

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Cinta. Sesungguhnya betapa sulitnya kita menjelaskan kata yang satu ini. Sama halnya ketika kita harus mendefinisikan ihwal kebahagiaan. Penyair Mesir Syauqi Bey, melukiskan “cinta” dalam buku Alex Sobur, dalam sebuah sajaknya “*Apakah cinta? Mulanya berpandangan mata, lantas saling senyum, kata berbalas kata, dan memadu janji, akhirnya bertemu*”. Namun yang digambarkan Syauqi Bey diatas adalah cinta romantis, yaitu cinta waktu pacarana yang kadang- kadang berakhir putus setelah puas bertemu dalam memadu cinta, tidak sampai meningkat ke jenjang pernikahan. Adapun cinta yang tumbuh dalam pernikahan adalah lebih kuat dan lebih agung karena tuhan menciptakannya untuk menjalin pernikahan itu menjadi kekal, tidak mudah diputuskan. Itulah yang dapat menumbuhkan rasa bahagia, membuahkan Sakinah, dan menimbulkan kesetiaan yang tahan uji yang tidak mudah ditembus oleh godaan dan rayuan siapapun.<sup>1</sup>

Perasaan cinta memiliki peran penting dalam kehidupan manusia sebab cinta merupakan landasan dalam kehidupan perkawinan, pembentukan keluarga dan pemeliharaan anak, hubungan yang erat di masyarakat dan hubungan manusiawi yang akrab. Sebagaimana firman Allah dalam surah Ar-Rum ayat 21:

---

<sup>1</sup> Alex Sobur. “*Psikologi Umum*”. Bandung. CV Pustaka Setia. 2016. h. 361.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً  
 إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Yang artinya: Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri, agar kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan Dia menjadikan di antaramu rasa kasih dan sayang. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.

Segala bentuk cintapun diapresiasi dalam berbagai hubungan, seperti hubungan cinta. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yang dimaksud hubungan cinta adalah dua orang pemuda pemudi remaja atau usia dewasa yang menjalani hubungan dengan dasar cinta kemudian diikat dengan kata hubungan dan mempunyai hubungan batin, biasanya untuk menjadi tunangan atau kekasih, berdasarkan cinta kasih; kekasih sejati. Hampir di semua tempat, daerah dan di setiap waktu hubungan cinta itu ada.<sup>2</sup>

Sebagaimana firman Allah dalam surah Al- hujurat ayat 13 :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ  
 اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Yang artinya: Wahai manusia, sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di

---

<sup>2</sup> Atrup, Yulita Puspa Nur Anisa. “ *Hipnoterapi Teknik Part Therapy Untuk Menangani Siswa Kecewa Akibat Putus Hubungan Cinta Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*”. Jurnal PINUS Vol. 4 No. 1 Tahun 2018 ISSN. 2442-9163. h. 21.

antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, dan Maha teliti.<sup>3</sup>

Ketika berada pada tahap perkembangan usia dewasa, individu memiliki tugas perkembangan yang jauh berbeda dengan masa remaja yang kebanyakan hanya dilalui dengan hubungan cinta atau dikenal dengan pacaran. Membangun hubungan intim dengan lawan jenis yang berguna untuk membentuk hubungan pada masa usia dewasa dan hubungan pernikahan nantinya.

Ketika individu sudah memiliki pasangan atau biasa disebut pacar, harapan untuk terus memadu cinta menjadi sangat besar. Namun apabila hal yang diharapkan tersebut batal atau putus maka yang terjadi bisa saja membuat individu menjadi down, khususnya individu perempuan yang biasanya susah move on dan biasanya terbawa perasaan terus menerus. Sesuatu yang didambakan ternyata hancur begitu saja, terlebih jika seorang perempuan ditinggalkan dengan alasan yang tidak jelas. Apabila hal itu sudah terjadi, emosi, pikiran, tenaga bisa terkuras dengan cepat, tidak seperti biasanya.

Namun tiap- tiap orang mempunyai pandangan dan anggapan yang berbeda tentang hubungan cinta tersebut, ada yang menganggap hubungan cinta itu dilakukan hanya untuk bersenang-senang dan semata- mata untuk memberikan kepuasan tetapi ada juga orang yang menganggap hubungan cinta adalah sesuatu yang indah didapat kasih sayang dan perhatian dari lawan jenis, pada umumnya hubungan cinta mempunyai dampak terhadap orang

---

<sup>3</sup>Departemen agama RI, *Al-quran dan terjemahannya Sygma Exagrafika*, (Bandung: PT Sygma Examedia Arlanleema, 2005), h. 517.

yang melakukannya, terkadang orang bahagia karena hubungan cinta, namun di sisi lain tidak sedikit pula orang yang kecewa atau bahkan frustrasi dengan putusnya hubungan cinta.<sup>4</sup>

Istilah *ghosting* merupakan fenomena yang sering diperbincangkan di kalangan anak muda beberapa tahun terakhir ini. *Ghosting* sering diartikan sebagai sebuah strategi pemutusan hubungan dengan perilaku menghindar tanpa pemberian alasan. Fenomena ini banyak terjadi pada masa pendekatan atau belum adanya status hubungan yang jelas. Dalam konteks masa kini, *ghosting* dikaitkan dengan masalah percintaan pada anak muda.

*Ghosting* menurut Kamus Cambridge adalah suatu cara untuk mengakhiri hubungan dengan seseorang secara tiba-tiba dengan menghentikan semua komunikasi. Psikolog Jennice Vilhauer menyebutkan dalam jurnal Siti Ulfi Rohmatin bahwa *ghosting* merupakan salah satu *silent treatment*. yang mana di dalam dunia psikologi dipandang sebagai kekejaman emosional.

Perilaku *ghosting* akan berdampak terhadap psikologis korban, baik dari segi kognitif, afeksi maupun perilakunya. Menurut psikolog Jennice Vilhauer ada beberapa dampak *ghosting* bagi kesehatan mental. Pertama, kebingungan yang disebabkan karena korban *ghosting* sulit memahami kondisi yang sedang terjadi. Kedua, merasa rendah diri. Korban *ghosting* akan merasa kesulitan dalam mentolerir rasa sakit karena ditinggalkan yang akhirnya menyebabkan ketidakpercayaan diri. Ketiga, merasakan rasa sakit yang sama seperti sakit fisik. Keempat, menyalahkan diri sendiri yang disebabkan karena mereka tidak mengetahui dengan jelas kesalahan apa yang membuat mereka ditinggalkan. Menyalahkan diri secara terus-menerus akan mempengaruhi kepercayaan diri individu.

---

<sup>4</sup> Atrup, Yulita Puspa Nur Anisa. *Hipnoterapi Teknik*.... h. 22.

Bagi sebagian individu korban ghosting yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah akan cukup kesulitan untuk bangkit dari luka batinnya akibat perilaku ghosting tersebut. Maka dibutuhkan ketahanan psikologis yang bagus agar dapat membantu proses penerimaan diri korban ghosting atas peristiwa yang dialaminya. Tingkat resiliensi atau ketahanan psikologis korban ghosting akan sangat berpengaruh dalam proses penerimaan dan keluar dari fase tersebut. Sebagaimana firman Allah dalam Surat An-nahl ayat 92:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّتِي نَقَضَتْ غَزْلَهَا مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ أَنْكَاثًا تَتَّخِذُونَ أَيْمَانَكُمْ دَخَلًا بَيْنَكُمْ أَنْ تَكُونَ أُمَّةً هِيَ أَرْبَىٰ مِنْ أُمَّةٍ . إِنَّمَا يَبُلُوكُمْ اللَّهُ بِهَا وَلِيُبَيِّنَ لَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَا كُنْتُمْ فِيهِ تَخْتَلِفُونَ

“Dan janganlah kamu seperti seorang perempuan yang menguraikan benangnya yang sudah dipintal dengan kuat, menjadi cerai berai kembali. Kamu menjadikan sumpah (perjanjian) mu sebagai alat penipu di antaramu, disebabkan adanya satu golongan yang lebih banyak jumlahnya dari golongan yang lain. Allah hanya menguji kamu dengan hal itu, dan pasti pada hari Kiamat akan dijelaskan-Nya kepadamu apa yang dahulu kamu perselisihkan itu”.

Sabda Nabi:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَأَمْوَالِكُمْ وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ

Dari Abu Hurairah ia berkata: Rasulullah shalallahu'alaihi wa salam bersabda:“Sesungguhnya Allah tidak melihat bentuk rupa dan tidak juga harta benda kalian, tetapi Dia melihat hati dan perbuatan kalian”.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Siti Ulfi Rohmatin, Ny Sekar Yogi Estia Sari, Risky Ramadhanti,

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti bahwa di Desa Cirompang Kecamatan Sobang Kabupaten Lebak, diduga terdapat dewasa awal yang mengalami patah hati akibat *ghosting*. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merasa tertarik untuk mengetahui bagaimana penerapan terapi realitas dalam menangani patah hati pada dewasa awal akibat *ghosting*.

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini ialah:

1. Bagaimana kondisi psikologis dewasa awal yang patah hati akibat *ghosting*?
2. Bagaimana penerapan terapi realitas dalam menangani patah hati pada dewasa awal akibat *ghosting*?
3. Bagaimana hasil terapi realitas dalam menangani patah hati pada dewasa awal akibat *ghosting*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini ialah:

1. Untuk mengetahui kondisi psikologis dewasa awal yang patah hati akibat *ghosting*
2. Untuk mengetahui penerapan terapi realitas dalam menangani patah hati pada dewasa awal akibat *ghosting*.
3. Untuk mengetahui hasil terapi realitas dalam menangani patah hati pada dewasa awal akibat *ghosting*.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Peneliti ini dapat memberikan ilmu, khususnya kepada Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Umumnya untuk siswa lain

sehingga mereka dapat memperoleh pemahaman tentang studi saya.

## 2. Manfaat Praktis

1. Bagi konselor, dapat membantu konselor dalam memberikan layanan konseling yang sesuai.
2. Bagi Pembaca pada umumnya, dapat memberikan informasi tentang dewasa awal yang mengalami patah hati akibat *ghosting* yang berada di Desa Cirompang, Kecamatan Sobang, Lebak- Banten.

## E. Definisi Operasional

Definisi operasional ialah menjelaskan pengertian dari variabel penelitian yang akan diteliti. Berikut beberapa definisi yang dipaparkan oleh saya:

### 1. Terapi realitas

Terapi realitas adalah jenis perawatan yang berfokus pada masa kini melalui prosedur logis. Klien didesak untuk membangun akuntabilitas pribadi. Dalam proses ini konselor harus membangun lingkungan yang bersahabat dan pengertian dan yang terpenting mendorong pemahaman klien bahwa mereka harus bertanggung jawab atas diri mereka sendiri.

Tujuan terapi ini adalah agar orang dapat menjaga dirinya sendiri sehingga mereka dapat memilih dan melakukan tindakan nyata. Mendorong nasabah, sesuai dengan bakat dan aspirasinya untuk berkembang dan maju, untuk memikul tanggung jawab penuh dan segala risiko. Buat strategi aktual dan dapat dicapai untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Tingkah laku yang

berhasil dapat dikaitkan dengan perkembangan kepribadian yang berhasil, yang dicapai melalui penanaman keinginan individu untuk berkembang. Terapi realitas ini mempromosikan disiplin diri dan akuntabilitas pribadi.

## 2. Patah Hati

Patah hati merupakan kondisi dimana seseorang merasa tertekan dan tidak bahagia. Ada juga yang mengatakan bahwa patah hati merupakan perasaan sakit atau penderitaan dan luka hati yang dialami seseorang. Putusnya ikatan antara pribadi dapat mengakibatkan emosi bersalah. Jika perpisahan adalah hubungan romantis, kerusakannya lebih kuat daripada persahabatan. Putusnya hubungan romantis (patah hati) dapat menimbulkan kecemasan dan selalu menimbulkan emosi sakit dan amarah.

## 3. *Ghosting*

*Ghosting* ialah perilaku tiba-tiba memutuskan hubungan manusia tanpa penjelasan, menarik diri dari semua jenis kontak tanpa pemberitahuan atau alasan yang jelas, dan mengabaikan upaya untuk menjangkau melalui percakapan yang dimediasi secara elektronik antara orang-orang.

## **F. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

1. Penelitian Umi Kalsum (2019) Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dengan judul “Meningkatkan Pengendalian Diri Ketika Patah Hati Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VIII Mts Negeri Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2018/2019”. Penelitian ini bertujuan untuk



meningkatkan pengendalian diri pada siswa di MTS Negeri Lubuk Pakam. Bentuk penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) atau dikenal juga dengan penelitian dua siklus. Setiap siklus memiliki empat tahapan yaitu persiapan, tindakan/pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Partisipan penelitian ini adalah 30 siswa kelas delapan Mts Negeri Lubuk Pakam. Berdasarkan temuan alat yang disebar berupa angket, diketahui bahwa delapan siswa menggunakan layanan bimbingan kelompok. Kajian PTBK akan dilakukan dengan melakukan penelitian 2 siklus (siklus I, siklus II) pada setiap pertemuan siklus 2 dan penyebaran kuesioner selama 45 menit setiap siklus. Temuan penelitian ini membuat para peneliti menyimpulkan bahwa sebelum menerima terapi kelompok untuk pengendalian diri, siswa masih dalam kategori buruk. Meskipun anak-anak ini menerima sesi terapi kelompok pada siklus I, tidak ada peningkatan dalam pendaftaran mereka. Lanjutkan dengan siklus II kemudian. Dan setelah kegiatan siklus II meningkat. Berdasarkan ini dapat dinyatakan hipotesis penelitian ini adalah “meningkatkan pengendalian diri Ketika patah hati melalui layanan konseling kelompok siswa kelas VIII MTS Negeri lubuk pakam”. Dapat diterima, artinya layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan pengendalian diri siswa.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Kalsum Umi, Skripsi: *“Meningkatkan Pengendalian Diri Ketika*

Pada penelitian Umi kulsum di atas terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang saya teliti, persamaanya yaitu sama- sama membahas tentang permasalahan patah hati. Adapun perbedaannya yaitu penelitian yang dilakukan Umi kulsum menggunakan konseling kelompok sedangkan penelitian yang dilakukan oleh saya menggunakan konseling individual, lalu terdapat perbedaan pada subjek penelitian, pada penelitian Umu kulsum subjeknya siswa sekolah sedangkan pada penelitian saya subjeknya dewasa awal.

2. Penelitian Andra Ryos Pradipta (2022) fakultas ekonomika dan bisnis Universitas Diponegoro Semarang dengan judul penelitian “Menguak Fenomena *Social Loafing* di Kalangan Mahasiswa yang Patah Hati” penelitian ini bertujuan untuk menganalisis suatu fenomena yang di namakan kemalasan sosial yang terjadi pada mahasiswa khususnya yang sedang atau pernah mengalami patah hati. Berdasarkan kemalasan sosial yang merupakan kecenderungan bagi individu untuk mengeluarkan usaha yang lebih sedikit sering terjadi pada karyawan suatu organisasi atau perusahaan. Namun, tidak menutup kemungkinan terjadi pada mahasiswa sebagai calon SDM masa depan yang sering melakukan tanggung jawab secara kelompok karena suatu faktor salah satunya patah hati. Penelitian ini di lakukan secara kualitatif dengan

menggunakan metode fenomenologi yang berarti mewawancarai mahasiswa selaku narasumber yang pernah mengalami kemalasan sosial. Ketika memiliki tanggung jawab secara kelompok baik di organisasi maupun kelompok belajar yang mana hasilnya berisi fenomena itu sendiri, dampak, serta solusi terbaik bagi narasumber yang dikompilasi sehingga menjadi suatu jawaban penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa benar adanya fenomena kemalasan sosial yang terjadi pada mahasiswa yang sedang patah hati. Fenomena tersebut mempengaruhi kinerja dalam kelompok serta mempengaruhi situasi dalam kelompok tersebut dan akibat dampaknya hasil dari kelompok tersebut tidak maksimal. Solusi dalam penanganan *social loafing* tentu beragam antara lain evaluasi dalam kelompok, introspeksi diri, dan *healing*. Mengacu pada literatur sebelumnya yang meneliti tenaga kerja menunjukkan signifikansi terjadinya kemalasan sosial terhadap kinerja mahasiswa/individu mempengaruhi kinerja kelompok.<sup>7</sup>

Pada penelitian Andra Ryos Pradipta terdapat persamaan dengan penelitian yang saya teliti yaitu sama-sama membahas permasalahan patah hati dan sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif, sedangkan perbedaannya yaitu penelitian Andra ryos pradipta meneliti

---

<sup>7</sup> Andra Ryos Pradipta, Skripsi: “*Mengungkap Fenomena Social Loafing di Kalangan Mahasiswa yang Patah Hati*”, skripsi fakultas ekonomika dan bisnis Universitas Diponegoro Semarang, 2022.

tentang fenomena *social loafing* karena patah hati, sedangkan penelitian yang saya lakukan meneliti tentang perilaku dewasa awal yang patah hati

3. Penelitian Indri Friyaningsih (2020) program studi bimbingan konseling islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan judul “Terapi Realitas Untuk Mengatasi Gangguan Psikologis Istri yang Ditinggal Suami Tanpa Status Cerai”. Penelitian ini menggunakan terapi realitas. Teknik yang digunakan adalah kualitatif dan menghasilkan data deskriptif. Wawancara, observasi, dan dokumentasi merupakan bentuk strategi pengumpulan data yang digunakan peneliti. Berdasarkan temuan penelitian ini, para partisipan mengalami perubahan yang cukup mendasar, yaitu mereka belajar untuk mengenali, menerima, dan bersabar dalam menghadapi situasi yang ada, serta mampu mengatur emosi dan perilaku mereka saat menghadapi kondisi mereka saat ini.<sup>8</sup>

Pada penelitian Indri Friyaningsih terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang saya teliti. Persamaanya yaitu sama- sama menggunakan terapi realitas dan sama- sama menggunakan metode penelitian kualitatif. Sedangkan perbedaannya yaitu dari subjek

---

<sup>8</sup> Indri Friyaningsih, Skripsi: “*Terapi Realitas Untuk Mengatasi Gangguan Psikologis Istri yang Ditinggal Suami Tanpa Status Cerai*”, skripsi program studi bimbingan konseling islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2020.

penelitian, subjek penelitian Indri yaitu seorang istri. Sedangkan subjek pada penelitian saya yaitu dewasa awal.

4. Penelitian Fahmi Supiani (2019) program studi bimbingan konseling islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hassanuddin Banten dengan judul penelitian “Terapi Realitas Untuk Mengatasi Kecemasan pada Pasutri yang Belum Mempunyai Keturunan Lebih Dari 10 Tahun”. Dengan menerapkan pendekatan realitas, penulis penelitian ini melihat perubahan yang menguntungkan, seperti lebih sadar, menerima, dan toleran terhadap keadaan yang ada. Selain mulai bisa mengatur emosi dan tindakannya saat dihadapkan pada keadaan atau situasi sulit yang menyebabkan pasangan merasa gugup, cemburu, tidak bahagia, malu, atau tidak percaya diri. Selain itu, pasangan tumbuh lebih menghargai dan antusias tentang kehidupan masa depan mereka.<sup>9</sup>

Terdapat persamaan dan perbedaan pada penelitian yang dilakukan Fahmi Supiani dengan penelitian yang saya lakukan, persamaannya yaitu sama- sama menggunakan terapi realitas, sedangkan perbedaannya yaitu pada subjek penelitian, subjek penelitian Fahmi Supiani yaitu pasangan suami istri sedangkan subjek pada penelitian saya yaitu dewasa awal.

---

<sup>9</sup> Fahmi Supiani, Skripsi: “*Terapi Realitas Untuk Mengatasi Kecemasan pada Pasutri yang Belum Mempunyai Keturunan Lebih dari 10 Tahun*”, skripsi program studi bimbingan konseling islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2019.