanjutnya adalah reaksi putus cinta. Reaksi putus cinta disebabkan oleh apabila hubungan cinta tidak sesuai harapan, maka reaksi kontraproduktif dapat terjadi. Setelah mengalami putus cinta, individu seringkali menunjukkan berbagai reaksi emosional seperti penolakan, kemarahan, dan keputusan. Menurut Yuwanto, putus cinta terjadi ketika hubungan romantis yang telah dibangun dengan pasangan berakhir.⁶⁷

Setiap individu yang mengalami putus cinta reaksinya berbeda antara satu dengan yang lainnya dan secara umum individu merasakan kecewa, sedih, marah, putus asa, menyesal dan bahkan depresi. Menurut Atrup & Anisa, shontz menyatakan bahwa individu memiliki reaksi putus cinta, yakni *shock* dan *encounter reaction*. *Shock* adalah reaksi kaget atau perasaan tidak menduga terhadap kondisi yang dialami individu setelah menjalani putus cinta. *Encounter reaction* adalah kelanjutan dari reaksi

⁶⁶ Dwilianto, R., Matondan, A. U., & Yani, L. (2024). Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(3), 8820.

⁶⁷ Aska, R. I., Khumas, A., & Firdaus, F. (2022). Resiliensi Pada Laki-Laki Dewasa Pasca Putus Cinta. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 1(5), 523-537.

shock di mana individu merasa pikiran kacau, kehilangan, tidak percaya diri, sedih, tidak berdaya, merasa tidak berguna.⁶⁸

Beck juga menyatakan bahwa individu yang mengalami putus cinta cenderung mengalami gejala depresi. Gejala depresi ini tidak hanya terbatas pada gangguan emosi, tetapi juga dapat terlihat dalam perubahan suasana hati yang spesifik, seperti perasaan sedih, kesepian, dan apatis. Selain itu, individu mungkin mengalami konsep diri yang negatif, yang sering kali disertai dengan menyalahkan dan mencela diri sendiri. Ada juga keinginan untuk mundur, bersembunyi, serta pikiran untuk mengakhiri hidup, di samping perubahan fisik seperti kehilangan nafsu makan dan kesulitan tidur.⁶⁹

American Psychiatric Association menjelaskan bahwa gejala depresi meliputi perasaan tertekan atau kehilangan minat dalam melakukan aktivitas, perasaan tidak berharga, rasa bersalah, kelambatan dalam aktivitas psikomotor, serta masalah tidur seperti insomnia atau hipersomnia. Selain itu, individu yang mengalami depresi mungkin mengalami penurunan atau peningkatan berat badan, kesulitan dalam berkonsentrasi, dan tantangan dalam berpikir, bahkan hingga percobaan bunuh diri.⁷⁰ Merasakan stres, kemarahan, dan depresi adalah hal yang normal ketika menghadapi masalah putus cinta. Namun, jika perasaan sedih berlangsung terlalu lama, seperti selama beberapa bulan, atau penyesalan yang terus-menerus, hal ini dapat berpotensi menimbulkan masalah yang lebih serius, seperti depresi.

Putus cinta sering kali membuat individu kesulitan untuk berpikir dengan jelas, yang dapat mengarah pada tindakan negatif yang tidak diinginkan. Dalam kehidupan, manusia pasti akan menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, dan kondisi tersebut dapat menyebabkan

⁶⁸ Isnawati, R. (2020). *Skizofrenia Akibat Putus Cinta*. Jakad Media Publishing.

⁶⁹ Krismiati, F. S., & Reza, F. A. (2021). Kecenderungan Depresi Ditinjau dari Kematangan Emosi dan Perasaan Putus Cinta Pada Mahasiswa. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 4(1), 81-88.

⁷⁰ Amalia, H., Ulfa, M., Yanti, D., & Zainab, S. (2022). *Psikopatologi Anak dan Remaja*. Syiah Kuala University Press.

tekanan psikologis. Dalam situasi yang sulit ini, individu biasanya merasakan dorongan untuk bangkit dan keluar dari keterpurukan yang dialaminya.

Dewasa awal merupakan fase di mana individu mulai memilih pasangan hidup dan belajar tentang kehidupan berkeluarga serta membangun rumah tangga. Berdasarkan teori perkembangan, masa pernikahan biasanya terjadi pada usia dewasa awal atau dewasa muda, yaitu antara 20 hingga 40 tahun, atau bisa juga dikategorikan dari usia 18 hingga 40 tahun. Namun, tidak semua hubungan romantis berujung pada pernikahan ada kalanya hubungan tersebut berakhir sebelum mencapai tahap pernikahan atau mengalami putus cinta.⁷¹

Putus cinta dapat diartikan sebagai peristiwa berakhirnya suatu hubungan romantis yang telah dibangun dengan pasangan. Menurut Yuwanto, individu yang masih memiliki perasaan cinta terhadap pasangannya dan mengalami putus cinta biasanya menunjukkan reaksi kehilangan, terutama pada awal perpisahan.⁷² Hal ini disebabkan oleh kenangan akan momen-momen yang telah dilalui bersama pasangan, sehingga ketika hubungan berakhir, mereka harus belajar untuk menyesuaikan diri dengan keadaan dan situasi yang baru. Selain itu, mereka juga perlu beradaptasi dengan status baru yang mereka miliki. Linda juga menambahkan bahwa putus cinta terjadi ketika suatu hubungan yang telah terjalin selama periode tertentu berakhir, yang kemudian menimbulkan rasa duka dan masa berkabung.

Hubungan romantis adalah salah satu bentuk kedekatan dengan lawan jenis yang melibatkan interaksi antar individu. Hubungan ini mencakup unsur afeksi, kedekatan secara fisik, ikatan emosional, serta komitmen dan kepercayaan yang dibangun bersama. Keintiman merupakan aspek penting

⁷¹ Dewi, W. (2023). Bab 5 Perkembangan Fisik di Masa Dewasa Awal. In *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan* (p. 178). CV Pena Persada.

⁷² Krismiati, F. S., & Reza, F. A. (2021). Kecenderungan Depresi Ditinjau dari Kematangan Emosi dan Perasaan Putus Cinta Pada Mahasiswa. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 4(1), 81-88.

dalam sebuah hubungan karena membantu menciptakan komunikasi yang efektif dan mencegah terjadinya kesalahpahaman antara pasangan.

Oleh karena itu, menjalin hubungan romantis pada masa dewasa awal menjadi hal yang penting untuk memenuhi kebutuhan akan keintiman. Individu yang mampu menjalin dan mempertahankan hubungan romantis yang positif dan penuh keintiman cenderung merasa lebih puas dengan kehidupannya serta memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan di masa depan. Kegagalan individu dalam menyelesaikan tugas perkembangan ini dapat menyebabkan munculnya rasa isolasi. Salah satu tantangan yang kerap dihadapi dalam hubungan romantis adalah berakhirnya hubungan, yang dikenal sebagai putus cinta. Putus cinta merupakan berakhirnya sebuah ikatan emosional dan hubungan intim yang sebelumnya terjalin antara dua individu.⁷³

Hubungan romantis yang dijalani seringkali melibatkan dorongan dan daya tarik seksual terhadap lawan jenis, yang didukung oleh aktivitas seperti berpacaran. Hubungan ini terbentuk melalui proses biososial, di mana ikatan perasaan dan emosi menciptakan rasa sayang, keinginan untuk memiliki, kekhawatiran, kegembiraan, kemarahan, serta kesedihan di antara pasangan. Ketika hubungan tersebut berakhir, perasaan kehilangan biasanya muncul sebagai reaksi alami.

Makna dari perasaan yang dialami selama menjalin hubungan dapat berbeda bagi setiap individu. Dibutuhkan waktu bagi seseorang untuk pulih dari luka emosional akibat putus cinta, terutama jika hubungan yang dijalani sebelumnya bersifat tidak sehat atau beracun. Jika dibiarkan berlarut-larut, kesedihan dan rasa bersalah yang mendalam dapat menjadi semakin parah. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memiliki strategi yang efektif dalam menghadapi masalah, mengembangkan

⁷³ Anggraita, A. D., & Witarso, L. S. (2023). Hubungan Regulasi Emosi dan Subjective Well-Being pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Putus Cinta. *Journal Psikogenesis*, 10(2), 139-153.

kemampuan pemecahan masalah, dan akhirnya kembali ke kondisi yang lebih stabil setelah melewati masa sulit tersebut.⁷⁴

2. Dampak Psikologis Putus Cinta

Putus cinta adalah pengalaman emosional yang kompleks dan sering meninggalkan pengaruh psikologis yang mendalam bagi individu. Proses ini tidak hanya melibatkan kehilangan hubungan yang bermakna, tetapi juga membawa perubahan signifikan pada berbagai aspek kehidupan, baik secara emosional maupun sosial. Berikut adalah beberapa dampak utama dari putus cinta:

a. Meningkatnya Tekanan Psikologis

Putus cinta sering kali memunculkan rasa duka mendalam akibat kehilangan ikatan emosional dengan pasangan. Reaksi umum yang muncul meliputi kesedihan yang intens, kecemasan, dan rasa gagal. Tekanan psikologis ini merupakan hasil akumulasi berbagai emosi negatif yang dirasakan individu. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 30% individu yang mengalami putus cinta melaporkan tingkat tekanan emosional yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum.

Selain itu, banyak dari mereka mengalami penurunan kepuasan hidup secara signifikan, termasuk kehilangan rasa makna dan kebahagiaan yang sebelumnya dirasakan dalam hubungan. Jika tidak ditangani dengan baik, tekanan ini dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental, seperti depresi atau gangguan kecemasan.

b. Kesepian Emosional

Meskipun dukungan sosial dari teman atau keluarga sering tersedia setelah putus cinta, banyak individu tetap merasakan kesepian emosional yang mendalam. Kesepian ini berbeda dari isolasi sosial, karena individu kehilangan hubungan emosional yang

⁷⁴ Wangge, M. L., & Sarwono, R. B. (2024). Resiliensi Individu Dewasa Awal Pasca Putus Cinta (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa yang Terlepas dari Toxic Relationship). *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 2(2).

intim dengan pasangan, yang sebelumnya menjadi sumber kenyamanan dan rasa aman. Hilangnya kedekatan tersebut sulit digantikan oleh lingkungan sosial yang suportif, karena pasangan biasanya memegang peran unik dalam membangun keterhubungan yang lebih mendalam. Penelitian menunjukkan bahwa kesepian emosional ini adalah bagian dari proses adaptasi emosional yang membutuhkan waktu.

c. Kehilangan Identitas Diri

Dalam hubungan jangka panjang, pasangan sering menjadi bagian penting dari konsep diri individu. Pasangan berperan dalam pembentukan identitas, rutinitas, dan peran individu dalam kehidupan sehari-hari. Ketika hubungan berakhir, individu seringkali merasa kehilangan bagian dari dirinya, sehingga memunculkan kebingungan identitas dan ketidakpastian tentang siapa mereka tanpa kehadiran pasangan. Kehilangan identitas ini dapat berdampak pada kepercayaan diri dan motivasi individu, membuat mereka merasa kesulitan untuk membangun hubungan baru atau kembali aktif dalam kegiatan sosial. Selain itu, perasaan ini sering diikuti oleh refleksi mendalam terhadap kehidupan dan prioritas pribadi.

d. Perubahan pada Aktivitas Harian

Putus cinta juga mempengaruhi rutinitas sehari-hari, terutama jika hubungan sebelumnya melibatkan kebiasaan atau kegiatan bersama, seperti bepergian, menghadiri acara sosial, atau bekerja pada proyek tertentu. Perubahan ini sering kali menimbulkan rasa kekosongan dalam rutinitas dan memaksa individu untuk menjalani aktivitas secara mandiri. Perubahan mendadak ini dapat memperburuk perasaan kesepian, terutama jika hubungan sebelumnya sangat terintegrasi dalam struktur kehidupan individu. Akibatnya, banyak yang merasa kehilangan arah atau tujuan hidup sementara waktu.

e. Potensi untuk Mengalami Transformasi Diri

Meskipun dampak negatif dari putus cinta biasanya mendominasi pada tahap awal, pengalaman ini juga dapat menjadi momen refleksi yang berarti. Kesedihan dan kesepian yang dialami dapat mendorong individu untuk mengevaluasi kembali nilai-nilai, tujuan hidup, dan pola hubungan mereka. Proses ini dikenal sebagai transformasi diri, yang mencakup pencarian makna baru, pengembangan kemandirian emosional, dan peningkatan kesadaran diri. Melalui pengalaman ini, individu berhasil menemukan kekuatan baru dalam diri mereka, memperbaiki cara pandang, dan meningkatkan kualitas hubungan di masa depan.⁷⁵

Pemahaman tentang dampak-dampak ini penting untuk membantu individu melewati masa sulit dengan dukungan yang memadai, baik dari lingkungan sosial maupun melalui proses refleksi dan pemulihan pribadi.

⁷⁵ Rahmalia, M. (2024). *Sebab dan Akibat Sosiologis Pasca Putus Cinta Pada Mahasiswa Sosiologi Universitas Lampung*. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah studi kasus fenomenologi. Jenis penelitian fenomenologi dipilih karena bertujuan untuk menggali dan memahami makna mendalam dari pengalaman individu, khususnya dalam hal ini adalah pengalaman transformasi diri mahasiswi pasca putus cinta.

Fenomenologi merupakan strategi penelitian di mana di dalamnya peneliti mengidentifikasi hakikat pengalaman manusia tentang suatu fenomena tertentu. Memahami pengalaman-pengalaman hidup manusia menjadikan filsafat fenomenologi sebagai suatu metode penelitian yang prosedur-prosedurnya mengharuskan peneliti untuk mengkaji sejumlah subjek dengan terlibat secara langsung dan relatif lama di dalamnya untuk mengembangkan pola-pola dan relasi-relasi makna.⁷⁶

Fenomenologi merupakan istilah yang diambil dari dua kata Bahasa Yunani, yaitu *phainomenon* artinya yang menampilkan diri dan *logos* artinya ilmu. Oleh karena itu, Ashadi mengatakan fenomenologi dapat diartikan sebagai ilmu yang membahas mengenai hal-hal yang tampak oleh subjek. Dalam fenomenologi ada dua hal yang bisa digaris bawahi yaitu sesuatu yang tampak oleh subjek disebut dengan fenomena serta sesuatu yang tidak tampak oleh subjek yang disebut *noumena*. Sedangkan wijoyo mengartikan fenomenon sebagai sesuatu yang tampak biasa disebut dengan gejala. Dari asal kata inilah fenomenologi kemudian dimaknai sebagai studi atau kajian tentang fenomenon.⁷⁷

Moustakas menjelaskan bahwa penelitian fenomenologi merupakan strategi penelitian yang mengidentifikasi hakikat pengalaman manusia

⁷⁶ Kusumastuti, A., & Khoiron, A. M. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP).

⁷⁷ Setyowati, S., Mashuri, & Fanggidae, L. W. (2023). *Memahami Fenomenologi, Etnografi, Studi Kasus, dan Metode Kombinasi dalam Jagat Metode Riset*. CV. DOTPLUS Publisher.

tentang suatu fenomena tertentu. Memahami pengalaman hidup manusia menjadikan filsafat fenomenologi sebagai sebuah metode penelitian yang prosedur-prosedurnya mengharuskan peneliti untuk mengkaji sejumlah subjek dengan terlibat langsung dan relative lama di dalamnya untuk mengembangkan pola-pola dan relasi makna. Dalam proses ini, peneliti mengesampingkan terlebih dahulu pengalaman-pengalaman pribadinya agar dapat memahami pengalaman-pengalaman partisipan yang diteliti.⁷⁸

Paradigma fenomenologi yang dikembangkan pertama kali oleh seorang matematikawan jerman Edmund Husserl. Menurutnya, filsafat fenomenologi berupaya untuk memahami makna yang sesungguhnya atas suatu pengalaman dan menekankan pada kesadaran yang disengaja atas pengalaman, karena pengalaman mengandung penampilan keluar dan kesadaran di dalam, yang berbasis pada ingatan, gambaran dan makna. Fenomenologi bertujuan untuk memahami gejala alam seperti apa adanya, tanpa harus mengontrol variabel dan tidak berusaha menggeneralisasikan gejala tersebut dengan gejala-gejala lain. Fenomenologi didasarkan pada asas subjektifitas terhadap pengalaman terdalam dari realita yang merupakan objek.⁷⁹

Dalam konteks penelitian ini, pendekatan fenomenologi digunakan untuk mengeksplorasi makna subjektif dari proses transformasi diri yang dialami oleh wanita dewasa awal setelah mengalami peristiwa emosional yang signifikan, yaitu putus cinta. Peneliti akan menggali bagaimana mereka mengartikan peristiwa tersebut, bagaimana perubahan terjadi dalam aspek diri mereka, serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam proses transformasi tersebut. Oleh karena itu, keterlibatan peneliti secara langsung dalam mendengarkan, mencermati, dan menginterpretasi narasi pengalaman partisipan menjadi hal yang krusial.

⁷⁸ Jelahun, F. E. (2022). *Jelahun, F. E. (2022). Aneka teori dan jenis penelitian kualitatif.*

⁷⁹ Ibid

2. Pendekatan

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan ini digunakan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman transformasi diri yang dialami oleh wanita dewasa awal setelah mengalami peristiwa putus cinta. Dengan metode fenomenologi, peneliti berupaya menggali makna serta inti dari pengalaman subjektif para partisipan, sehingga dapat memahami sudut pandang mereka secara lebih komprehensif.

Penelitian kualitatif merupakan pendekatan metodologis yang bertujuan untuk memahami, mengeksplorasi, dan menganalisis secara menyeluruh berbagai aspek kompleks yang melibatkan interaksi manusia, perilaku, dan peristiwa dalam masyarakat. Pendekatan ini bertujuan untuk menggali makna serta konteks sosial yang melatarbelakangi proses sosial, sehingga memberikan wawasan mendalam dan menyeluruh mengenai sudut pandang para pihak yang terlibat. Menurut Creswell dan Poth, penelitian kualitatif memiliki karakteristik utama yang terletak pada upayanya untuk memahami lingkungan sosial dan budaya. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman individu serta interpretasi yang mereka berikan terhadap kehidupan yang dijalani.⁸⁰

Denzin dan Lincoln menjelaskan bahwa salah satu ciri utama dari penelitian kualitatif adalah fokusnya yang lebih mengutamakan kedalaman dibandingkan dengan keluasan. Pendekatan ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara rinci pengalaman manusia, sering kali melalui narasi atau cerita pribadi yang mencerminkan kompleksitas kehidupan sosial. Van Manen menyebutkan bahwa kekuatan data kualitatif terletak pada kemampuannya untuk menggambarkan pengalaman individu secara mendalam, memberikan wawasan tentang cara pandang hidup dan aspek emosional yang mereka alami. Menurut Merriam dan Tisdell, keunikan

⁸⁰ Ardyan, E., Boari, Y., Akhmad, A., Leny, Y., Hildawati, H., Suarni, A., Anurogo, D., Ifadah, E., & Judijanto, L. (2023). *METODE PENELITIAN KUALITATIF DAN KUANTITATIF : Pendekatan Metode Kualitatif dan Kuantitatif di Berbagai Bidang*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

penelitian kualitatif terlihat pada prosesnya yang bersifat interaktif, di mana pengumpulan data dan analisis dilakukan secara bersamaan. Hal ini memungkinkan peneliti untuk lebih fleksibel dalam mengeksplorasi tema-tema atau pola-pola yang muncul selama proses penelitian berlangsung.⁸¹

Penelitian kualitatif adalah pendekatan multi-metode yang terfokus dan melibatkan interpretasi dalam memahami materi subjek. Metode ini mengadopsi pendekatan alamiah terhadap lingkungan studi, bertujuan untuk memahami dan menafsirkan fenomena sesuai dengan makna yang diberikan oleh masyarakatnya. Menurut Denzin dan Yvonnas S penelitian kualitatif menyelidiki berbagai materi empiris, seperti studi kasus, pengalaman pribadi, introspeksi, Riwayat hidup, wawancara, observasi, sejarah, interaksi sosial dan teks visual. Semua ini digunakan untuk menggambarkan rutinitas. Masalah dan makna hidup individu dalam konteks waktu dan situasi tertentu. Silverman dan amir berpendapat bahwa pendekatan kualitatif, data dan analisisnya dijabarkan dengan sangat spesifik untuk mencapai kesimpulan yang diinginkan.⁸²

Penelitian pada dasarnya bertujuan untuk menemukan kebenaran, yaitu kebenaran yang sejati, bukan yang hanya dibuat-buat atau dipaksakan. Kebenaran tersebut penting karena akan menjadi dasar dalam pengambilan keputusan, bukan sekadar didasarkan pada asumsi semata. Oleh karena itu, sebuah penelitian harus dilakukan sesuai dengan kaidah yang baik agar hasilnya dapat dipercaya, seperti yang diungkapkan oleh Moleong. Selain itu, menurut Leavy, penelitian kualitatif bersifat multiparadigmatik, di mana peneliti bekerja dengan berbagai pandangan dunia, seperti post-positivisme, interpretivisme, dan pendekatan kritis. Hal

⁸¹ Judijanto, L., Wibowo, G. A., & Karimuddin. (2024). *Research Design : Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

⁸² Anto, R. P., Nur, N., Yusriani, Y., Ardah, F. K., Ayu, J. D., Nurmahdi, A., Apriyeni, B. A. R., Purwanti, P., Adrianingsih, N. Y., & Putra, M. F. P. (2024). *Metode penelitian kualitatif: Teori dan penerapannya*. Penerbit Tahta Media.

ini menjadikan penelitian kualitatif sebagai bidang yang sangat beragam dalam pendekatan dan praktiknya.⁸³

Dalam menyusun sebuah penelitian, diperlukan langkah-langkah yang terstruktur dengan baik. Menurut Narbuko, langkah-langkah penelitian adalah rangkaian proses yang dimulai dari identifikasi masalah, upaya pemecahan masalah, hingga pengambilan keputusan berupa kesimpulan terkait apakah penelitian tersebut berhasil menjawab permasalahan yang diangkat atau tidak. Menurut Sugiyono, pelaksanaan penelitian kualitatif meliputi tiga tahapan utama meliputi pra-pendahuluan, lapangan, dan pengolahan data.⁸⁴

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Juni 2024 sampai Januari 2025. Periode ini mencakup tahap pengumpulan data, analisis data, dan penyusunan laporan penelitian.

2. Tempat

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri (UIN) Saizu, Purwokerto. Lokasi ini dipilih karena para informan merupakan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) angkatan 2021 yang memiliki pengalaman relevan dengan topik penelitian.

C. Subyek dan Obyek Penelitian

1. Subyek

Penelitian ini melibatkan dua orang sebagai subyek penelitian yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu untuk memastikan relevansi dengan tujuan penelitian. Kriteria pemilihan subyek adalah sebagai berikut:

- a) Kategori usia wanita dewasa awal (18-25 tahun).
- b) Pengalaman hubungan, pernah mengalami putus cinta setelah menjalin hubungan minimal selama 1 tahun.

⁸³ Apriyeni, B. A. R. (2024). BAB 7 TAHAP-TAHAP PENELITIAN KUALITATIF. In *METODE PENELITIAN KUALITATIF: TEORI DAN PENERAPANNYA* (p. 111). TAHTA MEDIA GROUP.

⁸⁴ Risnita, M., & Asrulla. (2024). PENDEKATAN PENELITIAN KUANTITATIF DAN KUALITATIF SERTA TAHAPAN PENELITIAN. *JURNAL GENTA MULIA*, 15(1), 90-91.

- c) Persetujuan partisipasi, bersedia menjadi partisipan secara sukarela dan memberikan informasi yang diperlukan untuk penelitian.
- d) Mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Angkatan 2021.
- e) Telah mengalami putus cinta.
- f) Memiliki fokus untuk mengembangkan diri pasca-putus cinta.

Proses penyaringan subyek dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

a) Penyebaran Kuesioner

Peneliti mendistribusikan kuesioner melalui google form pada mahasiswa aktif BKI angkatan 2021. Kuesioner ini berisi pertanyaan untuk mengidentifikasi calon subyek berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, seperti usia, pengalaman hubungan, lama hubungan dan kondisi setelah putus cinta.

b) Seleksi Awal

Dari kuesioner yang sudah disebar, terisi oleh 14 responden, peneliti menyaring berdasarkan durasi hubungan minimal 1 tahun dan fokus pada pengembangan diri setelah putus cinta.

c) Seleksi Akhir

Pada tahap Seleksi Akhir, peneliti menyaring responden berdasarkan tiga kriteria utama: kesediaan untuk berpartisipasi dalam wawancara mendalam, keberagaman pengalaman transformasi diri, serta kejelasan dalam menarasikan pengalaman. Dari hasil seleksi, terpilih dua subjek penelitian, yaitu Linda dan Ananda (nama samaran), yang memenuhi seluruh kriteria dan dapat memberikan wawasan mendalam serta relevan terhadap fenomena yang diteliti.

2. Obyek Penelitian

Obyek dalam penelitian ini adalah pengalaman transformasi diri pada wanita dewasa awal setelah mengalami putus cinta, dengan fokus utama pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) angkatan 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi proses

perubahan yang dialami oleh subjek setelah menghadapi putus cinta, yang meliputi aspek emosional, psikologis, serta usaha pengembangan diri.

Transformasi diri yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian ini mencakup beberapa aspek. Pertama, pengalaman emosional subjek, seperti perasaan dan dinamika psikologis yang muncul pasca perpisahan. Kedua, proses refleksi subjek dalam menganalisis hubungan masa lalu dan pengaruhnya terhadap perkembangan diri mereka. Ketiga, langkah-langkah yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas pribadi ke arah yang lebih positif.

Penelitian ini juga membahas berbagai faktor yang mempengaruhi transformasi diri, termasuk dukungan dari lingkungan sosial, pengaruh pendidikan di BKI, serta nilai-nilai agama yang berperan dalam mendukung perjalanan perubahan tersebut. Dengan penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh wawasan yang lebih komprehensif mengenai cara subjek menghadapi pengalaman putus cinta dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap proses transformasi diri mereka.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara dilakukan untuk mendalami pengalaman partisipan secara detail mengenai transformasi diri setelah mengalami putus cinta. Dalam proses wawancara ini, peneliti memanfaatkan panduan yang menekankan beberapa tema utama, seperti perasaan yang muncul setelah perpisahan, perubahan yang dialami oleh partisipan, dampak dari lingkungan sosial, proses pemulihan yang mereka lalui, serta kontribusi pendidikan dan pembelajaran konseling dalam mendukung partisipan menghadapi situasi tersebut. Melalui wawancara ini, peneliti dapat mengumpulkan informasi langsung dari partisipan yang mencerminkan perjalanan transformasi diri mereka dengan lebih komprehensif.

Denzin mengartikan wawancara sebagai interaksi tatap muka di mana satu pihak berusaha untuk menggali informasi dari pihak lainnya. Sementara itu, Black dan Champion menyatakan bahwa wawancara

merupakan bentuk komunikasi verbal yang bertujuan untuk memperoleh informasi dari salah satu pihak. True mendefinisikan wawancara sebagai dialog antara dua individu mengenai topik tertentu. Proses ini merupakan komunikasi interaktif dengan tujuan yang telah ditentukan, untuk mendalami tema tertentu melalui serangkaian pertanyaan. Wien berpendapat bahwa wawancara dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Kerlinger, wawancara adalah situasi interpersonal tatap muka di mana seorang penanya (interviewer) mengajukan beberapa pertanyaan kepada individu yang diwawancarai, dengan tujuan untuk mendapatkan jawaban yang relevan dengan isu penelitian.⁸⁵

2. Observasi

Observasi dilakukan untuk melengkapi informasi yang diperoleh dari wawancara. Dalam konteks ini, peneliti mengamati perilaku dan interaksi partisipan dalam lingkungan sosial mereka, baik di kampus maupun di luar kampus. Tujuan dari observasi ini adalah untuk memahami cara partisipan berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya, serta untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi pada diri mereka setelah mengalami putus cinta. Teknik ini memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pengalaman yang dialami oleh partisipan.

Secara umum, observasi adalah metode untuk mengumpulkan informasi atau data melalui pengamatan dan pencatatan yang dilakukan secara sistematis terhadap fenomena yang menjadi fokus pengamatan. Dengan kata lain, observasi bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai perilaku individu yang diamati. Oleh karena itu, melalui kegiatan observasi, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang kehidupan sosial yang sulit didapatkan dengan metode lain. Observasi sangat penting dilakukan ketika peneliti belum memiliki banyak informasi mengenai isu yang sedang diteliti. Dengan demikian,

⁸⁵ Fadhallah, R. A. (2021). *Wawancara*. Unj Press.

peneliti dapat memperoleh gambaran yang jelas tentang masalah tersebut serta petunjuk untuk mencari solusinya.⁸⁶

Istilah observasi berasal dari bahasa Latin yang berarti melihat dan memperhatikan. Secara umum, Banister menjelaskan bahwa observasi ditujukan untuk kegiatan mengamati fenomena dengan akurat, mencatat fenomena yang muncul, serta mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut. Kerlinger menambahkan bahwa pengamatan harus dilakukan dalam konteks yang alami, di mana pengamat harus terlibat dalam situasi yang realistis dan alami yang sedang berlangsung. Selain itu, Garayibah menekankan pentingnya untuk memperhatikan kejadian, gejala, atau hal-hal tertentu dengan fokus.⁸⁷

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mengumpulkan bukti dalam bentuk foto, video, atau dokumen lain yang relevan. Bukti-bukti ini digunakan untuk menunjukkan bahwa peneliti telah melaksanakan observasi dan wawancara dengan narasumber. Teknik dokumentasi tidak hanya berfungsi untuk mendukung keabsahan data, tetapi juga berperan dalam memperkuat hasil penelitian dengan menyediakan gambaran visual atau rekaman konkret dari proses penelitian yang dilakukan di lapangan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), dokumen diartikan sebagai rekaman berupa suara, gambar, atau film yang dapat digunakan sebagai bukti atau sumber informasi. Studi dokumen berperan sebagai pelengkap dari teknik wawancara dan observasi. Salah satu keunggulan dari studi dokumen adalah bahwa data yang diperoleh bersifat autentik dan berasal dari sumber asli.⁸⁸ Studi dokumentasi adalah metode pengumpulan

⁸⁶ Utomo, P., Asvio, N., & Prayogi, F. (2024). Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK): Panduan Praktis untuk Guru dan Mahasiswa di Institusi Pendidikan. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(4), 19.

⁸⁷ Ni'matuzahroh, & Prasetyaningrum, S. (2018). *Observasi: Teori dan Aplikasi Dalam Psikologi*. Umm Press.

⁸⁸ Equatora, M. A., & Awi, L. M. (2021). *Teknik Pengumpulan Data Klien*. Bitread Publishing.

data yang dilakukan dengan menghimpun dan menganalisis berbagai jenis dokumen, baik dalam bentuk tulisan maupun elektronik.⁸⁹

Dokumentasi merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memanfaatkan dokumen atau catatan tertulis yang ada, sebagaimana dijelaskan oleh Ulfa. Istilah dokumentasi berasal dari kata dokumen, yang merujuk pada barang-barang atau catatan tertulis. Dalam penerapannya, metode ini melibatkan peneliti dalam menelusuri dokumen tertulis seperti buku, majalah, notulen rapat, hingga catatan harian. Menurut Moleong, metode dokumentasi adalah teknik untuk memperoleh informasi atau data melalui pengkajian arsip dan berbagai dokumen yang relevan.⁹⁰

E. Teknik Analisis Data

Noeng Muhadjir mengemukakan pengertian analisis data sebagai upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara, dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain. Sedangkan untuk meningkatkan pemahaman tersebut analisis perlu dilanjutkan dengan berupaya mencari makna.⁹¹ Dalam konteks penelitian, analisis data dapat dimaknai sebagai kegiatan membahas dan memahami data guna menemukan makna, tafsiran dan kesimpulan tertentu dari keseluruhan data dalam penelitian.

Ibrahim mengartikan analisis data dapat juga dimaknai sebagai proses menyikapi data, menyusun memilah dan mengolahnya ke dalam suatu susunan yang sistematis dan bermakna. Analisis dalam pandangan ini meliputi tiga alur kegiatan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dari B. Milles dan Huberman. Pendapat lain mengemukakan

⁸⁹ Darmawan, D., Sudrajat, I., Maulana, M. K. Z., & Febriyanto, B. (2021). Perencanaan Pengumpulan Data sebagai Identifikasi Kebutuhan Pelatihan Lembaga Pelatihan. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 5, 71-88.

⁹⁰ Tanjung, R., Supriani, Y., Mayasari, A., & Arifudin, O. (2022). Manajemen Mutu Dalam Penyelenggaraan Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 6(1), 29.

⁹¹ Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81.

bahwa analisis data kualitatif adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain ungkap Sugiyono.⁹²

Secara umum, penelitian kualitatif dalam melakukan analisis data banyak menggunakan model analisis yang dicetuskan oleh Miles dan Huberman yang sering disebut dengan metode analisis data interaktif. Mereka mengungkapkan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data kualitatif ada tiga, yaitu tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.⁹³

1. Reduksi Data

Menurut Ahmad Rijali, reduksi data adalah proses yang melibatkan pemilihan dan fokus pada penyederhanaan, pengabstrakan, serta transformasi data mentah yang diperoleh dari catatan lapangan. Proses reduksi data mencakup beberapa langkah, seperti meringkas informasi, memberikan kode, mengidentifikasi tema, dan mengelompokkan data.⁹⁴

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Seperti telah dikemukakan, makin lama peneliti ke lapangan, maka jumlah data akan semakin banyak, kompleks dan rumit. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu.⁹⁵

⁹² Saleh, S. (2023). *Mengenal Penelitian Kualitatif: Panduan bagi Peneliti Pemula*. AGMA.

⁹³ Ibid

⁹⁴ Saadah, M., Prasetyo, Y. C., & Rahmayati, G. T. (2022). Strategi Dalam Menjaga Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif. *Al- 'Adad : Jurnal Tadris Matematika*, 1(2), 54-64.

⁹⁵ Benny, N. N., Hubarat, F. A. M., Supriyanto, & Arwin. (2021). Motivasi Kerja Karyawan PT Abdi Wibawa Press Medan. *Seminar Nasional Sains dan Teknologi Informasi (SENSASI)*, 3(1), 251-254.

Reduksi data merupakan suatu proses yang bertujuan untuk merangkum dan memilih elemen-elemen penting dari data yang telah dikumpulkan. Dalam tahap ini, peneliti fokus pada aspek- aspek yang signifikan serta berusaha untuk mengidentifikasi tema dan pola yang muncul. Tujuan utama dari reduksi data adalah untuk menyederhanakan informasi yang kompleks, sehingga lebih mudah untuk dipahami dan dianalisis. Dengan melakukan reduksi, peneliti dapat mengeliminasi informasi yang tidak relevan, sehingga menghasilkan gambaran yang lebih jelas mengenai data yang tersisa. Hal ini tentunya akan mempermudah dalam melaksanakan langkah-langkah analisis berikutnya.⁹⁶

2. Penyajian Data

Ahmad Rijali mendefinisikan display data sebagai suatu aktivitas di mana sekumpulan informasi disusun sedemikian rupa, sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan dan melakukan analisis terhadap data tersebut.⁹⁷ Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, dan sejenisnya. Dalam hal ini Miles dan Huberman menyatakan yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.⁹⁸

Penyajian data, atau yang sering disebut sebagai display data, merupakan langkah dalam proses analisis data di mana informasi yang telah melalui tahap reduksi disusun dalam format yang lebih terstruktur dan mudah dipahami. Tujuan dari penyajian data ini adalah untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai hasil penelitian,

⁹⁶ Yolán, Suparman, S., & Herdiana, B. (2024). Kemampuan Menulis Karangan Argumentasi Dengan Menggunakan Media Gambar Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri II Walenrang. *Jurnal Vokatif: Pendidikan Bahasa, Kebahasaan, dan Sastra*, 1(2), 102-108.

⁹⁷ Saadah, M., Prasetyo, Y. C., & Rahmayati, G. T. (2022). Strategi Dalam Menjaga Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif. *Al- 'Adad : Jurnal Tadris Matematika*, 1(2), 54-64.

⁹⁸ Benny, N. N., Hubarat, F. A. M., Supriyanto, & Arwin. (2021). Motivasi Kerja Karyawan PT Abdi Wibawa Press Medan. *Seminar Nasional Sains dan Teknologi Informasi (SENSASI)*, 3(1), 251-254.

sehingga baik peneliti maupun pembaca dapat dengan mudah memahami konteks dan makna dari data yang telah dikumpulkan.⁹⁹

3. Penarikan Kesimpulan

Dalam penelitian kualitatif, penarikan kesimpulan merupakan tahap akhir dari proses analisis data, di mana peneliti merumuskan hasil dari data yang telah dikumpulkan dan dianalisis. Menurut Miles dan Huberman, penarikan kesimpulan melibatkan pengembangan kesimpulan awal yang bersifat sementara, yang dapat berubah jika tidak didukung oleh bukti yang kuat dari pengumpulan data selanjutnya. Proses ini juga mencakup verifikasi untuk memastikan bahwa kesimpulan yang diambil adalah valid dan dapat dipertanggungjawabkan berdasarkan data yang ada. Dengan demikian, penarikan kesimpulan merupakan langkah penting yang membantu peneliti dalam memahami dan menjelaskan temuan dari penelitian yang telah dilakukan.¹⁰⁰

Penarikan kesimpulan merupakan tahapan dalam penelitian yang bertujuan untuk menganalisis data dan informasi yang telah diperoleh guna menghasilkan pemahaman yang jelas dan ringkas mengenai temuan yang ada. Proses ini mencakup pengolahan data, pengidentifikasian pola-pola tertentu, serta menghubungkan berbagai informasi untuk menyusun kesimpulan yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian, kesimpulan biasanya disusun setelah proses analisis data selesai. Hasil dari kesimpulan tersebut akan menggambarkan inti atau esensi dari penelitian yang telah dilakukan. Penting untuk memastikan bahwa kesimpulan yang diambil didasarkan pada bukti yang valid dan logis, sehingga mampu

⁹⁹ Yolan, Suparman, S., & Herdiana, B. (2024). Kemampuan Menulis Karangan Argumentasi Dengan Menggunakan Media Gambar Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri II Walenrang. *Jurnal Vokatif: Pendidikan Bahasa, Kebahasaan, dan Sastra*, 1(2), 102-108.

¹⁰⁰ Benny, N. N., Hubarat, F. A. M., Supriyanto, & Arwin. (2021). Motivasi Kerja Karyawan PT Abdi Wibawa Press Medan. *Seminar Nasional Sains dan Teknologi Informasi (SENSASI)*, 3(1), 251-254.

menjawab rumusan masalah atau pertanyaan penelitian yang telah diajukan.¹⁰¹



¹⁰¹ Wahidah, N., Zubair, M., Fauzan, A., & Alqodri, B. (2023). Implementasi Profil Pelajar Pancasila di SMP Negeri 1 MATaram. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8(1b), 696-703.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Profil Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Sejarah panjang berdirinya Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto diawali dengan berdirinya Jurusan Dakwah di bawah naungan Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Purwokerto pada tahun 1997. Berdirinya jurusan ini dilandasi dengan komitmen untuk memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan dakwah Islam, baik dalam bidang teoritis maupun praktis. Tujuan utama dari Jurusan ini adalah untuk mempersiapkan para ahli dan praktisi dakwah yang mumpuni dalam berbagai pendekatan, seperti melalui komunikasi verbal, tulisan dan aksi nyata di masyarakat.

Awal berdirinya Jurusan Dakwah ini hanya memiliki satu program studi yaitu, Bimbingan dan Penyuluh Islam. Sejalan tahun 2001, jurusan ini memperluas bidang pengajarannya dengan membuka studi baru yaitu Komunikasi dan Penyiaran Islam. Kemudian mencocokkan dengan perkembangan dan kebutuhan masyarakat, nama Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam diubah menjadi Bimbingan dan Konseling Islam di tahun 2008 berdasar pada keputusan Senat STAIN Purwokerto.

Peralihan dari STAIN ke Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto pada tahun 2014 membawa kemajuan di Jurusan Dakwah. Dalam kurun waktu tersebut, diperkenalkan dua program studi tambahan, yaitu Manajemen Dakwah pada tahun 2015 dan Pengembangan Masyarakat Islam pada tahun 2016. Setelah IAIN beralih menjadi Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri pada tahun 2021, Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto resmi berganti nama menjadi Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri.

Sampai saat ini, Fakultas Dakwah meliputi empat program studi sebagai berikut :

- a. Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
- b. Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)

- c. Manajemen Dakwah (MD)
- d. Pengembangan Masyarakat Islam (PMI)

Program-program ini tidak hanya berfokus pada penguasaan teori, tetapi juga pada penerapan praktis yang relevan dengan kebutuhan masyarakat serta tantangan dakwah Islam di era kontemporer. Salah satu program studi unggulan dalam fakultas ini adalah Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), yang memiliki visi untuk menjadi program studi yang unggul, progresif, dan integratif dalam pengkajian serta pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling Islam pada tahun 2040. Visi ini mencerminkan komitmen untuk terus berkembang dan beradaptasi dengan perubahan zaman, sehingga dapat memberikan kontribusi nyata dalam dunia akademik maupun praktik profesional.

Untuk mewujudkan visi tersebut, Program Studi BKI memiliki beberapa misi utama. *Pertama*, menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran yang unggul di bidang Bimbingan dan Konseling Islam guna mencetak lulusan yang kompeten dan berdaya saing. *Kedua*, mendorong penelitian yang progresif dan integratif, dengan tetap berlandaskan pada nilai-nilai keislaman, kearifan lokal, serta karakter kebangsaan Indonesia. *Ketiga*, mengembangkan model pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam, sehingga lulusan dapat berperan aktif dalam memberikan solusi atas berbagai permasalahan sosial. *Keempat*, membangun kerja sama dengan berbagai lembaga atau pemangku kepentingan (stakeholder) guna meningkatkan kualitas pembelajaran, penelitian, dan pengabdian masyarakat.¹⁰²

Dengan visi dan misi yang terstruktur ini, Program Studi BKI diharapkan mampu mencetak lulusan yang tidak hanya memiliki pemahaman akademik yang kuat, tetapi juga mampu mengaplikasikan ilmunya dalam kehidupan nyata, memberikan manfaat bagi masyarakat, serta menghadapi tantangan dakwah Islam di masa depan.

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam menunjukkan jumlah

¹⁰² Ibid

mahasiswa yang cukup banyak, khususnya dari angkatan 2021. Berdasarkan data akademik semester genap tahun ajaran 2023 jumlah mahasiswa BKI angkatan 2021 terdaftar sebanyak 260 orang. Dalam angkatan tersebut, sebarannya adalah sebagai berikut :

Tabel 1: Rekap Mahasiswa Berdasarkan Status Prodi BKI Tahun Angkatan 2023

Jenis Kelamin	Jumlah Mahasiswa
Laki-laki	55
Perempuan	205
Total	260

Data statistik ini menggambarkan banyaknya jumlah mahasiswa perempuan dalam program studi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Prof K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Fakultas Dakwah terkhusus program studi Bimbingan dan Konseling Islam, memegang peranan yang penting dalam penelitian ini. Program studi ini sejalan dengan visi fakultas yang komprehensif, mempersiapkan mahasiswa untuk memahami, mengevaluasi, dan mengatasi tantangan psikologis sosial. Termasuk pertumbuhan pribadi setelah pergolakan emosional seperti putus cinta. Oleh karena itu, penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya wawasan teoritis dan praktis dalam ranah Bimbingan dan Konseling Islam.

B. Deskripsi Informan

Penelitian ini melibatkan dua partisipan yang dipilih melalui proses seleksi ketat untuk memastikan relevansi dengan tujuan penelitian. Kriteria utama meliputi perempuan dewasa awal (18-25 tahun), memiliki pengalaman menjalin hubungan minimal satu tahun dan mengalami putus cinta, serta bersedia berpartisipasi secara sukarela. Selain itu, partisipan merupakan mahasiswi aktif BKI Angkatan 2021 dengan orientasi pada pengembangan diri pasca-putus cinta.

Proses seleksi dilakukan dalam tiga tahap. Tahap awal mencakup penyebaran kuesioner, sebanyak 14 responden mengisi dengan lengkap. Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi calon partisipan berdasarkan kriteria usia, durasi hubungan, serta perkembangan psikologis pasca-putus cinta. Seleksi awal mempersempit jumlah kandidat dengan mempertimbangkan durasi hubungan minimal satu tahun dan fokus pada pengembangan diri. Pada tahap akhir, dipilih dua partisipan, Linda dan Ananda, berdasarkan kesediaan wawancara mendalam, keberagaman pengalaman transformasi, serta kejelasan dalam menarasikan pengalaman. Kedua partisipan ini diharapkan memberikan wawasan komprehensif mengenai proses transformasi diri pasca-putus cinta, mencakup tantangan emosional serta strategi pemulihan dan pengembangan diri.

1. Deskripsi Subjek Linda

a. Latar Belakang Keluarga

Linda berasal dari keluarga yang memiliki nilai-nilai disiplin dan tanggung jawab yang tinggi. Orang tuanya selalu menanamkan pentingnya pendidikan dan kemandirian dalam hidup. Linda merupakan anak terakhis dari 3 bersaudara. Menjadi anak bungsu menjadikan Linda dituntut untuk bisa lebih dari kedua kakak perempuannya. Hubungan dengan keluarganya cukup harmonis, meskipun dalam beberapa situasi, ia merasa perlu membuktikan bahwa dirinya mampu berdiri sendiri tanpa terlalu bergantung pada orang lain.

b. Pendidikan

Sebagai mahasiswi Bimbingan Konseling Islam (BKI), Linda memiliki ketertarikan dalam bidang psikologi dan pengembangan diri. Ia aktif dalam berbagai organisasi kampus dan komunitas yang berfokus pada *self-improvement*. Kesibukannya dalam dunia akademik dan organisasi membuatnya memiliki jadwal yang cukup padat, sehingga ia terbiasa untuk mengatur waktu dengan baik. Dari sisi sosial, Linda dikenal sebagai pribadi yang mandiri dan

bertanggung jawab.

c. Awal Mula Pacaran

Linda memulai hubungan asmaranya pada April 2022 dengan seorang pria yang seumurannya dengannya. Hubungan ini berawal dari kedekatan yang mereka bangun sebagai teman, yang kemudian berkembang menjadi hubungan yang lebih serius. Linda sangat menggantungkan emosionalnya ke pasangannya ketika sedih maupun senang selalu ia ceritakan ke pacarnya. Meskipun keduanya memiliki perbedaan dalam cara pandang dan kebiasaan, mereka tetap berusaha untuk mempertahankan hubungan dengan harapan dapat saling menyesuaikan diri.

d. Perjalanan Hubungan

Dalam kurun waktu satu tahun empat bulan menjalani hubungan, Linda mengalami berbagai dinamika relasi yang cukup kompleks. Hubungannya dengan pasangan diwarnai oleh pola interaksi yang tidak seimbang, khususnya dalam hal pemenuhan ekspektasi dan komunikasi. Salah satu permasalahan utama yang sering muncul adalah tuntutan dari pihak pasangan yang menginginkan perhatian dan kehadiran Linda secara terus-menerus. Pasangannya mengharapkan agar Linda senantiasa menyediakan waktu, bahkan di tengah kesibukan akademik dan keterlibatannya dalam berbagai kegiatan organisasi.

Situasi ini menciptakan tekanan tersendiri bagi Linda, karena ia dihadapkan pada dilema antara memenuhi tuntutan pasangan atau menjalankan tanggung jawab pribadinya sebagai mahasiswa. Ketidakseimbangan ini menyebabkan konflik yang cukup intens dan berulang, karena pasangan cenderung menunjukkan sikap kurang pengertian serta tidak menghargai ruang personal Linda. Ia kerap kali dimarahi atau diprotes apabila tidak segera merespons pesan atau tidak bisa menemani karena alasan kesibukan yang rasional.

Ketergantungan emosional dalam hubungan ini pun mulai terbentuk secara tidak disadari. Linda, yang pada awalnya berusaha bersikap rasional dan mempertahankan batas personal, perlahan mulai merasa bersalah ketika tidak mampu memenuhi ekspektasi pasangannya. Ia menjadi lebih mudah merasa cemas dan tertekan apabila hubungan mereka sedang tidak harmonis, serta merasa perlu untuk terus-menerus menyesuaikan diri agar konflik dapat dihindari. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan *people pleasing* yang muncul sebagai mekanisme pertahanan diri dalam menghadapi pasangan yang posesif dan menuntut.

Lebih jauh, Linda juga menyadari bahwa relasi yang ia jalani mulai kehilangan keseimbangan yang sehat. Ketika kebutuhan emosional dan profesionalnya tidak diakomodasi oleh pasangan, ia merasa keberadaannya seolah hanya penting jika dapat memenuhi kebutuhan pasangan, bukan karena dirinya sendiri. Pola relasi seperti ini menunjukkan gejala ketidaksehatan dalam hubungan yang tidak hanya membatasi pertumbuhan pribadi Linda, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan emosionalnya.

Pengalaman ini menjadi titik awal penting dalam proses refleksi diri Linda, yang pada akhirnya mendorongnya untuk mengambil keputusan berpisah sebagai upaya untuk memulihkan kembali jati diri dan ruang pribadinya. Meskipun proses ini tidak mudah, kesadaran akan pentingnya kesehatan relasi dan batas personal menjadi aspek penting yang membentuk awal dari proses transformasi dirinya.

e. Proses Putus Cinta

Puncak dari konflik yang mereka hadapi terjadi pada Agustus 2023, tepat di hari ulang tahun Linda. Momen ini menjadi titik balik yang menyakitkan bagi Linda, di mana ia akhirnya mengambil keputusan untuk mengakhiri hubungan. Keputusan ini bukan semata-mata karena perbedaan komunikasi, tetapi juga

karena Linda telah lama menyimpan rasa kecewa dan merasa tertekan dalam hubungan tersebut. Ia merasa bahwa hubungannya sudah tidak sehat, di mana ia kerap dikekang dan sulit mendapatkan ruang untuk berkembang. Pada akhirnya, akumulasi dari berbagai masalah yang tidak terselesaikan membuat Linda memilih untuk mengakhiri hubungan mereka.

f. Emosi yang muncul Pasca Putus Cinta

Pasca perpisahan, Linda mengalami gejolak emosi yang intens dan kompleks. Meskipun pada awalnya ia mengklaim bahwa dirinya mampu melalui fase tersebut secara mandiri dengan keyakinan bahwa ia bisa tetap baik-baik saja tanpa kehadiran mantan pasangannya realitas yang dihadapinya ternyata jauh berbeda. Setiap malam, pikiran tentang mantan kekasihnya masih menghantuinya, menyebabkan kesedihan yang mendalam dan mempengaruhi kondisi fisiknya.

Dalam wawancara, Linda mengungkapkan bahwa ingatan terhadap kebersamaan yang pernah ia alami, seperti perhatian dan kehadiran mantan pasangannya dalam keseharian, kerap muncul menjelang malam. Hal ini memicu reaksi psikosomatis berupa gangguan lambung, seperti mual hingga muntah, yang mengindikasikan bahwa tekanan emosional yang ia alami cukup berat dan turut berdampak pada kondisi kesehatannya. Selain itu, ia juga mengalami penurunan nafsu makan dan kecenderungan menarik diri dari aktivitas sosial.

Tangisan menjadi bagian dari rutinitas malam hari Linda pada masa awal pasca putus cinta. Ia merasa kehilangan seseorang yang selama ini menjadi tempat bergantung secara emosional, sehingga transisi menuju kehidupan tanpa kehadiran orang tersebut terasa sangat menyakitkan. Momen-momen ini tidak hanya menggambarkan rasa kehilangan, tetapi juga kekosongan identitas dan arah, yang mengharuskannya untuk mulai mengenali dan

membangun dirinya kembali.

Namun, seiring berjalannya waktu, Linda mulai menyadari bahwa kondisi ini merupakan titik balik penting dalam hidupnya. Kesedihan yang ia alami membuka ruang refleksi dan kesadaran akan pentingnya pengembangan diri. Perpisahan yang semula dianggap sebagai akhir justru menjadi awal bagi proses transformasi personal yang lebih positif.

g. Proses Transformasi Diri

Momen putus cinta ini menjadi titik balik dalam kehidupan Linda. Ia mulai melakukan refleksi diri dan mencari cara untuk bangkit dari keterpurukan emosional. Linda mendapatkan dukungan dari teman-temannya yang membantu menguatkannya dalam menghadapi fase ini. Selain itu, ia mulai terlibat dalam berbagai aktivitas positif, seperti mengikuti pelatihan pengembangan diri, lebih mendalami ilmu konseling yang ia pelajari, serta meningkatkan ibadahnya sebagai bentuk pencarian ketenangan batin. Seiring berjalannya waktu, Linda berhasil menemukan kembali jati dirinya dan berkembang menjadi pribadi yang lebih mandiri serta matang dalam menghadapi permasalahan hidup.

2. Deskripsi Subjek Ananda

a. Latar Belakang Keluarga

Ananda merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Adik pertamanya saat ini baru memasuki jenjang perkuliahan, sementara adik keduanya masih duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA). Sebagai anak pertama, Ananda memiliki tanggung jawab yang besar dan dituntut untuk mandiri, terutama karena ia merantau dari Bengkulu ke Pulau Jawa guna menempuh pendidikan. Kedua orang tua Ananda tetap berada di daerah asal dan bekerja untuk membiayai kebutuhan pendidikan serta kehidupan ketiga anak mereka. Ananda berasal dari keluarga yang berada dalam kondisi

ekonomi yang cukup baik serta memiliki lingkungan keluarga yang harmonis.

b. Pendidikan

Ananda merupakan mahasiswi BKI angkatan 2021. Ananda memilih Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam karena melihat adanya peluang karier yang luas, termasuk di lembaga pendidikan, rumah sakit, panti sosial, dan lembaga keagamaan, serta peluang untuk membuka praktik konseling mandiri. Selain itu, ia merasa bahwa bidang ini dapat membantunya mengenal dirinya lebih dalam dan memperdalam pemahaman agama Islam, yang tidak hanya memberikan keuntungan profesional tetapi juga manfaat pribadi dalam menghadapi tantangan kehidupan dengan nilai-nilai keagamaan.

c. Awal Mula Pacaran

Hubungan asmara Ananda dimulai sejak akhir tahun 2015, ketika ia masih duduk di bangku sekolah menengah. Hubungan ini berlangsung cukup lama, mencapai tujuh setengah tahun hingga akhirnya berakhir di semester 5 perkuliahannya. Meskipun putus sejak saat itu, komunikasi benar-benar terputus sepenuhnya pada awal tahun 2024.

d. Perjalanan Hubungan

Dalam kurun waktu tujuh setengah tahun tersebut, hubungan Ananda mengalami berbagai dinamika. Ia mengakui bahwa dalam perjalanan hubungan ini, ia sangat bergantung secara emosional pada pasangannya. Namun, seiring berjalannya waktu, muncul berbagai konflik, termasuk perilaku toxic dari pihak laki-laki yang sering mengucapkan kata-kata kasar secara verbal. Ananda juga menyadari bahwa hubungan mereka semakin tidak sehat, terutama karena adanya faktor kecemburuan dan pembatasan dalam bersosialisasi dengan lawan jenis.

Selama menjalin hubungan selama kurang lebih tujuh setengah

tahun, Ananda mengalami berbagai dinamika emosional yang kompleks. Ia mengakui bahwa dalam rentang waktu tersebut, dirinya menjadi sangat bergantung secara emosional pada pasangannya. Ketergantungan ini tercermin dalam kecenderungannya untuk menjadikan pasangan sebagai sumber utama validasi, kenyamanan, dan rasa aman. Ananda merasa bahwa kebahagiaan dan kestabilan emosionalnya sangat bergantung pada keberadaan dan respons pasangan, sehingga ketika terjadi konflik atau jarak emosional, ia mudah merasa cemas, bingung, bahkan kehilangan arah.

Seiring berjalannya waktu, hubungan yang awalnya memberikan rasa cinta dan perhatian perlahan berubah menjadi relasi yang tidak sehat. Ananda mulai menyadari adanya pola komunikasi yang merugikan, terutama dalam bentuk kekerasan verbal. Pasangannya kerap melontarkan kata-kata kasar, baik secara langsung maupun tersirat, yang berdampak negatif terhadap harga diri dan kesehatan mental Ananda. Selain itu, hubungan mereka juga diliputi oleh kecemburuan yang berlebihan dari pihak laki-laki, yang kemudian berkembang menjadi bentuk kontrol terhadap ruang gerak dan interaksi sosial Ananda.

Ia tidak hanya dibatasi dalam bergaul dengan lawan jenis, tetapi juga mulai merasa tidak bebas dalam mengekspresikan diri di lingkungan sosialnya. Rasa takut membuat pasangan marah atau cemburu menyebabkan Ananda menahan diri untuk terlibat dalam aktivitas sosial tertentu, bahkan yang berkaitan dengan perkuliahan. Hal ini menciptakan tekanan batin yang berkepanjangan dan memperkuat ketergantungan emosional, karena di saat yang bersamaan, ia merasa tidak mampu keluar dari hubungan tersebut meskipun telah menyadari ketidaksehatannya.

Fenomena ini menggambarkan bagaimana sebuah hubungan jangka panjang tidak selalu identik dengan kedewasaan emosional

atau kestabilan psikologis. Justru, dalam kasus Ananda, durasi hubungan yang panjang memperdalam ikatan emosional yang semu, yang secara tidak langsung menghambat perkembangan pribadi dan kemerdekaan emosionalnya. Situasi inilah yang pada akhirnya menjadi salah satu latar belakang penting dalam proses transformasi diri yang dialami oleh Ananda setelah hubungan tersebut berakhir.

e. Proses Putus Cinta

Penyebab utama berakhirnya hubungan mereka adalah kehadiran orang ketiga. Mantan pasangan Ananda berselingkuh dengan seorang adik kelas yang sebelumnya menjadi tempat curhatnya. Selain itu, faktor verbal abuse yang dilakukan oleh mantannya juga menjadi pemicu utama. Ananda merasa bahwa perasaan dan ucapannya sering disepelekan, sementara dari pihak laki-laki sendiri tidak ada upaya untuk memperbaiki hubungan. Pada akhirnya, meskipun perpisahan terasa menyakitkan, ia menyadari bahwa itu adalah keputusan terbaik bagi dirinya.

f. Emosi yang muncul Pasca Putus Cinta

Setelah mengakhiri hubungan yang telah berlangsung selama lebih dari tujuh tahun, Ananda mengalami guncangan emosional yang cukup signifikan. Hubungan yang ia jalani sejak masa remaja telah membentuk pola ketergantungan emosional yang kuat terhadap pasangannya. Sosok tersebut selama ini menjadi tempat bergantung dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kebutuhan praktis sehari-hari seperti meminta bantuan saat hendak pindah kos atau menghadapi permasalahan sebagai anak rantau. Ketika hubungan tersebut berakhir secara mendadak akibat kehadiran orang ketiga, Ananda merasa sangat terpukul dan kehilangan arah.

Perpisahan ini memunculkan berbagai emosi kompleks, seperti frustrasi, kekecewaan, kesedihan yang mendalam, dan rasa hampa. Ia mengaku mengalami disorientasi dalam menjalani hari-harinya.

Ananda merasa linglung, tidak tahu apa yang harus dilakukan, dan kehilangan semangat untuk menjalani aktivitas. Secara fisik, kondisi ini berdampak pada penurunan nafsu makan yang drastis. Ia kerap melewatkan waktu makan, bahkan merasa mual hanya dengan membayangkan makanan, karena pikirannya masih dipenuhi oleh kenangan bersama pasangannya.

Situasi emosional yang menekan ini semakin diperberat oleh keterbatasan sistem dukungan fisik, sebab Ananda merupakan anak rantau yang tinggal jauh dari keluarganya. Di tengah kondisi tersebut, ia tidak hanya merasa kesepian, namun juga kesulitan menemukan tempat bercerita secara langsung. Meskipun demikian, keluarga tetap menjadi pihak yang turut merespon peristiwa tersebut. Keluarga Ananda menyayangkan keputusan putus itu, mengingat hubungan keduanya sudah berjalan lama dan masing-masing keluarga sudah saling mengenal. Bahkan, keluarga sempat menanyakan kemungkinan untuk memperbaiki hubungan, sebab dari perspektif mereka, hubungan yang sudah sedemikian jauh seharusnya bisa dipertahankan.

Namun bagi Ananda, keputusan untuk mengakhiri hubungan merupakan langkah yang berat namun perlu diambil demi menjaga kesehatan emosional dan harga dirinya. Ketika menyadari bahwa relasi tersebut tidak lagi sehat dan penuh luka, ia perlahan mulai menerima kenyataan dan membangun kesadaran untuk bangkit dari keterpurukan. Dalam diam dan ketidakpastian, benih-benih kesadaran akan pentingnya mencintai diri sendiri mulai tumbuh menjadi titik awal dari proses transformasi diri yang ia alami kemudian.

g. Proses Transformasi Diri

Kesadaran untuk menyembuhkan diri sendiri menjadi langkah awal dalam proses transformasi Ananda. Ia tidak ingin terjebak dalam kesedihan berkepanjangan dan mulai memotivasi dirinya

untuk kembali menjalani hidup dengan bahagia. Dukungan dari keluarga dan teman-teman juga menjadi faktor penting dalam proses pemulihannya. Selain itu, ia mulai mengalihkan fokusnya pada kegiatan yang bermanfaat seperti mengikuti program volunteer dan mendalami aktivitas keagamaan di pondok pesantren.

C. Temuan Penelitian

1. Emosi yang Muncul Pasca Putus Cinta

Putus cinta merupakan pengalaman emosional yang signifikan, terutama bagi wanita dewasa awal yang tengah berada dalam fase perkembangan identitas dan kemandirian. Berdasarkan kutipan wawancara, baik Linda maupun Ananda mengalami berbagai emosi negatif setelah berpisah dengan pasangan mereka. Namun, ada perbedaan dalam cara mereka mengelola emosi tersebut serta intensitas perasaan yang dialami.

Linda menggambarkan respons emosional awalnya dengan menangis dan merasa marah, tetapi di saat yang sama ia mencoba untuk berpikir positif bahwa dirinya masih bisa bertahan tanpa pasangannya.

“Nangis lah yah, terus marah. kayak, tapi disitu aku juga udah yang “yaudah lah” tapi pas itu nangis sebentar doang yah. berfikir kalau “aku juga bisa kok ga sama kamu” “tanpa kamu tuh aku juga bisa”. tapi yak menjelang berapa bulan berapa hari tu berasa kehilangannya, kerasa si. tapi disitu aku malah cari kegiatan sih biar ga nangis-nangis terus.”¹⁰³

Namun, seiring berjalannya waktu, ia mulai merasakan kehilangan yang lebih dalam, meskipun ia mencoba mengalihkan perasaan tersebut dengan mencari kesibukan agar tidak terus-menerus menangis. Hal ini menunjukkan bahwa Linda berusaha menghadapi emosinya dengan cara aktif, yaitu mengalihkan perhatian pada kegiatan lain sebagai bentuk *coping mechanism*.

¹⁰³ Hasil Wawancara Linda, 17 Januari 2025

Di sisi lain, Ananda mengalami emosi yang lebih kompleks dan intens. Ia mengungkapkan bahwa ia merasa frustrasi dan sedih akibat hubungan yang telah berlangsung selama tujuh tahun, di mana ia sangat bergantung secara emosional pada pasangannya. Ia mengatakan,

“Untuk emosi utama yang saya rasakan pas itu tuh ya kayak frustrasi, kan selama 7 tahun yah pas 7 tahun itu saya bergantung ke dia kan dari emosi, sedih itu tuh campur aduk jadi satu. Sebenarnya gak mau tapi karena diri saya sendiri udah capek terus dari laki-lakinya juga udah gak mau memperbaiki hubungan lagi. Jadi mau tidak mau kan akhirnya putus. Jadinya lah perasaan yang dirasakan itu frustrasi dan juga sedih seperti itu.”¹⁰⁴

Dari pernyataan ini, terlihat bahwa Ananda mengalami kesulitan dalam menerima perpisahan karena hubungan yang sudah lama terjalin, serta adanya ketergantungan emosional yang cukup besar terhadap mantan pasangannya. Rasa frustrasi yang muncul bukan hanya karena kehilangan seseorang yang dicintai, tetapi juga karena ia merasa tidak memiliki pilihan lain selain mengakhiri hubungan tersebut.

2. Pengalaman Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta Pada Mahasiswi BKI Angkatan 2021

Setelah mengalami putus cinta, individu cenderung merasakan emosi yang mendalam akibat hilangnya cinta dan kasih sayang yang sebelumnya melekat dalam hubungan. Namun, emosi tersebut tidak serta-merta menjadikan individu terpuruk secara berkelanjutan. Seiring berjalannya waktu, individu mulai menyadari bahwa ia perlu melakukan perubahan dan tidak dapat terus-menerus berada dalam kondisi keterpurukan.

Proses transformasi diri pasca putus cinta umumnya berlangsung melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah mencari distraksi sementara sebagai upaya untuk mengalihkan rasa sakit emosional yang

¹⁰⁴ Hasil Wawancara Ananda, 20 Januari 2025

dialami. Selanjutnya, individu mulai memasuki fase refleksi, di mana ia mengevaluasi kembali kehidupannya serta mencari makna yang lebih dalam dari pengalaman yang telah dilalui. Tahap terakhir adalah tahap religius, di mana individu berupaya menemukan makna hidup yang lebih mendalam melalui aktivitas spiritual atau keagamaan, yang pada akhirnya membantu dalam proses pemulihan emosional dan penguatan diri.

a. Tahap Estetika

Pada tahap awal setelah putus cinta, individu cenderung menghindari rasa sakit emosional dengan mencari aktivitas lain sebagai bentuk distraksi. Linda menyebutkan bahwa ia tidak memiliki motivasi khusus untuk bangkit, tetapi berusaha untuk tetap sibuk agar pikirannya tidak terus-menerus tertuju pada mantan.

“Ga ada motivasi sih, yang penting aku harus ada kegiatan lain supaya aku ga kedistract mikirin mantanku mulu. Sedih keingat dia meskipun ujung-ujungnya habis kegiatan cape. Malemnya, ya nangis lagi.”¹⁰⁵

Kutipan ini menunjukkan bahwa pada tahap awal, individu masih mengalami kesedihan yang mendalam dan berusaha untuk menghindari perasaan tersebut melalui berbagai kegiatan. Namun, meskipun aktivitas dapat menjadi distraksi, perasaan kehilangan masih muncul, terutama di saat-saat tenang seperti malam hari. Sedangkan Ananda mencoba mengalihkan pikirannya dari kesedihan akibat putus cinta dengan mencari distraksi.

“Jadi kayak ‘oh aku harus happy’, ‘aku nggak boleh kayak gini terus’, ‘aku harus bangkit lagi’ gitu kalau menyemangati diri sendiri, sadar untuk memulihkan diri sendiri..”¹⁰⁶

Selain itu Ananda juga mencari aktivitas eksternal sebagai pelarian dari rasa sakit emosional.

¹⁰⁵ Hasil Wawancara Linda, 17 Januari 2025

¹⁰⁶ Hasil Wawancara Ananda, 20 Januari 2025

“Terus yang ketiga tuh kayak ikut volunteer gitu untuk fokus ke pengembangan diri sendiri gitu karena kegiatan tersebut kan penting untuk pengembangan diri kita, terus kayak kita bisa membantu orang lain. Jadi kegiatan ini aku jadi nggak mikirin masalah yang sedang aku alamin.”¹⁰⁷

Keterlibatan dalam aktivitas seperti mengikuti kegiatan sosial dan relawan membantu individu untuk mengalihkan perhatiannya dari luka emosional serta memberikan perasaan memiliki makna dalam kehidupan.

b. Tahap Etika

Pada tahap ini individu mulai merefleksikan makna dari pengalaman yang telah dilalui dan menyadari bahwa ada banyak pelajaran yang bisa diambil dari pengalaman tersebut. Linda menyadari bahwa ia selama ini terlalu terikat pada satu orang, sementara di luar sana masih banyak orang lain dengan karakter dan kemampuan yang lebih beragam.

“Cara berpikir oh ternyata setelah aku mengikuti pelatihan ini, dia (mantan) ku tuh kaya ga berdampak di hidupku gitu loh. Pas aku ketemu banyak orang, ketemu banyak karakter, terus orang-orang yang pinter-pinter ternyata itu aku tuh terbelenggu di orang yang satu aja. Padahal di luar sana masih banyak orang yang lebih keren, kan.”¹⁰⁸

Linda mulai menyadari bahwa kehidupan tidak hanya berpusat pada satu individu dan bahwa ada banyak pengalaman serta orang lain yang dapat memberikan makna baru dalam hidupnya. Selain perubahan pola pikir, Linda juga mengalami perubahan sikap terhadap lawan jenis.

“Sikap, kalau aku ke cowo jadi kek yaudah bodo amat gitu.”¹⁰⁹

¹⁰⁷ Hasil Wawancara Ananda, 20 Januari 2025

¹⁰⁸ Hasil Wawancara Linda, 17 Januari 2025

¹⁰⁹ Hasil Wawancara Linda, 17 Januari 2025

Selain itu, Linda juga menyadari bahwa dalam hubungan sebelumnya terdapat ego yang tinggi, sehingga ia kini berusaha untuk memperbaiki cara berkomunikasi dalam menjalin hubungan yang lebih sehat.

“Aku merubah jalan pikirku sih dalam berkomunikasi ke pasangan. Karena aku menyadari di hubunganku kemarin egonya masih tinggi-tinggi, jadi masih mentingin diri sendiri bukan kepentingan bersama. Maka yang diubah itu komunikasiku aja sih.”¹¹⁰

Untuk Ananda, pada tahap ini ia menyadari bahwa kebahagiaan tidak bergantung pada orang lain, melainkan berasal dari diri sendiri.

“sebelumnya saya merasa bahwa kebahagiaan saya itu sepenuhnya bergantung di mantan saya tersebut kayak apa-apa kebahagiaan saya ada di dia kan, tapi setelah putus saya mulai merubah cara berpikir saya harus lebih mandiri dan kebahagiaan saya nggak ada di dia tapi kebahagiaan itu berasal dari saya sendiri.”¹¹¹

Selain perubahan pola pikir, Ananda juga mengalami peningkatan rasa percaya diri dan kemandirian.

“Dampaknya setelah saya mengubah cara berpikir ini saya lebih merasa percaya diri dan tidak bergantung kepada orang lain untuk melengkapi kehidupan saya. Terus saya merasa lebih bebas, lebih mantap untuk mengejar tujuan saya yang pertama yaitu tujuan belajar dan sekolah.”¹¹²

Ananda juga mulai memahami bahwa rasa sakit adalah bagian dari proses pertumbuhan, yang membuatnya lebih sabar dan menerima kenyataan dengan lebih lapang.

¹¹⁰ Hasil Wawancara Ananda, 20 Januari 2025

¹¹¹ Hasil Wawancara Ananda, 20 Januari 2025

¹¹² Hasil Wawancara Ananda, 20 Januari 2025

“Saya lebih sabar lagi, lebih sayang kepada saya sendiri, dan paham bahwa rasa sakit itu bagian dari proses, memberikan waktu kepada diri sendiri untuk sembuh.”¹¹³

c. Tahap Religius

Pada tahap akhir dari transformasi diri, individu mulai mencari makna hidup yang lebih dalam melalui aspek spiritual. Linda menyebutkan bahwa pengalaman religius seperti sholat tahajud menjadi bagian penting dalam proses pemulihannya.

“kalau aku sih lebih ke sering sholat tahajud sih. Meskipun kalau pas lagi ada masalah aja, tapi itu nenangin banget.”¹¹⁴

Sedangkan Ananda pada tahap ini menemukan ketenangan melalui keyakinan dan aktivitas keagamaan. Ananda mengikuti kajian agama atau kegiatan keagamaan memberikan perasaan aman dan damai yang membantu Ananda dalam proses pemulihan emosionalnya.

“Pengalaman spiritual dengan rutin mengikuti ngaji di pondok memberikan aku rasa aman dan kedamaian tersendiri.”¹¹⁵

3. Faktor yang Mempengaruhi Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta Pada Mahasiswi BKI Angkatan 2021

Dalam proses transformasi diri pastinya ada faktor pendorong untuk bisa melakukan perubahan dalam dirinya setelah mengalami kesedihan akibat putus cinta. Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek penelitian, terdapat beberapa faktor utama yang memengaruhi proses transformasi diri wanita dewasa awal pasca putus cinta. Faktor-faktor ini mencakup pengalaman hidup, dukungan sosial, pendidikan, proses sosialisasi, serta spiritualitas.

a. Pengalaman Hidup

¹¹³ Hasil Wawancara Ananda, 20 Januari 2025

¹¹⁴ Hasil Wawancara Linda, 17 Januari 2025

¹¹⁵ Hasil Wawancara Ananda, 20 Januari 2025

Transformasi diri dipengaruhi oleh pengalaman hidup yang membawa individu pada titik kesadaran bahwa mereka perlu bangkit. Kesadaran ini muncul sebagai bagian dari refleksi diri terhadap kondisi yang sedang dialami. Kedua partisipan mengalami perubahan pola pikir setelah putus cinta. Linda menyadari bahwa dirinya sebelumnya terlalu bergantung pada pasangannya dan baru setelah putus ia dapat mengeksplorasi dirinya lebih dalam.

“setelah putus cinta aku paham oh ternyata aku bisa mengeksplorasi diri lebih dalam daripada pas pacaran. karena pas masih pacaran aku benar-bener dikekang banget sama cowokku itu ga bebas dan leluasa.”¹¹⁶

Sementara itu, Ananda juga mengalami perubahan signifikan dalam cara berpikirnya, terutama dalam memahami konsep kebahagiaan yang tidak lagi bergantung pada pasangan, melainkan berasal dari dirinya sendiri.

“tapi setelah putus saya mulai merubah cara berpikir saya harus lebih mandiri dan kebahagiaan saya ga ada di dia tapi kebahagiaan itu berasal dari saya sendiri.”¹¹⁷

b. Dukungan sosial

Dukungan sosial dari teman-teman menjadi faktor yang membantu proses pemulihan dan transformasi. Linda merasa terbantu dengan adanya validasi dari teman-temannya yang menerima emosinya tanpa menghakimi.

“dukungan sosial sih, karena temen-temen pas aku nangis keinget mantan. dari temen-temenku tuh perasaanku kayak divalidasi dulu loh gapapa kamu masih di tahap pemulihan kaya gitu.”¹¹⁸

¹¹⁶ Hasil Wawancara Linda, 17 Januari 2025

¹¹⁷ Hasil Wawancara Ananda, 20 Januari 2025

¹¹⁸ Hasil Wawancara Linda, 17 Januari 2025

Demikian pula, Ananda mendapatkan dorongan dari teman-temannya agar tetap semangat dan tidak terus-menerus larut dalam kesedihan.

“dan ada juga dukungan sosial dari temen-temen kek ayok semangat kaya gitu ga boleh stres terus ga boleh kepikiran orang itu terus kaya gitu.”¹¹⁹

c. Pendidikan

Pendidikan yang dipelajari oleh kedua partisipan turut berperan dalam membantu mereka memahami dan mengelola emosi. Linda menyatakan bahwa pendidikan membantunya dalam menghadapi kesedihan dengan mencari dukungan dari komunitas yang relevan.

“karena aku jadi tau sama paham gimana buat mengatasi rasa kesedihan itu yah dengan berlari ke komunitasku yang disalurkan oleh bidang konseling juga dan itu berpengaruh banget buat aku.”¹²⁰

Sementara itu, Ananda menyoroti bagaimana pendidikan yang ia pelajari membuatnya lebih memahami diri sendiri, mengelola emosi, dan membangun kebiasaan yang lebih sehat dalam menghadapi masalah hidup.

“untuk bidang bimbingan konseling islam yang saya pelajari itu memiliki peranan yang sangat penting bagi diri saya. karena saya jadi jauh lebih memahami diri saya sendiri, bisa mengelola emosi terus, untuk hubungan spiritual juga bisa jauh lebih baik.”¹²¹

d. Proses Sosialisasi

Terlibat dalam berbagai interaksi sosial setelah putus cinta juga membantu partisipan dalam proses transformasi. Linda, misalnya, mengikuti program magang di UKM kampus yang membantunya

¹¹⁹ Hasil Wawancara Ananda, 20 Januari 2025

¹²⁰ Hasil Wawancara Linda, 17 Januari 2025

¹²¹ Hasil Wawancara Ananda, 20 Januari 2025

lebih memahami dan berempati terhadap orang lain yang mengalami situasi serupa.

“Hubungan sosial tuh karena aku ikut kegiatan di salah satu UKM kampus, ini ketika ada teman yang bercerita hal yang sama dengan apa yang aku rasakan itu jadi lebih mengerti dan berempati karena aku pernah mengalaminya.”¹²²

Ananda juga aktif dalam interaksi sosial dan keagamaan, seperti mengikuti program volunteer dan kegiatan di pondok pesantren.

“ikut volunteer gitu untuk fokus ke pengembangan diri sendiri gitu karena kegiatan tersebut kan penting untuk pengembangan diri kita, terus kayak kita bisa membantu orang lain.”¹²³

e. Spiritualitas

Aspek spiritual juga berperan dalam transformasi diri partisipan. Linda menemukan ketenangan melalui sholat tahajud saat menghadapi kesulitan emosional.

“kalau aku sih lebih ke sering sholat tahajud sih. meskipun kalau pas lagi ada masalah aja tapi itu nenangin banget.”¹²⁴

Ananda juga merasakan ketenangan dari rutinitas keagamaan seperti mengaji di pondok pesantren.

“pengalaman spiritual dengan rutin mengikuti ngaji di pondok memberikan aku rasa aman dan kedamaian tersendiri.”¹²⁵

4. Mahasiswi BKI dalam Proses Transformasi Diri

Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam (BKI) memiliki keunggulan dalam menghadapi proses transformasi diri pasca putus cinta, terutama melalui pemahaman yang mereka peroleh selama menempuh pendidikan di bidang konseling. Baik Linda maupun Ananda merasakan dampak

¹²² Hasil Wawancara Linda, 17 Januari 2025

¹²³ Hasil Wawancara Ananda, 20 Januari 2025

¹²⁴ Hasil Wawancara Linda, 17 Januari 2025

¹²⁵ Hasil Wawancara Ananda, 20 Januari 2025

positif dari latar belakang akademik mereka dalam menghadapi dan mengelola perubahan emosional serta psikologis.

Linda menyoroti bagaimana keikutsertaannya dalam berbagai kegiatan kampus yang berkaitan dengan *self-care*, seperti afirmasi diri, refleksi, teknik pernapasan, dan terapi musik, sangat membantunya dalam menghadapi putus cinta.

“Lebih ke pengalaman sebagai mahasiswi BKI sih karena aku punya akses buat ikut UKM di kampus terkait love myself. Kayak tentang afirmasi, refleksi diri, pernapasan, dan terapi musik.”

Selain itu, Linda juga menyatakan bahwa komunitas yang ia ikuti melalui bidang konseling memiliki peran besar dalam proses pemulihannya.

“aku jadi tau sama paham gimana buat mengatasi rasa kesedihan itu yah dengan berlari ke komunitasku yang disalurkan oleh bidang konseling juga dan itu berpengaruh banget buat aku.”

Sementara itu, Ananda melihat bahwa latar belakangnya sebagai mahasiswi BKI memberikan pemahaman lebih dalam tentang cara mengelola emosi dan menenangkan diri. Ia belajar dari pengalaman membantu menyelesaikan masalah orang lain, yang pada akhirnya mengajarkannya untuk lebih tenang dan reflektif dalam menghadapi situasi sulit.

“Aku jadi lebih paham cara mengelola emosi karena aku berada di bidang konseling, terus pengalaman ngebantu menyelesaikan masalah orang lain tuh ngajari aku, aku tuh harus lebih bisa nenangin diri sendiri, jadi bisa belajar dari permasalahan orang lain juga. Dari pemahaman Islam juga ngajarin aku buat lebih ikhlas, lebih sabar, lebih lapang dada.”

Lebih lanjut, Ananda menegaskan bahwa pembelajaran di bidang Bimbingan Konseling Islam membantunya memahami diri sendiri,

mengelola emosi, dan membangun kebiasaan yang lebih sehat dalam menghadapi permasalahan hidup.

“Untuk bidang Bimbingan Konseling Islam yang saya pelajari itu memiliki peranan yang sangat penting bagi diri saya. Karena saya jadi jauh lebih memahami diri saya sendiri, bisa mengelola emosi terus, untuk hubungan spiritual juga bisa jauh lebih baik. Saya juga belajar untuk lebih menerima dan mengelola perasaan saya menjadi lebih baik lagi. Konseling juga mengajarkan saya lebih terampil dalam menghadapi kesulitan seperti memperbaiki pola pikir, membangun kebiasaan yang lebih sehat dalam menghadapi permasalahan hidup, dan membawa dampak positif kepada diri saya selama proses transformasi diri.”

Dari wawancara tersebut, terlihat bahwa pendidikan dan pengalaman sebagai mahasiswi BKI memberikan bekal yang sangat berharga dalam menghadapi perubahan pasca putus cinta. Pemahaman tentang pengelolaan emosi, keterampilan konseling, serta pendekatan spiritual menjadi faktor penting yang membantu mereka dalam proses transformasi diri.

D. Pembahasan

Pada bagian ini pembahasan difokuskan pada pengalaman transformasi diri yang dialami mahasiswi Bimbingan Konseling Islam (BKI) setelah mengalami putus cinta, serta faktor-faktor yang mendorong proses perubahan tersebut. Proses ini tidak hanya mencakup perubahan emosional dan kognitif, tetapi juga melibatkan pengaruh lingkungan sosial, spiritualitas, dan strategi coping yang digunakan individu dalam menghadapi transisi psikologis. Dengan menelaah pengalaman partisipan secara mendalam, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola transformasi diri serta faktor-faktor yang berperan dalam mempercepat atau menghambat proses tersebut.

1. Pengalaman Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta pada Mahasiswi BKI Angkatan 2021

Putus cinta merupakan peristiwa yang dapat menimbulkan dampak psikologis yang signifikan bagi individu, terutama dalam hal kesejahteraan emosional dan perkembangan diri. Menurut teori stres dan koping dari Lazarus & Folkman, individu yang menghadapi tekanan emosional akan menyesuaikan diri melalui berbagai mekanisme *coping*.¹²⁶ Dalam konteks ini, transformasi diri pasca putus cinta dapat dipahami sebagai suatu proses yang melibatkan perubahan kognitif, emosional, dan spiritual.

Berdasarkan hasil wawancara, proses transformasi diri yang dialami oleh mahasiswi pasca putus cinta berlangsung melalui beberapa tahapan. Tahapan ini mencerminkan dinamika psikologis individu dalam menghadapi kehilangan serta upaya mereka untuk mencapai pemulihan dan pertumbuhan pribadi.

a. Tahap Estetika

Pada tahap awal, partisipan berusaha mengatasi rasa sakit emosional dengan berbagai cara untuk mengalihkan perhatian mereka dari pengalaman putus cinta. Linda, misalnya, sengaja menyibukkan dirinya dengan berbagai aktivitas agar pikirannya tidak terus-menerus tertuju pada mantan kekasih. Namun, meskipun ia tampak aktif di siang hari, perasaan sedih tetap muncul di saat-saat tertentu, terutama pada malam hari ketika distraksi mulai berkurang. Ananda, di sisi lain, mengambil langkah lebih strategis dengan membangun pola pikir positif dan terlibat dalam kegiatan relawan. Upaya ini bukan hanya sekadar distraksi, tetapi juga menjadi sarana untuk memperluas jaringan sosial dan menumbuhkan rasa kebermanfaatan bagi orang lain.

¹²⁶ Hafizhah, N. F., & Paramita, P. P. (2023). Peran Kecerdasan Emosional dan Karakteristik Individu terhadap Stres Pada Individu Dewasa Awal Yang Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Fusion: Jurnal Nasional Indonesia*, 3(5), 3.

Fenomena ini sejalan dengan teori *coping* dari Lazarus dan Folkman, yang menjelaskan bahwa individu sering menggunakan strategi *emotion-focused coping* dalam menghadapi stres emosional.¹²⁷ Distraksi melalui aktivitas eksternal dapat mengurangi beban emosional sementara, tetapi tidak menyelesaikan akar masalahnya. Efek dari mekanisme ini pun terlihat pada partisipan, di mana emosi negatif masih muncul dalam kondisi reflektif atau saat minim distraksi. Ini menunjukkan bahwa tahap estetika lebih bersifat sementara dan menjadi fase awal sebelum individu benar-benar menghadapi dan memahami emosinya secara lebih mendalam.

b. Tahap Etika

Seiring waktu, partisipan mulai menganalisis pengalaman mereka secara lebih mendalam dan mengambil pelajaran dari peristiwa putus cinta yang dialami. Linda, misalnya, menyadari bahwa selama ini ia terlalu terikat secara emosional pada satu individu dan cenderung mengabaikan kemungkinan untuk mengenal lebih banyak orang dengan karakter yang beragam. Hal ini mendorongnya untuk lebih selektif dalam menjalin hubungan dan mulai mengembangkan pola komunikasi yang lebih sehat dalam interaksi dengan lawan jenis.

Perubahan pola pikir yang dialami Linda mencerminkan prinsip dalam teori perkembangan identitas Erikson, khususnya dalam tahap *intimacy vs. isolation*. Pada fase ini, individu dewasa awal mulai memahami pentingnya membangun hubungan yang sehat serta mengenali kebutuhan dirinya sendiri sebelum membentuk keterikatan emosional dengan orang lain.¹²⁸

¹²⁷ Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). Analisis Strategi Coping Generasi Z: Tinjauan terhadap Emotion-Focused Coping dan Problem-Focused Coping. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 10(1), 6.

¹²⁸ Nasution, F., Wibowo, A., Nasution, T. M. S., & Edith, I. R. (2024). Konsep Dasar, Ruang Lingkup Psikologi Dewasa Dan Manula, Kondisi Dewasa Awal. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(3), 1-7.

Sementara itu, Ananda mengalami transformasi dalam cara ia memandang kebahagiaan. Ia menyadari bahwa kebahagiaan sejati tidak berasal dari pasangan atau hubungan romantis, melainkan dari dirinya sendiri. Kesadaran ini menunjukkan adanya perkembangan kemandirian emosional, sebagaimana dijelaskan dalam *Self-Determination Theory (SDT)* oleh Deci dan Ryan. Menurut teori ini, individu yang memiliki kontrol atas kebahagiaan dan kehidupannya sendiri cenderung lebih resilient dalam menghadapi tantangan emosional. Ananda mulai fokus pada pengembangan diri, membangun ketahanan emosional, dan tidak lagi bergantung pada faktor eksternal untuk merasa bahagia.¹²⁹

c. Tahap Religius

Tahap terakhir menunjukkan bagaimana partisipan mulai mencari makna dari pengalaman putus cinta melalui pendekatan spiritual. Linda menemukan ketenangan melalui shalat tahajud, yang memberikan momen refleksi mendalam serta membantu mengelola emosi negatif. Sedangkan Ananda merasa lebih damai setelah mengikuti kajian agama di pondok pesantren, yang memperkaya perspektifnya terhadap kehidupan dan hubungan interpersonal.

Fenomena ini selaras dengan teori logoterapi Viktor Frankl, yang menekankan bahwa individu yang mampu menemukan makna dalam penderitaan akan lebih resilient dalam menghadapi kesulitan hidup. Aktivitas religius tidak hanya menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, tetapi juga memberikan individu ruang refleksi yang lebih dalam. Dengan memaknai pengalaman putus cinta sebagai bagian dari perjalanan hidup yang lebih besar, partisipan mengalami proses pemulihan emosional yang lebih utuh.¹³⁰

¹²⁹ Priyoaji, K. S. (2024). Gifted Underachiever: Analisis Self-Determination Theory. *Jurnal Ilmiah Eunomika*, 8(1), 4.

¹³⁰ Fitriani, Hakim, L., & Bakar, A. (2024). Konsep Mental Block Perspektif Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Surah Al-Insyirah dan Teori Logoterapi Victor E. Frankl). *Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(2), 190-206.

Berdasarkan analisis wawancara, transformasi diri pasca putus cinta pada mahasiswi BKI Angkatan 2021 mengalami ketiga tahap ini secara bertahap, di mana mereka memulai dengan mekanisme distraksi (estetika), kemudian beralih ke refleksi diri dan pembelajaran (etika), hingga akhirnya mencapai ketenangan dan makna melalui pendekatan spiritual (religius). Dengan demikian, transformasi diri yang dialami oleh partisipan dalam penelitian ini sejalan dengan berbagai teori psikologi yang menekankan pentingnya proses *coping*, perkembangan identitas, serta pencarian makna dalam menghadapi pengalaman emosional yang sulit.

2. Faktor yang Mempengaruhi Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta

Proses transformasi diri yang dialami oleh mahasiswi BKI setelah putus cinta tidak terjadi dalam ruang hampa, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor utama yang membentuk pengalaman mereka dalam menghadapi dan mengelola perubahan tersebut. Faktor-faktor seperti pengalaman hidup, dukungan sosial, pendidikan, proses sosialisasi, dan spiritualitas berperan dalam mempercepat atau memperlambat perjalanan individu dalam menemukan makna baru pasca putus cinta. Oleh karena itu, untuk memahami transformasi diri secara lebih komprehensif, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor tersebut serta bagaimana masing-masing berkontribusi terhadap perubahan yang terjadi.

a. Pengalaman Hidup

Berdasarkan data wawancara, pengalaman hidup menjadi faktor utama dalam transformasi diri partisipan. Dalam konteks penelitian ini, pengalaman putus cinta menjadi pemicu refleksi diri yang mendalam bagi para partisipan. Sejalan dengan teori perkembangan Dewey mengenai pengalaman sebagai dasar pembelajaran, individu yang mengalami kejadian emosional cenderung merefleksikan

kejadian tersebut dan menggunakannya sebagai pelajaran untuk pertumbuhan pribadi.¹³¹

Dalam hal ini, Linda menyadari bahwa ia selama ini terlalu bergantung pada pasangan, sementara Ananda memahami bahwa kebahagiaan tidak semata-mata bergantung pada orang lain, melainkan berasal dari dirinya sendiri. Kesadaran ini menunjukkan adanya peningkatan dalam aspek kemandirian emosional dan pola pikir yang lebih matang, yang sejalan dengan konsep resilience dalam psikologi positif.

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari lingkungan sekitar berperan penting dalam membantu individu melewati fase sulit dalam hidup mereka. Dukungan sosial dari teman-teman terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap pemulihan emosi pasca putus cinta. Validasi emosional yang diterima oleh partisipan membantu mereka mengelola kesedihan dan mempercepat proses adaptasi.

Menurut teori dukungan sosial dari House, interaksi sosial yang positif dapat memberikan validasi emosional, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi tingkat stres.¹³² Dalam penelitian ini, Linda merasa bahwa validasi dari teman-temannya membuatnya lebih mudah menerima dan memproses emosinya, sementara Ananda mendapatkan dorongan dari teman-temannya untuk terus melangkah maju.

Dengan adanya dukungan sosial, individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi perubahan emosional pasca putus cinta. Dukungan ini tidak hanya memberikan kenyamanan psikologis tetapi juga membantu dalam pembentukan pola pikir yang lebih sehat dalam menghadapi tantangan hidup.

¹³¹ Fauzanah, F., & Malasari, P. N. (2024). Proses Berpikir Calon Guru Matematika dalam Memecahkan Masalah Geometri Transformasi Berdasarkan Teori John Dewey. *ARITHMETIC: Academic Journal of Math*, 6(2), 263-276.

¹³² Aliyah, N. A., Winta, M. V. I., & Erlangga, E. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Harga Diri Pada Santri. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 5(1), 158-165.

c. Pendidikan

Pendidikan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling Islam, menjadi faktor yang turut membantu dalam proses transformasi diri partisipan. Pendidikan berperan dalam memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai regulasi emosi dan mekanisme koping yang adaptif. Hal ini sejalan dengan teori kognitif Bandura, yang menekankan bahwa individu dapat mempelajari keterampilan emosional dan perilaku adaptif melalui interaksi dengan lingkungan akademik.¹³³

Linda menemukan bahwa komunitas yang terkait dengan pendidikannya menjadi tempat yang mendukung pemulihan emosionalnya. Sementara itu, Ananda menyadari bahwa ilmu yang ia pelajari membantunya memahami diri sendiri dan membangun pola pikir yang lebih positif terhadap kehidupan. Dengan demikian, pendidikan tidak hanya berperan dalam penguasaan pengetahuan tetapi juga sebagai sarana untuk memahami dan mengelola pengalaman emosional.

d. Proses Sosialisasi

Keterlibatan dalam berbagai aktivitas sosial membantu individu untuk membangun kembali identitas dan kepercayaan dirinya setelah mengalami peristiwa emosional yang berat. Teori interaksi sosial dari Mead menunjukkan bahwa melalui interaksi dengan orang lain, individu dapat memahami diri mereka lebih baik dan memperoleh perspektif baru dalam menghadapi tantangan hidup.¹³⁴

Linda, yang terlibat dalam kegiatan UKM kampus, menemukan bahwa berinteraksi dengan teman-teman yang memiliki pengalaman serupa membantunya membangun empati dan memahami dinamika emosional orang lain. Sementara itu, Ananda memilih untuk

¹³³ Mubin, M. N., Ikhasan, B. M. N., & Putro, K. Z. (2021). Pendekatan kognitif-sosial perspektif albert bandura pada pembelajaran pendidikan agama islam. *Edureligia*, 5(1), 92-103.

¹³⁴ Virdi, S., Khotimah, H., & Dewi, K. (2023). Sosiologi Pendidikan Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik di Sekolah. *Protasis: Jurnal Bahasa, Sastra, Budaya, Dan Pengajarannya*, 2(1), 4.

berpartisipasi dalam kegiatan volunteer sebagai bentuk pengembangan diri, yang juga membantunya menemukan makna baru dalam hidupnya pasca putus cinta. Keterlibatan dalam kegiatan sosial ini membantu mereka untuk mengalihkan fokus dari kesedihan menuju pertumbuhan pribadi yang lebih positif.

e. Spiritualitas

Dimensi spiritualitas muncul sebagai faktor penting dalam membantu individu menemukan ketenangan dan makna hidup setelah putus cinta. Linda dan Ananda mengandalkan ibadah seperti sholat tahajud dan mengaji untuk mendapatkan ketenangan batin. Dalam psikologi positif, Pargament menyebutkan bahwa *coping* berbasis spiritual dapat membantu individu mengatasi tekanan emosional dengan memberikan perspektif yang lebih luas terhadap pengalaman yang dialami.¹³⁵

Dalam penelitian ini, Linda menemukan bahwa sholat tahajud membantunya menghadapi kesulitan emosional, sementara Ananda merasakan ketenangan melalui rutinitas mengaji di pondok pesantren. Hal ini menunjukkan bahwa praktik ibadah dapat menjadi mekanisme koping yang efektif bagi individu yang mengalami tekanan emosional, sebagaimana didukung oleh teori Pargament mengenai coping berbasis spiritual.

Dari analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa transformasi diri wanita dewasa awal pasca putus cinta dipengaruhi oleh kombinasi pengalaman hidup, dukungan sosial, pendidikan, spiritualitas, dan keterlibatan dalam sosialisasi. Faktor-faktor ini saling berinteraksi dalam membantu individu melewati masa transisi emosional dan menemukan arah baru dalam kehidupannya. Dengan memahami faktor-faktor ini, individu yang mengalami putus cinta dapat lebih mudah menemukan

¹³⁵ Muhammad, M. H., Zubair, A. G. H., & Nurhikmah, N. (2023). Religious Coping Pada Narapidana Lapas Kelas IA Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 2.

strategi yang tepat untuk menjalani proses pemulihan dan transformasi diri yang lebih positif.

3. Kondisi Terkini Transformasi Diri Pasca Putus Cinta

Hasil wawancara dengan partisipan menunjukkan bahwa pengalaman putus cinta berperan sebagai pemicu utama dalam proses transformasi diri yang mereka alami. Transformasi ini mencakup berbagai aspek, seperti peningkatan kemandirian dan resiliensi, perubahan pola pikir yang lebih positif dan realistis, serta perbaikan dalam aspek sosial, akademik, dan karier. Temuan ini mengindikasikan bahwa kehilangan dalam hubungan romantis bukan sekadar pengalaman emosional yang menyakitkan, tetapi juga dapat menjadi titik balik bagi individu dalam mengembangkan potensi diri dan mencapai keseimbangan hidup.

Salah satu aspek utama dalam transformasi diri pasca putus cinta adalah penguatan kemandirian dan resiliensi. Sebelum mengalami peristiwa tersebut, partisipan cenderung bergantung secara emosional pada pasangan mereka. Namun, setelah putus cinta, mereka mulai menyadari pentingnya memiliki kendali atas kehidupan sendiri. Linda dan Ananda, misalnya, mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih kuat dan lebih mampu menghadapi tantangan hidup setelah berpisah. Hal ini mencerminkan bahwa keterpisahan dalam hubungan dapat menjadi momentum bagi individu untuk membangun ketahanan psikologis (*emotional resilience*) serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola tekanan emosional.¹³⁶

Transformasi diri juga terlihat dalam perubahan cara pandang terhadap kehidupan dan hubungan interpersonal. Sebelum mengalami putus cinta, partisipan cenderung memiliki ekspektasi idealis mengenai hubungan romantis. Namun, setelah mengalami peristiwa tersebut, mereka lebih mampu melihat realitas hubungan secara rasional. Linda

¹³⁶ Putri, M. L., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2024). Forgiveness pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta: Bagaimana Peran Emotional Intelligence? *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(4), 3.

dan Ananda menyatakan bahwa pengalaman ini mengajarkan mereka untuk memahami bahwa setiap peristiwa, termasuk yang menyakitkan, dapat menjadi pelajaran berharga dalam kehidupan. Hal ini selaras dengan teori perkembangan psikologis yang menyatakan bahwa pengalaman emosional yang mendalam dapat mendorong individu untuk merefleksikan makna kehidupan dan mengembangkan pemahaman yang lebih matang terhadap dinamika relasi interpersonal.¹³⁷

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa pengalaman putus cinta berkontribusi terhadap peningkatan fokus dan prestasi akademik. Sebelum berpisah, partisipan sering mengalami gangguan konsentrasi akibat konflik dalam hubungan, yang berdampak pada penurunan performa akademik. Ananda, misalnya, mengungkapkan bahwa selama menjalin hubungan, ia sering teralihkan oleh permasalahan pribadi sehingga mengalami penurunan Indeks Prestasi Semester (IPS). Namun, setelah putus, ia lebih mampu memusatkan perhatian pada studi dan mengalami peningkatan prestasi akademik yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa stabilitas emosional memainkan peran penting dalam pencapaian akademik, di mana individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki tingkat konsentrasi dan produktivitas belajar yang lebih optimal.¹³⁸

Selain dampak pada aspek akademik, transformasi diri pasca putus cinta juga tampak dalam aspek finansial dan pengembangan karier. Partisipan mengungkapkan bahwa setelah putus, mereka memiliki kebebasan lebih besar untuk mengembangkan diri dalam bidang profesional. Sebelum berpisah, beberapa dari mereka menghadapi pembatasan dari pasangan, seperti larangan untuk bekerja atau mengejar peluang karier tertentu. Namun, setelah hubungan berakhir, mereka mulai mengambil langkah lebih aktif dalam membangun karier, seperti mencari

¹³⁷ Razali, G., Pohan, H. D., & Putri, S. T. (2024). *Psikologi Komunikasi dan Perkembangan Manusia*. Geo Design Eduka Publisher.

¹³⁸ Shafadila, R., & Hariyanto, W. (2022). Upaya Mahasiswa Akuntansi dalam Meningkatkan Produktivitas Kinerja pada Fase Putus Cinta. *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*, 1(2), 3.

pekerjaan part-time atau mengikuti program pengembangan diri yang sebelumnya tidak diizinkan oleh pasangan. Hal ini menunjukkan bahwa terbebas dari hubungan yang restriktif memungkinkan individu untuk lebih mengeksplorasi potensinya dan mencapai perkembangan yang lebih optimal.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa pengalaman emosional yang menyakitkan dapat menjadi katalisator bagi pertumbuhan pribadi yang lebih baik. Putus cinta tidak hanya merupakan peristiwa yang penuh kesedihan, tetapi juga dapat menjadi momen refleksi yang membawa individu pada peningkatan kemandirian, pemahaman diri yang lebih mendalam, serta keseimbangan hidup yang lebih baik dalam berbagai aspek. Dengan demikian, pengalaman ini dapat dipandang sebagai bagian dari proses pembentukan karakter dan perkembangan psikologis menuju kedewasaan yang lebih matang.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengalaman transformasi diri wanita dewasa awal pasca putus cinta pada mahasiswi BKI Angkatan 2021, dapat disimpulkan bahwa bahwa proses ini merupakan perjalanan multidimensional yang melibatkan aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Transformasi diri berlangsung secara bertahap melalui tiga tahap utama. Tahap estetika ditandai dengan upaya individu mengalihkan perhatian dari rasa sedih melalui berbagai aktivitas, meskipun belum menyelesaikan permasalahan emosional secara mendalam. Selanjutnya, pada tahap etika, individu mulai merefleksikan pengalaman mereka, mengevaluasi pola hubungan, serta membangun kemandirian emosional untuk perbaikan diri. Pada tahap religius, individu mencari makna melalui pendekatan spiritual, seperti ibadah dan refleksi diri, sehingga mendapatkan ketenangan serta perspektif baru dalam kehidupan dan hubungan interpersonal.

Transformasi diri ini tidak terjadi secara terpisah, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor utama. Pengalaman hidup menjadi pemicu refleksi dan peningkatan ketahanan emosional. Dukungan sosial dari teman dan lingkungan mempercepat proses pemulihan, sementara pendidikan, terutama dalam bidang psikologi dan bimbingan konseling Islam, memberikan pemahaman tentang regulasi emosi dan strategi coping. Selain itu, keterlibatan dalam kegiatan sosial membantu membangun kembali kepercayaan diri dan memperluas wawasan individu dalam menghadapi perubahan. Faktor spiritualitas juga berperan penting dalam memberikan ketenangan dan membantu individu memaknai pengalaman mereka secara positif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian dengan menegaskan bahwa transformasi diri pasca putus cinta bukan hanya sekadar pemulihan emosional, tetapi merupakan proses

yang mengarah pada pemahaman diri yang lebih mendalam. Faktor internal dan eksternal saling berkontribusi dalam membentuk dinamika perubahan individu, menjadikannya pengalaman yang unik bagi setiap orang tergantung pada cara mereka memaknainya dan meresponsnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, berikut adalah beberapa saran dan rekomendasi yang dapat dipertimbangkan:

1. Untuk Mahasiswa BKI

Mahasiswa BKI disarankan meningkatkan kesadaran diri melalui refleksi pribadi dan kegiatan pengembangan diri, seperti pelatihan keterampilan lunak, meditasi, serta aktivitas spiritual. Memanfaatkan fasilitas kampus, seperti UKM dan program magang, dapat membantu dalam membangun keterampilan interpersonal dan mengelola emosi. Selain itu, dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen penting untuk menghadapi tantangan emosional, termasuk putus cinta. Mahasiswa juga diharapkan menerapkan ilmu konseling dalam kehidupan pribadi agar lebih efektif dalam menangani konflik dan emosi.

2. Untuk Konselor dan Praktisi Bimbingan dan Konseling

Bagi konselor dan praktisi bimbingan, penting untuk mengembangkan program konseling yang berfokus pada pemulihan pasca putus cinta dengan menekankan pengelolaan emosi dan refleksi diri. Integrasi nilai spiritual, seperti doa dan meditasi, dapat membantu klien menemukan ketenangan. Konselor juga perlu menciptakan lingkungan aman agar klien merasa nyaman berbagi pengalaman emosional serta terus meningkatkan keterampilan dalam menangani trauma emosional.

3. Untuk Wanita Dewasa Awal

Wanita dewasa awal disarankan membangun kemandirian emosional dengan tidak bergantung pada pasangan, tetapi lebih fokus

pada pengembangan diri dan pencapaian pribadi. Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan komunitas dapat membantu menghadapi masa sulit. Kegiatan positif seperti sukarelawan, pelatihan, atau aktivitas spiritual juga bermanfaat dalam mengelola tekanan emosional. Pengalaman putus cinta dapat menjadi pembelajaran untuk memahami diri sendiri dan membangun hubungan yang lebih sehat di masa depan.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan memperluas sampel dengan melibatkan mahasiswi dari berbagai program studi atau universitas untuk memperoleh pemahaman lebih komprehensif. Pendekatan penelitian yang lebih beragam, seperti metode kuantitatif atau mixed-method, dapat meningkatkan validitas temuan. Selain itu, studi lanjutan bisa mengeksplorasi faktor lain yang berpengaruh dalam transformasi diri, seperti media sosial dan budaya, serta mengkaji dampak jangka panjangnya terhadap hubungan romantis individu.

5. Untuk Kampus UIN Saizu Purwokerto

Kampus UIN Saizu Purwokerto diharapkan menyediakan dukungan psikologis, seperti layanan konseling gratis dan lokakarya pengelolaan emosi, untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan emosional. Integrasi pendidikan karakter dalam kurikulum dan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler, seperti pelatihan keterampilan berbicara serta kajian spiritual, juga dapat memperkuat kesiapan mahasiswa dalam menghadapi dinamika sosial. Kolaborasi dengan lembaga konseling profesional dapat menjadi solusi tambahan untuk meningkatkan layanan dukungan emosional bagi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Dyah R. 2022. "Resiliensi Pada Wanita Dewasa Awal Setelah Kematian Pasangan." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 9 (6): 187. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i6.47435>.
- Aisah, Siti. 2022. "Hubungan antara Mahabbah dengan Penerimaan Diri pada Perempuan Dewasa Awal di Desa Wanajaya Kecamatan Ciselok Kabupaten Sukabumi." *Jurnal Riset Agama* 2 (2): 573-578. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i2.18143>.
- Aiyah, Isti. 2024. *Kontrol Diri Pada Remaja Yang Mengalami Gangguan Emosi Akibat Putus Cinta Di Desa Cintaratu Ciamis Jawa Barat*. N.p.: Skripsi thesis, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri.
- Aliyah, N. A., M. V. Winta, and E. Erlangga. 2024. "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Harga Diri Pada Santri." *Jurnal Cahaya Mandalika* 5 (1): 158-165.
- Alsa, Dendra O., Dodi P. Putra, Alfi Rahmi, and M. Arif. 2023. "Pengaruh Konseling Individual Terhadap Kesehatan Mental Remaja Akhir Pasca Putus Cinta Di Nagari Lambah Sianok Kecamatan Ampek Koto Kabupaten Agam." *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5 (2): 410-419. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.12746>.
- Amalia, Hanna, Maria Ulfa, Devi Yanti, and Syarifah Zainab. 2022. *Psikopatologi Anak dan Remaja*. N.p.: Syiah Kuala University Press.
- Anggraeni, Leni, Afrizal Martin, Dian Puspita, Novi A. Dewi, Marilyn Kristiana, Erliza S. Nagara, Bernadhita H. Utami, Noca Y. Sari, and Widi Andewi. 2020. *Metodologi Penelitian*. N.p.: Penerbit Adab.
- Anggraita, Amanda D., and Laurentius S. Witarso. 2023. "Hubungan Regulasi Emosi dan Subjective Well-Being pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Putus Cinta." *Journal Psikogenesis* 10 (2): 139-153.
- Anto, Rola P., Nikmatullah Nur, Yusriani Yusriani, Fenni K. Ardah, Juwita D. Ayu, Adi Nurmahdi, Baiq A. Apriyeni, Purwanti Purwanti, Narita Y. Adrianingsih, and Miftah F. Putra. 2024. *Metode penelitian kualitatif: Teori dan penerapannya*. N.p.: Penerbit Tahta Media.

- Apriyeni, Baiq A. 2024. "Bab 7 Tahap-Tahap Penelitian Kualitatif." In *Metode Penelitian Kualitatif : Teori dan Penerapannya*, 111. N.p.: Tahta Media Group.
- Ardyan, Elia, Yoseb Boari, Akhmad Akhmad, Yuliyani Leny, Hildawati Hildawati, Agusdiwana Suarni, Dito Anurogo, Erlin Ifadah, and Loso Judijanto. 2023. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif : Pendekatan Metode Kualitatif dan Kuantitatif di Berbagai Bidang*. N.p.: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Aska, Risky I., Asniar Khumas, and Faradillah Firdaus. 2022. "Resiliensi Pada Laki-Laki Dewasa Pasca Putus Cinta." *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 1 (5): 523-537.
- Benny, Ngajudin N., Fauzi A. Hubarat, Supriyanto, and Arwin. 2021. "Motivasi Kerja Karyawan PT Abdi Wibawa Press Medan." *Seminar Nasional Sains dan Teknologi Informasi (SENSASI)* 3 (1): 251-254.
- Darmawan, Dadan, Indra Sudrajat, M Kahfi Z. Maulana, and Budi Febriyanto. 2021. "Perencanaan Pengumpulan Data sebagai Identifikasi Kebutuhan Pelatihan Lembaga Pelatihan." *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment* 5:71-88.
- Dewi, Winasari. 2023. "Bab 5 Perkembangan Fisik di Masa Dewasa Awal." In *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*, 178. N.p.: CV Pena Persada.
- Drianus, Oktarizal, and Siti Nuraisah. 2020. "Transformasi Narasi : Kajian Kepustakaan Atas Teknik Konseling Biblioterapi." *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 1 (2): 99-111.
- Dwilianto, Rafli, Alwi U. Matondan, and Linda Yani. 2024. "Perkembangan Masa Dewasa Awal." *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran* 7 (3): 8820.
- Elvika, R. R., and R. F. Tanjung. 2023. "Analisis Strategi Coping Generasi Z: Tinjauan terhadap Emotion-Focused Coping dan Problem-Focused Coping." *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* 10 (1): 6.
- Equatora, Muhammad A., and Lollong M. Awi. 2021. *Teknik Pengumpulan Data Klien*. N.p.: Bitread Publishing.

- Erfani, Gita A., Mohammad S. Rokhman, and Rizqi A. Sholikhakh. 2020. "Analisis Kesalahan Siswa Dalam Menyelesaikan Soal Cerita Matematika Materi Aritmetika Sosial Menurut Polya." *AKSIOMA: Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika* 11 (2): 306-314.
- Fadhallah, R. A. 2021. *Wawancara*. N.p.: Unj Press.
- Fatimatuzzahroh, Siti, and Abdul Muhid. 2022. "Efektivitas Penerapan Bimbingan Konseling Islami Mengatasi Permasalahan Siswa Dalam Proses Belajar : Literatur Review." *Penguatan pelayanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah pada Masa Pandemi COVID-19* 2 (2): 27-33. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v2i2.117>.
- Fauzanah, F., and P. N. Malasari. 2024. "Proses Berpikir Calon Guru Matematika dalam Memecahkan Masalah Geometri Transformasi Berdasarkan Teori John Dewey." *ARITHMETIC: Academic Journal of Math* 6 (2): 263-276.
- Fauziah, Annisa N. 2023. "Transformasi Identitas Diri dalam Konsep Eksistensialisme Kierkegaard dan Relevansinya terhadap Mental Remaja di Indonesia." *Gunung Djati Conference Series* 24:600-609.
- Fitriani, Hakim L., and A. Bakar. 2024. "Konsep Mental Block Perspektif Al-Qur'an (Analisis Penafsiran Surah Al-Insyirah dan Teori Logoterapi Victor E. Frankl)." *Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 4 (2): 190-206.
- Hafizhah, N. F., and P. P. Paramita. 2023. "Peran Kecerdasan Emosional dan Karakteristik Individu terhadap Stres Pada Individu Dewasa Awal Yang Mengalami Putus Cinta." *Jurnal Fusion: Jurnal Nasional Indonesia* 3 (5): 3.
- Isnawati, Ruslia. 2020. *Skizofrenia Akibat Putus Cinta*. N.p.: Jakad Media Publishing.
- Jelahut, F. E. 2022. Jelahut, F. E. (2022). *Aneka teori dan jenis penelitian kualitatif*.
- Judijanto, Loso, Guntur A. Wibowo, and Karimuddin. 2024. *Research Design : Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. N.p.: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

- K, Fatmah, and Diah R. Ningsih. 2021. *Konseling pada Traumatik*. N.p.: Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.
- Krismiati, Firda S. 2021. *Kecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi dan Perasaan Putus Cinta pada Mahasiswa*. N.p.: (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Krismiati, Firda S., and Faisal A. Reza. 2021. "Kecenderungan Depresi Ditinjau dari Kematangan Emosi dan Perasaan Putus Cinta Pada Mahasiswa." *ANFUSINA: Journal of Psychology* 4 (1): 81-88.
- Krisnamurthi, Prawestri B., and Lathifah Hanum. 2021. "The Effectiveness of Online Group Cognitive and Behavioral Therapy on Self-Esteem and Forgiveness in Young Adult Women after Romantic Relationship Break Up." In *International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020)*, 38-45.
- Kurnia, Andi A., Asniar Khumas, and Faradillah Firdaus. 2023. "Hubungan Antara Self Compassion Dan Psychological Well Being Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta." *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 2 (4): 712-722. <https://10.56799/peshum.v2i4.1814>.
- Kusumastuti, Adhi, and Ahmad M. Khoiron. 2019. *Metode penelitian kualitatif*. N.p.: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP).
- Latif, Yudi. 2020. *Pendidikan yang berkebudayaan: histori, konsepsi, dan aktualisasi pendidikan transformatif*. N.p.: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Lee, Boon-Ooi, and Laurence J. Kirmayer. 2023. "Spirit Mediumship and Mental Health: Therapeutic Self-Transformation Among Dang-Kis in Singapore." *Culture, Medicine, and Psychiatry* 47 (2): 271-300. doi:10.1007/s11013-021-09765-y.
- Litaqia, Wulida. 2022. "Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri Anak Di Panti Asuhan Catur Dharma Perabri Pontianak." *Khatulistiwa Nursing Journal* 4 (1): 32-39. <https://doi.org/10.53399/knj.v0i0.97>.
- Mabrur, Hajin. 2020. "Transformasi Kebudayaan dalam Perspektif Al-Qur'an." *Misykah* 5 (1): 45-63.

- Marhaendra, Priska F. 2023. Hubungan Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Pasca Putus Cinta. N.p.: Doctoral dissertation, Universitas Khatolik Soegijapranata.
- Mubin, Muhammad N., Ikhasan M. Bintang, and Z. P. Khamim. 2021. "Pendekatan kognitif-sosial perspektif albert bandura pada pembelajaran pendidikan agama islam." *Edureligia* 5 (1): 92-103.
- Muhammad, Mahith'thah H., G. Z. Arie, and Nurhikmah Nurhikmah. 2023. "Religious Coping Pada Narapidana Lapas Kelas IA Kota Makassar." *Jurnal Psikologi Karakter* 3 (2): 2.
- Mustaqim, Dede A. 2023. "Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental dan Spiritual Melalui Proses Islah." *Al-Kawakib (Jurnal Keislaman)* 4 (2): 120-134. doi:10.24036/kwkib.v4i2.173.
- Nasution, Fauziah, Annisa Wibowo, Tania M. Nasution, and Innayya R. Edith. 2024. "Konsep Dasar, Ruang Lingkup Psikologi Dewasa Dan Manula, Kondisi Dewasa Awal." *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan* 1 (3): 1-7.
- Nawari, Ilham. 2023. "Manfaat Mengikuti Pertukaran Mahasiswa Merdeka dalam Rangka Memahami Fungsional Pembelajaran Transformatif." *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal*, 1. <https://ejournal.untirta.ac.id/SNPNF/article/view/88>.
- Ni'matuzahroh, and Susanti Prasetyaningrum. 2018. *Observasi: Teori dan Aplikasi Dalam Psikologi*. N.p.: Umm Press.
- Nisa, Irsyada F., and Yohana W. Satwika. 2023. "Gambaran Loneliness pada Wanita Dewasa Awal yang Bekerja." *Character* 10 (2): 455-474.
- Paputungan, Frezy. 2023. "Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood." *Journal of Education and Culture (JEaC)* 3.
- Pongsibidang, Otnel, Arie G. Zubair, and Sri Hayati. 2023. "Gambaran Quarterlife Crisis pada Mahasiswa di Kota Makassar." *Jurnal Psikologi Karakter* 3, no. 1 (Juni): 267-273. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2130>.
- Priyoaji, Kumbang S. 2024. "Gifted Underachiver: Analisis Self-Determination Theory." *Jurnal Ilmiah Eunomika* 8 (1): 4.

- Pudjiarti, Emiliana S. 2023. Transformasi Organisasi: Membangun Kultur Pembelajaran untuk Menghadapi Tantangan Masa Kini. N.p.: Badan Penerbit Stiepari Press.
- Purba, Muhammad D. 2021. Regulasi Emosi Pasca Putus Cinta Pada Wanita Dewasa Awal. N.p.: Fakultas Psikologi UNNES.
- Purwandura, Arigi A., Yuarini W. Pertiwi, and Farida Novitasari. 2022. "Self Esteem dengan Kecenderungan Self Injury pada Mahasiswa yang Mengalami Putus Cinta." Jurnal Social Philantropic 1 (2): 9-15.
- Putri, Ardhya A., and Raden R. Ningtyas. 2023. "Transformasi Kesehatan Mental : Tantangan dan Upaya Kebijakan Pemerintah Pada Masa Pandemi COVID-19." Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat 6 (1): 37-44. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i1.94>.
- Putri, Maharani L., Herlan Pratikto, and Akta R. Aristawati. 2024. "Forgiveness pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta: Bagaimana Peran Emotional Intelligence?" Jurnal Psikologi Indonesia 2 (4): 3.
- Rachmat, Nur. 2021. Optimasi Performa Kualitas Hidup pada Pasien Post Amputasi Transfemorale. N.p.: Gracias Logis Kreatif.
- Rahmalia, Melani. 2024. Sebab dan Akibat Sosiologis Pasca Putus Cinta Pada Mahasiswa Sosiologi Universitas Lampung. N.p.: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.
- Razali, Geofakta, Hema D. Pohan, and Sofia T. Putri. 2024. Psikologi Komunikasi dan Perkembangan Manusia. N.p.: Geo Design Eduka Publisher.
- Rijali, Ahmad. 2019. "Analisis Data Kualitatif." Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah 17 (33): 81.
- Risnita, Muhajirin, and Asrulla. 2024. "Pendekatan Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Serta Tahapan Penelitian." Jurnal Genta Mulia 15 (1): 90-91.
- Roqib, H. Moh. 2021. Panduan Akademik UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Tahun Akademik 2021-2022. N.p.: Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri.
- Saadah, Muftahatus, Yoga C. Prasetyo, and Gismina T. Rahmayati. 2022.

- “Strategi Dalam Menjaga Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif.” *Al-Adad : Jurnal Tadris Matematika* 1 (2): 54-64.
- Safitri, Rizky, and Arini M. Jayanti. 2023. “Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Wanita Dewasa Awal Fase Quarter Life Crisis.” *Indonesian Psychological Research* 5 (1).
- Saleh, Saleh, and Humaidi. 2022. “Transformasi Diri Berdasarkan Filsafat Jiwa Ibn Sina.” *Kanz Philosophia A Journal for Islamic Philosophy and Mysticism* 8 (1): 1-30. <https://10.20871/kpjipm.v8i1.202>.
- Saleh, Sirajuddin. 2023. *Mengenal Penelitian Kualitatif: Panduan bagi Peneliti Pemula*. N.p.: AGMA.
- Saptadi, Nobertus T. 2023. *Psikologi Pembelajaran*. N.p.: Sada Kurnia Pustaka.
- Sari, Putri M., and Zakwan Adri. 2023. “Regulasi Emosi Setelah Putus Cinta Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama.” *Jurnal Riset Psikologi* 6 (3): 162-172.
- Setyowati, Suryaning, Mashuri, and Linda W. Fanggidae. 2023. *Memahami Fenomenologi, Etnografi, Studi Kasus, dan Metode Kombinasi dalam Jagat Metode Riset*. N.p.: CV. DOTPLUS Publisher.
- Shafadila, Rahmahdina, and Wiwit Hariyanto. 2022. “Upaya Mahasiswa Akuntansi dalam Meningkatkan Produktivitas Kinerja pada Fase Putus Cinta.” *Innovative Technologica: Methodical Research Journal* 1 (2): 1-6. <https://doi.org/10.47134/innovative.v1i2.70>.
- Shafadila, Rahmahdina, and Wiwit Hariyanto. 2022. “Upaya Mahasiswa Akuntansi dalam Meningkatkan Produktivitas Kinerja pada Fase Putus Cinta.” *Innovative Technologica: Methodical Research Journal* 1 (2): 3.
- Singh, Abhijeet, and Arif Ali. 2023. “Mastering the art of letting go: Psychological pathways to recovery after breakups or divorce.” *Indian Journal of Psychiatric Social Work* 14 (2): 49-52. <https://doi.org/10.29120/ijpsw.2023.v14.i2.220>.
- Siswadi, Gede A. 2024. *Filsafat Manusia Memahami Manusia Sebagai Homo Complexus*. N.p.: PT Mafy Media Literasi Indonesia Anggota IKAPI 041/SBA/2023.

- Sitompul, Rianti N., and Rakhmaditya D. Noorrizki. 2024. "Coping Mechanism Remaja Akhir Pasca Putus Cinta." *Jurnal Flourishing* 4 (2): 59-63. <https://doi.org/10.17977/um070v4i22024p59-63>.
- Sutanto, Monica A., and Darmawan Muttaqin. 2022. "Dimensi Pembentukan Identitas dan Intimasi pada Emerging Adult yang Menjalin Relasi Romantis." *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* 13 (2): 143-154. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i2.29294>.
- Syahnaidi, Muhammad A. 2020. *Transformasi Diri Santri Eks Pelaku Patologi Sosial di Pondok Pesantren Ora Aji Sleman Yogyakarta*. N.p.: Doctoral dissertation, UIN Snan Kalijaga Yogyakarta. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/44647>.
- Tacasily, Yanastasia O., and Christiana H. Soetjningsih. 2021. "Hubungan Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12 (2): 259-267.
- Tanjung, Rahman, Yuli Supriani, Annisa Mayasari, and Opan Arifudin. 2022. "Manajemen Mutu Dalam Penyelenggaraan Pendidikan." *Jurnal Pendidikan Glasser* 6 (1): 29.
- Taridala, Sulastri, and Rosihan Anwar. 2023. *Transformasi Edukasi : Mengoptimalisasi Kinerja Guru dan Kualitas Layanan Melalui Program Merdeka Belajar*. N.p.: Feniks Muda Sejahtera.
- Tjahjawati, Noer. 2024. *5 Pilar Transformasi Diri : Menjadi Versi Terbaik Diri dengan Self-Coaching*. N.p.: Penerbit Adab.
- Utomo, Prio, Nova Asvio, and Fiki Prayogi. 2024. "Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK): Panduan Praktis untuk Guru dan Mahasiswa di Institusi Pendidikan." *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia* 1 (4): 19.
- Virdi, Santika, Husnul Khotimah, and Kartika Dewi. 2023. "Sosiologi Pendidikan Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik di Sekolah." *Protasis: Jurnal Bahasa, Sastra, Budaya, Dan Pengajarannya* 2 (1): 4.
- Wahidah, Nurul, M. Zubair, Ahmad Fauzan, and Bagdawansyah Alqodri. 2023.

- “Implementasi Profil Pelajar Pancasila di SMP Negeri 1 MATaram.” *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* 8 (1b): 696-703.
- Wangge, Maria L., and Robertus B. Sarwono. 2024. “Resiliensi Individu Dewasa Awal Pasca Putus Cinta (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa yang Terlepas dari Toxic Relationship.” *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling* 2 (2).
- Yolan, Suparman Suparman, and Besse Herdiana. 2024. “Kemampuan Menulis Karangan Argumentasi Dengan Menggunakan Media Gambar Pada Siswa Kelas VII SMP NegrI II Walenrang.” *Jurnal Vokatif: Pendidikan Bahasa, Kebahasaan, dan Sastra* 1 (2): 102-108.
- Yuhani`ah, Rohmi. 2021. “Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja.” *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 12-42.
- Yusadek, Hasyiyati R., and Zulian Fikry. 2022. “Hubungan Pemaafan Remaja Putus Cinta Akibat Perselingkuhan yang Ditinjau Dari Kecerdasan Emosi.” *Nusantara : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 9 (5): 1620-1625.
- Yussanti, Yussanti, and Dini R. Bintari. 2023. “Haji Mabruur Sebagai Konsep Transformasi Diri Dalam Perspektif Psikologi Islam.” *Al-Mabsut: Jurnal Studi Islam dan Sosial* 17 (1): 71-82.
- Zain, Nabiela S. 2022. *Gambaran Regulasi Emosi Remaja Perempuan di DKI Jakarta yang Mengalami Putus Cinta*. N.p.: (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Zeky, Asri A., and Meli Susanti. 2019. “Konsep Zikir dalam Al-Qur’an dan Relevansinya dengan Bimbingan Dan Konseling Islami.” *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami* 5 (1): 1-12.



Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH
Jalan Jenderal A. Yani No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.unsaizu.ac.id

Nomor : 361/Un.19/FD.WD.1/PP.05.3/05/2023 Purwokerto, 03 Mei 2023
Lampiran : 1 (satu) bendel
Hal : Permohonan Ijin Riset Individual

Kepada Yth.
Kepala Akademik Fakultas Dakwah

di - Tempat

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Diberitahukan dengan hormat bahwa dalam rangka pengumpulan data untuk penyusunan Penelitian Mahasiswa, maka kami mohon dengan hormat kepada Bapak /Ibu berkenan untuk memberikan ijin riset kepada mahasiswa kami sebagai berikut :

Nama : RESTUTI NORMA YULIANA
NIM : 214110101236
Semester : 6
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Pageraji Rt 03 RW 09 Kec Cilongok Kab Banyumas
Judul : Jumlah Mahasiswa BKI Angkatan 2021

Adapun riset tersebut akan dilaksanakan dengan ketentuan sebagai berikut:

Obyek : Jumlah Mahasiswa BKI Angkatan 2021
Tempat / : UIN Saifuddin Zuhri Purwokerto
Lokasi :
Tanggal Riset : 2023-05-03 - 2023-06-03
Metode : Observasi, Wawancara, Dokumentasi

Kemudian atas ijin dan perkenan dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb

a.n. Dekan
Wakil Dekan I



Dr. Ahmad Muttaqin, M.Si
NIP. 197911152008011018

Lampiran 2 Rekap Mahasiswa Berdasarkan Status

 **UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN
ZUHRI PURWOKERTO**
Jl. A. Yani No.40A, Karanganjing, Purwanegara, Koc. Purwokerto Utara, Kab. Banyumas, JawaTengah
Website : www.uinsalzu.ac.id / Email : akademik@uinsalzu.ac.id / Telepon : (0281) 635624

REKAP MAHASISWA BERDASARKAN STATUS

Program.Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Angkatan : 2021

Tahun Akademik : 2023 Genap
Status : Aktif

No	FAKULTAS-JURUSAN	ANGKATAN 2021	TOTAL
1	Fakultas Dakwah - Bimbingan dan Konseling Islam	260	260
Jumlah Total			260

 Dipindai dengan CamScanner

Cowok : 55

 Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 3 Pedoman Wawancara

1. Bisakah Anda memperkenalkan diri? (Nama, usia, dan status pendidikan).
2. Apa alasan Anda memilih Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)?
3. Berapa lama hubungan tersebut berlangsung?
4. Apa alasan utama yang membuat hubungan tersebut berakhir?
5. Apa emosi utama yang Anda rasakan pada saat itu?
6. Bagaimana reaksi orang-orang di sekitar Anda (keluarga, teman, atau komunitas) terhadap putus cinta ini?
7. Bagaimana Anda memandang diri Anda saat mengalami putus cinta?

8. Apa yang memotivasi Anda untuk bangkit setelah putus cinta?
Apakah ada momen tertentu yang menjadi titik balik dalam hidup Anda?
9. Faktor apa yang paling mempengaruhi proses perubahan Anda (misalnya pengalaman hidup, spiritualitas, dukungan sosial)?
10. Apakah Anda melakukan perubahan dalam cara berpikir, sikap, atau perilaku?
Apa yang Anda ubah, dan bagaimana perubahan tersebut mempengaruhi kehidupan Anda saat ini?
11. Apakah pengalaman spiritual atau religius memainkan peran dalam proses transformasi Anda?
Jika ya, bagaimana pengaruhnya terhadap cara Anda menghadapi situasi tersebut?
12. Apakah tekanan batin atau emosi yang Anda rasakan menjadi pemicu perubahan?
Bagaimana Anda mengelola tekanan tersebut untuk membawa dampak positif?
13. Bagaimana Anda menggambarkan diri Anda sekarang dibandingkan sebelum mengalami putus cinta?
Apakah Anda merasa lebih kuat, lebih mandiri, atau memiliki pola pikir yang berbeda?
14. Apakah pengalaman ini membawa dampak positif pada aspek kehidupan Anda, seperti hubungan sosial, pendidikan, atau karier?
15. Apa pelajaran terbesar yang Anda dapatkan dari pengalaman ini?
16. Apa yang menurut Anda unik dari pembelajaran atau pengalaman sebagai mahasiswa BKI dalam membantu Anda menghadapi putus cinta?
17. Bagaimana pandangan Anda tentang kaitan antara bidang konseling yang Anda pelajari dengan proses transformasi diri Anda?

Lampiran 4 Transkrip Wawancara Linda

Transkrip Wawancara

Informan 1

Nama : Linda

Umur : 20 tahun

Hari/ Tanggal : 17 Januari 2025

No	Pertanyaan	Jawaban Linda
1.	Bisakah Anda memperkenalkan diri? (Nama, usia, dan status pendidikan).	Linda, umur 20 tahun, S1 dalam perjalanan jurusan bimbingan dan konseling islam semester 7.
2.	Apa alasan Anda memilih Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)?	karena aku suka sama yang berkaitan dengan kayak orang lain, yaa suka dengerin cerita orang lain, suka mengamati orang lain. jadi ee,,awalnya aku pengen sikologi, tapi kan ga bisa yahh jadi yaudah sih. ee bki sama sikolog kan masih kayak serumpun kan, jadi yaudah pilih bki. terus tapi disitu juga aku bki tu kayak rawat jalan gitu kan yah bener-bener relevan sama kehidupan gitu tapi ya minusnya udah tau teorinya tapi prakteknya susah
3.	Berapa lama hubungan tersebut berlangsung?	April 2022 sampai 2023 bulan agustus, berarti 1 tahun 4 bulan

4.	Apa alasan utama yang membuat hubungan tersebut berakhir?	ego sih, jadi masih sama sama egonya masih tinggi. karena seumuran, tapi cuman beda bulan aja dia february aku agustus. nah itu tuh masih saling mengedepankan ego masing-masing. RINCIAN PUTUS : Dulu tuh putusnya pas di ulang tahun aku, jadi itu tuh bener-bener kado. Pas itu gara-gara ngajak jalan bareng tapi aku ga mau. nah karena aku pun punya kesibukkan sendiri tapi dia terus-terusan ngegang aku buat jalan jalan terus loh. sampai aku ngerasa capek dan kesel, karena aku juga cape dengan diriku sendiri dan dia ga ngertiin aku gitu loh. Jadi aku mutusin dia duluan.
5.	Apa emosi utama yang Anda rasakan pada saat itu?	Nangis lah yah, terus marah. kayak, tapi disitu aku juga udah yang “yaudah lah”tapii pas itu nangis sebentar doang yah. berfikir kalau “aku juga bisa kok ga sama kamu” “tanpa kamu tuh aku juga bisa”. tapi yak menjelang

		-g berapa bulan berapa hari tu berasa kehilangannya, kerasa si. tapi disitu aku malah cari kegiatan sih biar ga nangis-nangis terus.
6.	Bagaimana reaksi orang-orang di sekitar Anda (keluarga, teman, atau komunitas) terhadap putus cinta ini?	kalau dari keluarga sih, yang paling gamon kue yah mbah ku sampe sekarang tu kayak “nanti sih kamu pasti balikan lagi sama dia” tapi kalau dari mamahku “yaudah lah nggak usah” mbaku juga sama “udah lah lin, anu jangan sama anak itu karena sering manipulatif”. terus dari temen-temenku juga mendukung aku buat putus soalnya kenapa karena kalau kenapa-napa tuh aku cerita ke temenku mungkin karena udah enek yah dengerin ceritaku
7.	Bagaimana Anda memandang diri Anda saat mengalami putus cinta?	Kasian sih. karena semua effort udah aku keluarin yah. kek sering main ke cilacap dia juga kesini. tapi kayak ga dihargain gitu loh. kasian ke diri aku sendiri loh aku udah effort effort kek gini tapi hasilnya malah kaya gini loh (putus)

8.	Apa yang memotivasi Anda untuk bangkit setelah putus cinta? - Apakah ada momen tertentu yang menjadi titik balik dalam hidup Anda?	ga ada motivasi sih, yang penting aku harus ada kegiatan lain supaya aku ga kedistract mikirin mantanku mulu. sedih keinget dia meskipun ujung-ujungnya habis kegiatan cape. malemnya, ya nangis lagi. momen : bukan momen sih tapi lebih ke kegiatan yang pelatihan publik speaking itu, bener-bener aku tuh kayak udah engga keinget dia, yang meskipun masih inget sedikit-sedikit kalau malem mah.
9.	Faktor apa yang paling memengaruhi proses perubahan Anda (misalnya pengalaman hidup, spiritualitas, dukungan sosial)?	dukungan sosial sih, karena temen-temen pas aku nangis keinget mantan. dari temen-temenku tuh perasaanku kayak divalidasi dulu loh gapapa kamu masih ditahap pemulihan kaya gitu, kamu mau nangis ya gapapa, terus mau kegiatan sampe capek ya silahkan asal jangan membahayakan diri kaya gitu.

10.	Apakah Anda melakukan perubahan dalam cara berpikir, sikap, atau perilaku? - Apa yang Anda ubah, dan bagaimana perubahan tersebut memengaruhi kehidupan Anda saat ini?	cara berpikir oh ternyata setelah aku mengikuti pelatihan ini ini dia (mantan) ku tuh kaya ga berdampak di hidupku gitu loh. pas aku ketemu banyak orang, ketemu banyak karakter, terus orang-orang yang pinter-pinter ternyata itu aku tuh terbelenggu di orang yang satu aja. padahal diluar sana masih banyak orang yang lebih kerenkan. sikap, kalau aku ke cowo jadi kek yaudah bodo amat gitu yang diubah: aku merubah jalan pikirku sih dalam berkomunikasi ke pasangan. karena aku menyadari dihubunganku kemarin egonya masih ting-tinggi jadi masih mentingin diri sendiri bukan kepentingan bersama. maka yang diubah itu komunikasiku aja sih.
11.	Apakah pengalaman spiritual atau religius memainkan peran dalam proses transformasi Anda?	iya dong, kalau aku sih lebih ke sering sholat tahajud sih. meskipun kalau pas ada masalah

	- Jika ya, bagaimana pengaruhnya terhadap cara Anda menghadapi situasi tersebut?	aja tapi itu nenangin banget.
12.	Apakah tekanan batin atau emosi yang Anda rasakan menjadi pemicu perubahan? - Bagaimana Anda mengelola tekanan tersebut untuk membawa dampak positif?	iya, contohnya semisal pas lagi emosi sama tekanan batin itu asam lambungku langsung tinggi loh. jadi langsung mengatur pernafasan sih. sampai agak merasa tenang
13.	Bagaimana Anda menggambarkan diri Anda sekarang dibandingkan sebelum mengalami putus cinta? - Apakah Anda merasa lebih kuat, lebih mandiri, atau memiliki pola pikir yang berbeda?	kalau semisal sekarang itu aku kayak lebih ke komunikasi terbuka, dan diperbaiki banget karena emang harus intropeksi diri dulu gitu. dan aku juga ikut magang di mitra remaja ini kan jadi aku tau cerita-cerita klienku yang memberikan pelajaran ternyata ada yang masalahnya lebih dari aku, dan aku patut bersyukur akan hal itu. sebelumnya pun aku merasa lebih kuat dan selalu mandiri sih, tapi untuk sekarang kayak udah sebodo amat itu ke cowo mau dia datang pun gapapa dan dia pergi ga masalah bagi aku. kaya ga

		takut kehilangan gitu jadi lebih enjoy gitu.
14.	Apakah pengalaman ini membawa dampak positif pada aspek kehidupan Anda, seperti hubungan sosial, pendidikan, atau karier?	hubungan sosial tuh karena aku ikut magang di UPT Karir UIN SAIZU ini ketika ada klienku yang bercerita hal yang sama dengan apa yang aku rasakan itu jadi lebih mengerti dan berempati karena aku pernah mengalaminya. dan jadi lebih bisa mengarahkan klienku sih pendidikan, aku jadi lebih menngkat pengetahuanku dan skilku karena pas masih pacaran itu aku males banget buat ngembangin bakatku, tapi kalau sekarang aku bisa lebih fokus untuk meningkatkan valeu diriku karier sekrang dari pada mikirin cinta-cintaan aku lebih berorientasi ke lapangan kerja sih karena udah mikirin kebutuhan banyak orang tua juga semakin tua gitu mba

15.	Apa pelajaran terbesar yang Anda dapatkan dari pengalaman ini?	pokoknya pelajaran berharga ku itu jangan terlalu fokus pada satu orang karena aku terlalu mengharapkan kasih sayang dari seorang laki-laki itu loh. bergantung banget ke dia, dan emang nangis, emosi tuh ke satu orang ini. untuk saat ini itu kek ga menggenggam banget dia. dan setelah putus cinta aku paham oh ternyata aku bisa mengeksplorasi diri lebih dalam daripada oas oacaran. karena pas masih pacaran aku bener-bener dikekang banget sama cowokku itu ga bebas dan leluasa
16.	Apa yang menurut Anda unik dari pembelajaran atau pengalaman sebagai mahasiswi BKI dalam membantu Anda menghadapi putus cinta?	lebih ke pengalaman sebagai mahasiswi BKI sih karena aku punya akses buat ikut UKM di kampus terkait love myself. kayak tentang afirmasi, refleksi diri, pernafasan dan terapi musik.

17.	Bagaimana pandangan Anda tentang kaitan antara bidang konseling yang Anda pelajari dengan proses transformasi diri Anda?	Ada sih kaitanyaa, karena aku jadi tau sama paham gaimana buat mengatasi rasa kesedihan itu yah dengan berlari ke komunitasku yang disalurkan oleh bidang konseling juga dan itu berpengaruh banget buat aku.
-----	--	---

Lampiran 5 Transkrip Wawancara Ananda

Transkrip Wawancara

Informan 1

Nama : Ananda

Umur : 21 tahun

Hari/ Tanggal : 20 Januari 2025

No	Pertanyaan	Jawaban Ananda
1.	Bisakah Anda memperkenalkan diri? (Nama, usia, dan status pendidikan).	Perkenalkan nama saya Ananda, usia saya 21 tahun, untuk status pendidikan saat ini mahasiswa semester 7 di UIN Saifuddin zuhri purwokerto dengan prodi bimbingan dan konseling islam

2.	Apa alasan Anda memilih Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)?	untuk alasan saya memilih program studi bki itu karena yang pertama itu peluang karirnya itu tuh banyak, kayak kita tuh bisa kerja dilembaga pendidikan, rumahsakit, panti sosial terus lembaga keagamaan hingga membuka praktik konseling secara mandiri kaya gitu. terus untuk pengembangan diri juga karena bisa membantu saya untuk lebih mengenal diri sendiri terus memperdalam pemahaman tentang agama islam. ini itu ga cuma apa yah mba, ga menguntungkan secara profesional tapi juga secara pribadi saya sendiri, karena lebih bisa menghadapi tantangan kehidupan dengan panduan dan nilai agama
3.	Berapa lama hubungan tersebut berlangsung?	Untuk berapa lama hubungannya itu kurang lebih 7 tahun setengah bermula pada saat 2015 akhir sampai kemarin itu di semester 5 itu udah putus, tapi udah bener-bener lost contact itu kemarin di awal tahun 2024.

4.	Apa alasan utama yang membuat hubungan tersebut berakhir?	Untuk alasan utamanya hubungan berakhir itu karena adanya orang ke 3 yang kemudian dari saya pribadi itu kaya menyepelekan omongan pihak laki-laki. terus dari pihak laki-laki itu juga bagi saya sedikit toxic yah mba. mulai dari hubungannya kasar, terus kaya kalau main tangan itu engga tapi secara verbal dan omongannya itu kayak bener-bener kasar terus, semua bahasa binatang itu keluar. jadi itu menjadi faktor berakhirnya hubungan saya. tapi untuk alasan utamanya adalah adanya pihak ke 3, yang mana dia itu selingkuh dengan adik kelas saya, adik kelas saya itu eee tempat curhat saya ketika saya menjalani hubungan dengan laki-laki tersebut
5.	Apa emosi utama yang Anda rasakan pada saat itu?	untuk emosi utama yang saya rasakan pas itu tuh ya kayak frustrasi, kan selama 7 tahun yah pas 7 tahun itu saya bergantung ke

		dia kan dari emosi, sedih itu tuh campur aduk jadi satu. sebenarnya gak mau tapi karena diri saya sendiri udah capek terus dari laki-lakinya juga udah gak mau memperbaiki hubungan lagi. jadi mau tidak mau kan akhirnya putus. jadinya lah perasaan yang dirasakan itu frustrasi dan juga sedih seperti itu.
6.	Bagaimana reaksi orang-orang di sekitar Anda (keluarga, teman, atau komunitas) terhadap putus cinta ini?	Reaksi orang-orang sekitar, untuk pertama dari keluarga itu mereka tuh kayak bertanya-tanya kenapa kok bisa putus karena hubungannya juga udah lama kaya gitu kan mba, sebenarnya bukan cuma keluarga ku doang tapi kayak dari temen sama beberapa sahabat deket tuh kayak mereka mempertanyakan kenapa putus gitu, sedangkan hubungannya udah lama terus kan udah kenal 2 keluarga. mereka tuh rata-rata kaget dan ga percaya. kayak mereka beranggapan sayang banget loh kan bisa diperbaiki lagi gitu.

7.	Bagaimana Anda memandang diri Anda saat mengalami putus cinta?	setelah mengalami putus cinta tuh kayak saya merasa terluka dan kecewa, tapi setelah putus cinta tuh saya lebih menghargai perasaan saya sendiri. saya jadi tidak tergantung dengan orang lain, terus kayak lebih bisa mandiri terus ee apa namanya benar-bener kayak lebih stabil. pas pacaran tuh kayak dikit-dikit emosi, dikit dikit nangis, dikit dikit marah marah. tapi semenjak putus cinta tuh kayak udah ga keterikatan sama orang yang benar-bener spesial itu kek tenang gitu, ga harus emosi yang berlebihan terus juga kayak lebih menghargai diri sendiri, kayak lebih fokus ke diri sendiri, self reward terus ga harus memikirkan perasaan orang lain tuh kayak “yaudah ini aku” gitu loh
8.	Apa yang memotivasi Anda untuk bangkit setelah putus cinta?	yang pertama tuh kesadaran untuk menyembuhkan luka sendiri gitu mba, kayak “oh aku ga boleh berhenti di sini aja dong, masa iyah

	- Apakah ada momen tertentu yang menjadi titik balik dalam hidup Anda?	setelah putus cinta mau sedih-sedih terus,nangis-nangis terus, galau terus” itu kan gak mungkin. jadi kayak “oh aku harus happy” “aku ga boleh kayak gini terus” “aku harus bangkit lagi” gitu kalau menyemangati diri sendiri, sadar untuk memulihkan diri sendiri. Terus ada lagi kayak dukungan dari orang terdekat dari orang tua, keluarga temen, mereka tuh kayak “udah si nan, dia kan udah punya cewe baru, masa iyah kamu terus-terusan gamon in dia, kamu harus bisa buktiin ke dia kalau kamu tuh bisa lebih bahagia tanpa dia” gitu, terus yang ketiga tuh kaya ikut volunteer gitu untuk fokus ke pengembangan diri sendiri gitu karena kegiatan tersebut kan penting untuk pengembangan diri kita, terus kayak kita bisa membantu orang lain. jadi kegiatan ini aku jadi ga mikirin masalah yang sedang aku alamin.
9.	Faktor apa yang paling mempeng	faktor yang paling utama itu

	-aruhi proses perubahan Anda (misalnya pengalaman hidup, spiritualitas, dukungan sosial)?	pendidikan mba karena tujuan saya dari awal karena saya anak rantau nih, datang ke daerah jawa tengah itu kan yang pertama adalah untuk pendidikan kan itu. jadi ga mungkin kan saya karena putus cinta akhirnya saya stress, frustrasi terus pendidikannya terbengkalai itu kan kayak nggak mungkin. jadi yang pertama yang paling mempengaruhi ya pendidikan. jadi lebih fokus ke pendidikan ikut kegiatan volunter tadi terus saya kan sering bolak balik pondok, jadi lebih fokus ke ngajnya ikut kegiatan sama anak-anak pondoknya gitu sih. dan ada juga dukungan sosial dari temen-temen kek ayok semangat kaya gitu ga boleh stres terus ga boleh kepikiran orang itu terus kaya gitu
10.	Apakah Anda melakukan perubahan dalam cara berpikir, sikap, atau perilaku? - Apa yang Anda ubah, dan bagaimana perubahan ter-	iyah, apa yang di ubah? yang pertama itu dari cara berpikirnya itu kayak sebelumnya saya merasa bahwa kebahagiaan saya itu sepenuhnya bergantung di mantan

sebut memengaruhi kehidupan Anda saat ini?	saya tersebut kayak apa-apa kebahagiaan saya ada di dia kan, tapi setelah putus saya mulai merubah cara berpikir saya harus lebih mandiri dan kebahagiaan saya ga ada di dia tapi kebahagiaan itu berasal dari saya sendiri kaya gitu karena hubungannya sehat dengan diri sendiri.dampaknya setelah saya mengubah cara berpikir ini saya lebih merasa percaya diri dan tidak bergantung kepada orang lain untuk melengkapi kehidupan saya. terus saya merasa lebih bebas, lebih mantap untuk mengejar tujuan saya yang pertama yaitu tujuan belajar dan sekolah, terus untuk perubahan sikap itu kayak saya lebih sabar lagi, lebih sayang kepada saya sendiri dan paham bahwa rasa sakit itu bagian dari proses, memberikan waktu kepada diri sendiri untuk sembuh. mungkin sebelumnya saya cemas dan takut apakah kedepannya saya bisa kalau sendiri
---	--

		-an. tapi saya makin kesini saya tuh meyakinkan diri sendiri bahwa saya itu bisa. terus untuk perubahan perilaku kaya berinteraksi dengan orang lain kalau sebelumnya pas pacaran dia kan posesif aku ngobrol sama lawan jenis tuh dibatasi gitu kan setelah putus sama dia saya ngerubah untuk interaksi dengan orang lain itu lebih leluasa cewek dan cowok selayaknya temen. beda kalau dia kan pas pacaran kayak dibatasi dfengan cowo.
11.	Apakah pengalaman spiritual atau religius memainkan peran dalam proses transformasi Anda? - Jika ya, bagaimana pengaruhnya terhadap cara Anda menghadapi situasi tersebut?	mempengaruhi, yang pertama belajar menerima kenyataan dengan cara lapang dada, lebih sabar lagi selama proses penyembuhan, menjaga harapan kayak jangan terlalu percaya ke orang lain. pengalaman spritual dengan rutin mengikuti ngaji di pondok memberikan aku rasa aman dan kedamaian tersendiri.
12.	Apakah tekanan batin atau emosi yang Anda rasakan menjadi pemi	iya memberikan dukungan dan bener-bener mempengaruhi. mungki

	-cu perubahan? - Bagaimana Anda mengelola tekanan tersebut untuk membawa dampak positif?	-in kalau gak semangat untuk orang lain itu sepele tapi kalau bagi saya itu engga karena dalam hubungan 7 setengah tahun itu kan kayak gak gampang untuk lepas. jadi ketika ga semangat saya mengalihkan ke kayak perhatian dari orang tua , teman karena mereka kayak mengajak saya untuk melakukan kegiatan gitu, salah satunya dari volunter itu, terus dari temen-temen pondok itu kayak ngajak untuk mengikuti kegiatan supaya ga terpuruk terus gitu sih.
13.	Bagaimana Anda menggambarkan diri Anda sekarang dibandingkan sebelum mengalami putus cinta? - Apakah Anda merasa lebih kuat, lebih mandiri, atau memiliki pola pikir yang berbeda?	secara keseluruhan aku ngerasa lebih kuat, lebih mandiri, ngerasa lebih punya pikiran positif dan lebih realistis setelah mengalami putus cinta. kayak pengalaman itu tuh bukan cuma buat nguji aku doang loh tapi kayak jadiin pelajaran berharga buat aku. jadi jangan terlalu percaya dengan orang lain, jangan terlalu ketergantungan sama orang lain. Dari putus cinta tersebut juga aku

		lebih menghargai kemampuan aku sendiri, menghargai kesehatan mental aku sendiri, lebih menghargai hubungan antar sesama karena pas selama pacaran interaksi sama orang lain kayak dibatasi aku-aku kamu-kamu. jadi setelah putus cinta “oh aku harus lebih peka sama lingkungan aku sendiri, tapi bener-bener yang nggak peduli banget tapi sewajarnya aja”. aku juga percaya kalau setiap pengalaman itu guru yang terbaik gitu sih.
14.	Apakah pengalaman ini membawa dampak positif pada aspek kehidupan Anda, seperti hubungan sosial, pendidikan, atau karier?	iya, baik itu dari hubungan sosial, pendidikan ataupun karir. untuk hubungan sosialnya itu dampak positifnya aku lebih menghargai keberadaan orang lain ataupun cowo. karena selama hubungan aku dibatesin sama mantanku ini, sampe ada kejadian yang pas kelas kegiatan anjingsana yang ada cowoknya aku ga dibolehin ikut karena apa, karena mantanku mikir itu ada cowoknya.

		nah itu kan kayak menurut aku keterlaluhan yah jadi pas itu aku tetep ikut sampe kita berantem. hubunganku ke temen juga jadi renggang sama mantanku juga ribut. setelah putus cinta aku bisa lebih menghargai temen-temen aku, jadi aku lebih bisa membagi waktu antara teman dan keluarga. untuk pendidikan iya, karena itu pas pacaran pikiran jadi ga fokus karena apa-apa yang dipikiri cowok terus, kalau ribut mikirin ga bisa baikan lagi sampe sampe ips ku turun drastis banget nah setelah putus ips aku bener-bener naik di semester 4-6 kemarin. saya bener-bener merasakan perubahan yang jauh lebih baik setelah putus cinta. karir sendiri itu ada, contohnya pas pacaran mantanku itu ga dibolehin kerja setelah putus, aku sempet kerja part time aku ngerasa perubahan karirku lebih baik
15.	Apa pelajaran terbesar yang Anda	Pelajaran terbesar dari pengalaman

	dapatkan dari pengalaman ini?	ini adalah yang pertama adalah saya tidak boleh terlalu percaya kepada orang lain apalagi laki laki itu karena apa, sebelumnya pas pacaran aku sebergantungan itu sama mantanku dan aku berpikiran bahwa duniaku yah cuma pacarku pas itu. dan setelah putus cinta aku percaya bahwa aku ga boleh terlalu percaya ke orang lain termasuk orang terdekatku. ga semua hal orng itu harus tau tentang kita
16.	Apa yang menurut Anda unik dari pembelajaran atau pengalaman sebagai mahasiswi BKI dalam membantu Anda menghadapi putus cinta?	Aku jadi lebih paham cara mengelola emosi karena aku berada di bidang konseling, terus pengalaman ngebantu menyelesaikan masalah orang lain tuh ngajari aku , aku tuh harus lebih bisa nenangin diri sendiri , jadi bisa belajar dari permasalahan orang lain juga. dari pemahaman islam-islam juga ngajarin aku buat aku lebih ikhlas lebih sabar lebih lapang dada.
17.	Bagaimana pandangan Anda tentang kaitan antara bidang kons	untuk bidang bimbingan konseling islam yang saya pelajari itu memilik

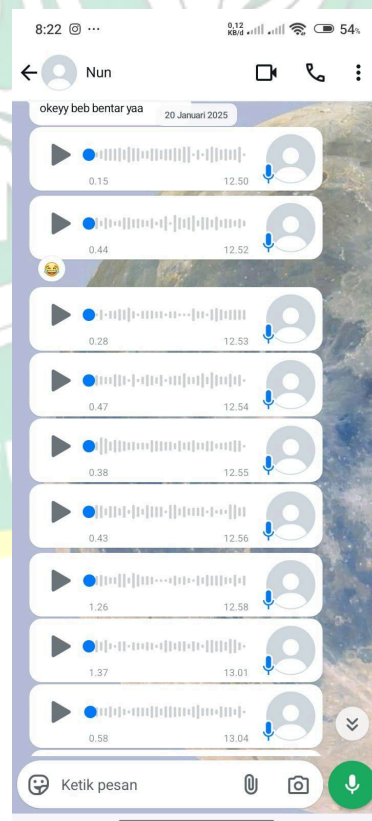
	-eling yang Anda pelajari dengan proses transformasi diri Anda?	-i peranan yang sangat penting bagi diri saya. karena saya jadi jauh lebih memahami diri saya sendiri, bisa mengelola emosi terus, untuk hubungan spiritual juga bisa jauh lebih baik. Saya juga belajar untuk lebih menerima dan mengelola perasaan saya menjadi lebih baik lagi begitu. Konseling juga mengajarkan saya lebih terampil dalam menghadapi kesulitan seperti memperbaiki pola pikir, membangun kebiasaan yang lebih sehat dalam menghadapi permasalahan hidup. dan membawa dampak positif kepada diri saya selama proses transformasi diri
--	--	--

Lampiran 6 Dokumentasi Wawancara

Dokumentasi wawancara Linda



Dokumentasi wawancara Ananda





Lampiran 7 Informed Consent

SURAT PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Linda

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberi penjelasan mengenai tujuan, prosedur, dan risiko yang mungkin terkait dengan penelitian yang berjudul:

Pengalaman Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta (Studi Fenomenologi Mahasiswi BKI Angkatan 2021), yang akan dilaksanakan oleh **Restuti Norma Yuliana**, mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Penjelasan yang saya terima mencakup hal-hal berikut:

1. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman transformasi diri wanita dewasa awal setelah mengalami putus cinta. Penelitian akan menggunakan wawancara mendalam untuk mengeksplorasi proses perubahan, refleksi diri, dan faktor-faktor pendukung yang memengaruhi perjalanan transformasi.
2. **Prosedur Penelitian:** Saya akan diminta untuk berpartisipasi dalam wawancara, observasi, dan dokumentasi yang berkaitan dengan pengalaman saya setelah putus cinta. Data yang dikumpulkan akan digunakan untuk keperluan analisis dalam penyusunan skripsi.
3. **Kerahasiaan Data:** Semua informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan akademis. Nama dan identitas saya tidak akan disebutkan dalam laporan penelitian.
4. **Hak Partisipasi:** Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya berhak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa ada konsekuensi apa pun. Saya juga berhak menolak untuk menjawab pertanyaan yang saya anggap tidak nyaman.

5. **Manfaat Penelitian:** Saya memahami bahwa penelitian ini tidak memberikan manfaat langsung kepada saya, tetapi hasilnya memberikan wawasan baru dalam memahami proses transformasi diri wanita dewasa awal, khususnya dalam konteks pasca-putus cinta.

Dengan ini, saya memberikan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, yang mencakup proses wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Purwokerto,

Peneliti

Yang Menyatakan Persetujuan,



Restuti Norma Yuliana



(Linda)



SURAT PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ananda

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberi penjelasan mengenai tujuan, prosedur, dan risiko yang mungkin terkait dengan penelitian yang berjudul:

Pengalaman Transformasi Diri Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta (Studi Fenomenologi Mahasiswi BKI Angkatan 2021), yang akan dilaksanakan oleh **Restuti Norma Yuliana**, mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Penjelasan yang saya terima mencakup hal-hal berikut:

1. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman transformasi diri wanita dewasa awal setelah mengalami putus cinta. Penelitian akan menggunakan wawancara mendalam untuk mengeksplorasi proses perubahan, refleksi diri, dan faktor-faktor pendukung yang memengaruhi perjalanan transformasi.
2. **Prosedur Penelitian:** Saya akan diminta untuk berpartisipasi dalam wawancara, observasi, dan dokumentasi yang berkaitan dengan pengalaman saya setelah putus cinta. Data yang dikumpulkan akan digunakan untuk keperluan analisis dalam penyusunan skripsi.
3. **Kerahasiaan Data:** Semua informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan akademis. Nama dan identitas saya tidak akan disebutkan dalam laporan penelitian.
4. **Hak Partisipan:** Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya berhak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa ada konsekuensi apa pun. Saya juga berhak menolak untuk menjawab pertanyaan yang saya anggap tidak nyaman.
5. **Manfaat Penelitian:** Saya memahami bahwa penelitian ini tidak memberikan manfaat langsung kepada saya, tetapi hasilnya memberikan wawasan baru dalam memahami proses transformasi diri wanita dewasa

awal, khususnya dalam konteks pasca-putus cinta.

Dengan ini, saya memberikan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini yang mencakup proses wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Purwokerto, 20 Januari 2025

Peneliti

Yang Menyatakan Persetujuan,

Restuti Norma Yuliana

Ananda



Lampiran 8 Curriculum Vitae

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Restuti Norma Yuliana
Tempat, Tanggal Lahir : Banyumas, 7 Juli 2003
Alamat Domisili : Pageraji Jurangmangu RT 03 RW 09
Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas
Email : restutush254@gmail.com
No. HP : 087839417141

B. Riwayat Pendidikan

1. MI Ma'arif NU 1 Pageraji 2015
2. MTs Ma'arif NU 1 Cilongok 2018
3. SMA Negeri 1 Ajibarang 2021
4. S1 Bimbingan dan Konseling Islam UIN 2021- Sekarang
Saifuddin Zuhri Purwokerto

C. Kepanitiaan

1. Humas Program Keliling Masyarakat 2021
2. Divisi Urup Project Purwokerto pada Sinar Kasih 2022
Media Ramadhan

D. Riwayat Organisasi

1. Anggota KPPS Desa Pageraji 2024
Pemilu
2. Panwas Desa pageraji 2024
Pilkada