

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Menjadi mahasiswa merupakan bagian penting dalam proses menuju kedewasaan (Bowman dalam Santrock, 2011). Mahasiswa adalah individu yang berada dalam fase transisi menuju dewasa, umumnya dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Menurut Santrock (2011) usia 18-25 tahun termasuk dalam kategori dewasa awal. Pada fase ini individu cenderung banyak bereksperimen dan menjelajah. Ini adalah saat di mana individu mencari jati diri yang ingin dibangun dan gaya hidup yang diinginkan, seperti apakah akan melajang, tinggal bersama pasangan, atau menikah (Arnett dalam Santrock, 2011). Salah satu tahapan perkembangan pada dewasa awal menurut Santrock (2011) adalah *intimacy vs. isolation*. Dewasa awal dapat mengalami perasaan jatuh cinta atau menjalin kedekatan dengan orang lain, namun pada tahap ini, keintiman lebih merujuk pada kemampuan untuk membangun komitmen dalam hubungan yang nyata, yang sering kali menuntut adanya pengorbanan dan kompromi (Erikson & Erikson, 1998). Keintiman dapat terbentuk melalui hubungan dengan orang lain, yang didasari oleh rasa saling percaya dan komitmen dalam menjalani hubungan pacaran (Utami & Murti, 2017). Hubungan pacaran merupakan bentuk relasi yang lebih dari sekadar pertemanan, ditandai dengan ketertarikan pribadi yang kuat dan mengarah pada komitmen antara pria dan wanita (Ramadhani & Herdiana, 2022).

Bentuk relasi tersebut tercermin melalui kepercayaan, keterbukaan, dan sikap saling berbagi. Ketiga hal tersebut merupakan elemen penting dalam

hubungan pacaran, karena ketiganya mencerminkan adanya perasaan intim antara kedua pasangan (Utami & Murti, 2017). Dalam hubungan pacaran, individu akan menghadapi berbagai tantangan dan perubahan, namun dalam hubungan yang sehat, kedua pihak idealnya saling menerima kekurangan dan bekerja sama mencari solusi atas masalah yang dihadapi (Ariadne, 2023). Berpacaran tidak selalu berjalan mulus karena banyak masalah yang dihadapi, namun jika masing-masing individu mampu menyelesaikannya dengan bijak, hubungan dapat tetap utuh, sedangkan jika tidak, masalah tersebut dapat menyebabkan keretakan dalam hubungan (Pramudianti, 2020).

Kegagalan dalam mencapai keintiman juga dapat disebut sebagai putus cinta. Pemutusan hubungan intim antara dua individu (*relationship dissolution*, atau dikenal sebagai putus cinta) dianggap sebagai situasi di mana ikatan emosional antara keduanya berakhir (Rumondor, 2013). Menurut Pramudianti (2020) putus cinta merupakan momen ketika dua orang sepakat untuk mengakhiri hubungan yang telah terjalin selama periode tertentu, yang kemudian diikuti dengan perasaan sedih akibat berakhirnya hubungan tersebut. Pramudianti (2020) mengatakan sebelum mengalami perpisahan dengan kekasih, atau yang dikenal dengan putus cinta, seseorang tentunya terlebih dahulu merasakan jatuh cinta dan membangun hubungan romantis. Sugiarto dan Soetjningsih (2021) menjelaskan bahwa hubungan romantis tidak selalu berakhir dengan pernikahan, karena ada kalanya hubungan ini berakhir sebelum mencapai tahap pernikahan atau terjadi putus cinta.

Pada kenyataannya, tidak semua orang yang mengalami putus cinta mampu menghadapi situasi ini dengan pikiran yang rasional dan jernih, karena

meskipun tampak sederhana, putus cinta sering dirasakan sangat berat hingga membuat individu kehilangan kendali (Rahman & Subroto, 2024). Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara data awal penelitian Aska, Khumas dan Firdaus (2022) yang menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami putus cinta cenderung menunjukkan gejala depresi, seperti emosi yang labil, hilangnya minat dalam beraktivitas, gangguan tidur, kesulitan dalam berinteraksi sosial, munculnya perilaku menyakiti diri, perasaan gelisah dan frustrasi terhadap situasi yang dialami, bahkan hingga muncul keinginan untuk mengakhiri hidup. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya kemampuan individu dalam menghadapi situasi sulit atau yang biasa disebut resiliensi.

Reivich dan Shatté (2002) Mendefinisikan resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk tetap tegar dan optimis dalam menghadapi situasi sulit, mengubah tantangan menjadi peluang, serta bangkit dari kegagalan atau keterpurukan tanpa kehilangan arah hidup. Sedangkan menurut Grotberg (1995) resiliensi adalah kemampuan yang bersifat universal, yang memungkinkan individu, kelompok, atau komunitas untuk mencegah, mengurangi, atau mengatasi dampak buruk dari berbagai tantangan. Reivich dan Shatté (2002) menyatakan resiliensi memiliki 7 konsep kemampuan yaitu *emotion regulation* yang mengacu pada kemampuan untuk tetap tenang dan mengelola emosi secara efektif di bawah tekanan, *impulse control* mengacu pada kemampuan menahan dorongan dan bertindak rasional demi menghindari reaksi impulsif, *empathy* mengacu pada kemampuan memahami dan merespons emosi orang lain secara tepat, *optimism* mengacu pada pandangan positif bahwa kesulitan bisa diatasi, memperkuat keyakinan pada kemampuan diri, *causal*

*analysis* mengacu pada kemampuan mengidentifikasi akar masalah untuk mencegah kesalahan berulang, *self-efficacy* mengacu pada kepercayaan diri dalam menyelesaikan masalah dan menghadapi tantangan, serta kemampuan *reaching out* yang mengacu pada dorongan untuk terus mengejar hal positif meski menghadapi rintangan.

Reivich dan Shatté (2002) Mengatakan individu yang memiliki resiliensi mampu mengelola emosi pribadi sekaligus memahami dan mengamati emosi orang lain. Hasil penelitian Rahmah, Sukiatni & Kusumandari (2023) menyatakan bahwa resiliensi memperkuat aspek-aspek positif dalam kehidupan individu dengan beradaptasi terhadap berbagai situasi yang dihadapi, membangun kemampuan diri saat menghadapi pengalaman baru, meningkatkan antusiasme, dan mengembangkan emosi positif. Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi seharusnya mampu mengatasi masalah pribadi dan bertahan menghadapi kesulitan yang dialaminya (Sari & Fridari, 2024).

Berdasarkan penelitian Sari dan Fridari (2024) menunjukkan bahwa Resiliensi pada mayoritas remaja yang mengalami putus cinta di SMA N 2 Denpasar berada pada kategori sangat rendah (2,1%), rendah (18,2%), sedang (68,5%), tinggi (11,2%) dan sangat tinggi (0%). Sedangkan berdasarkan penelitian Leng, Shen dan Voon (2019) diperoleh hasil resiliensi pada dewasa awal yang mengalami putus cinta sangat rendah (15,4%), rendah (11,3%), cenderung rendah (23,9%), sedang (31,4%), cenderung tinggi (15,7%) dan tinggi (2,4%). Penelitian Lekatompessy, Dimala, dan Wulandari (2023) diperoleh hasil resiliensi pada dewasa awal rendah (20%), sedang (66%), dan tinggi (14%). Berdasarkan hasil

beberapa penelitian sebelumnya, diketahui bahwa resiliensi pada remaja dan dewasa awal yang mengalami putus cinta bervariasi dan mayoritas dijumpai di tingkat resiliensi sedang hingga rendah.

Peneliti melakukan wawancara singkat pada 4 orang mahasiswa yang putus cinta pada 12-15 Mei 2025 di *coffee shop* yang ada di Yogyakarta. Berdasarkan hasil wawancara didapat respon sebagai berikut.

Berdasarkan hasil wawancara, responden 1 mengalami putus cinta sekitar 3 bulan sebelum wawancara. Selama 1 bulan awal putus, ia mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya. Ia lebih banyak menyendiri, membatasi aktivitas seperti tidak membuka HP, tidak makan, dan lebih sering duduk atau tidur seharian. Ia juga masih menarik diri dari lingkungan sosial dan belum merasa nyaman untuk kembali berinteraksi dengan teman-temannya. Selain itu, responden masih sering mempertanyakan alasan berakhirnya hubungan dan cenderung menyalahkan diri sendiri. Hingga saat ini, responden mengatakan bahwa dirinya belum yakin terhadap kemampuannya untuk bangkit dan masih merasa terjebak dalam perasaan tersebut. Responden 1 mengatakan:

*“Waktu awal-awal putus tuh aku bener-bener nggak bisa ngapa-ngapain, cuma bisa duduk atau tidur aja. HP aku matiin, makan juga nggak pengen. Aku juga males ketemu siapa-siapa, pokoknya aku ngerasa sendirian terus. Sampai sekarang juga jujur aku masih bingung kenapa kita bisa putus. Aku ya.. sebenarnya ga yakin bisa bangkit kalo sekarang... rasanya masih stuck aja.”*

*(TM, Wawancara personal, 12 Mei 2025)*

Responden 2 mengalami putus cinta sekitar 5 bulan sebelum wawancara. Ia sempat mengalami kesedihan yang cukup dalam dan pernah melakukan tindakan impulsif dengan mencoba menghubungi mantan pada beberapa hari setelah masa

putus. Meskipun berusaha tampak baik-baik saja di depan orang lain, ia mengakui sampai saat ini masih sesekali terganggu oleh ingatan masa lalu. Responden tetap menjalankan aktivitas sehari-hari seperti kuliah, mengerjakan tugas, bangun pagi, makan teratur, dan berolahraga. Hingga saat ini, ia mengatakan bahwa dirinya merasa ragu dengan proses pemulihannya dan belum sepenuhnya yakin bisa cepat bangkit. Ia juga merasa kurang nyaman ketika mendapatkan saran dari teman-temannya yang memintanya untuk segera move on. Responden 2 mengatakan:

*“Beberapa hari habis kita putus aku pernah chat dia ngajak balikan sambil nangis hahaha..., tapi kalo sekarang sih udah nggak lagi. Di depan temen-temen aku keliatan biasa aja, tapi kadang masih suka kepikiran momen aku sama mantanku dulu. Aku tetep usaha sih kaya ya.. kuliah, olahraga, makan teratur, tapi jujur aja kadang masih ragu bisa heal apa engga.. Apalagi kalau temen-temen nyuruh move on terus, rasanya kaya diburu-buruin banget.”*

*(YS, Wawancara personal, 12 Mei 2025)*

Responden 3 mengalami putus cinta sekitar 2 bulan sebelum wawancara. Ia memilih memendam perasaan dan mengurangi interaksi sosial karena khawatir dianggap lemah oleh orang lain. Dalam menghadapi situasi ini, ia sempat menulis pesan panjang untuk mantan namun memutuskan untuk tidak mengirimkannya. Ia belum memiliki pandangan yang jelas tentang masa depan. Hingga kini, ia merasa belum memiliki kepercayaan diri untuk bangkit dan lebih memilih menjalani hari-harinya secara mengalir tanpa target atau rencana yang spesifik. Responden 3 mengatakan:

*“Aku lebih milih diem sih, nggak cerita ke siapa-siapa... takut aja dibilang lemah. Aku juga sempet ngetik panjang buat dia, tapi akhirnya nggak tau tuh, ga jadi aku kirim. Sekarang sih aku ya*

*ngejalanin aja, ngalir... soalnya beneran ga tahu mau ke mana, belum ada semangat juga.”*

*(FI, Wawancara personal, 13 Mei 2025)*

Responden 4 mengalami putus cinta sekitar 2 bulan sebelum wawancara. Ia mencoba menenangkan diri dengan strategi sederhana seperti menarik napas dalam, tidur, dan membatasi penggunaan media sosial agar tidak tergoda untuk menghubungi mantan. Ia memberikan waktu pada dirinya sendiri sebelum mengambil keputusan agar tidak gegabah. Meskipun begitu, ia mengatakan bahwa dirinya hingga saat ini masih merasa berat menghadapi situasi tersebut dan belum memiliki harapan yang jelas terkait hubungannya di masa depan. Responden mengakui masih kesulitan untuk menyediakan waktu bagi teman-temannya dan merasa belum sepenuhnya yakin terhadap kemampuannya untuk bangkit. Saat ini, ia lebih memilih menjalani hari-harinya secara mengalir tanpa tujuan atau target tertentu. Responden 4 mengatakan:

*“Aku sih biasanya tarik napas dalam, atau tidur, atau jauhin sosmed deh.. kalo mulai keinget dia. Aku pengen ngasih waktu ke diri sendiri biar bisa mikir, jangan langsung ambil keputusan pengen ngechat dia lagi. Tapi jujur aja sih... sampe sekarang masih berat, aku juga belum yakin sama diri aku sendiri. Paling sekarang jalani hari aja dulu, belum mikir apa-apa ke depan.”*

*(RS, Wawancara personal, 15 Mei 2025)*

Dari empat responden, masing-masing menunjukkan proses resiliensi yang berbeda. Tiga responden masih dalam tahap membangun kenyamanan diri dan menyesuaikan diri dengan situasi setelah putus cinta, sementara satu responden terlihat sudah mulai menemukan cara yang lebih sesuai bagi dirinya dalam

menghadapi pengalaman tersebut. Namun, perlu diingat bahwa hasil wawancara ini hanya sebagai data awal.

Putus cinta adalah salah satu peristiwa yang bisa memicu stres dan menimbulkan tekanan psikologis, seperti perasaan kehilangan, kecewa, sedih yang berkepanjangan, bahkan bisa sampai menimbulkan gejala depresi (Monroe, Rohde, & Seeley, 1990). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Monroe, Rohde, dan Seeley (1990), ditemukan bahwa 46% dari orang yang pertama kali mengalami gangguan depresi berat pernah mengalami putus cinta dalam satu tahun sebelumnya. Namun, tidak semua orang yang putus cinta akan mengalami dampak psikologis yang sama. Orang yang bisa bangkit dari situasi sulit seperti ini disebut sebagai individu yang resilien (Reivich & Shatté, 2002). Individu yang resilien menurut Reivich dan Shatté (2002) ditandai dengan adanya tujuh kemampuan, yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, empati, optimisme, analisis kausal, efikasi diri, dan kemampuan untuk meraih tujuan. Ketujuh kemampuan tersebut merupakan hal yang konkrit dan bisa dilatih atau dikembangkan.

Hasil penelitian Kalsum dan laksmiwati (2023) menyatakan bahwa resiliensi memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang, agar individu mampu bertahan, bangkit, dan melanjutkan hidupnya meskipun telah melewati situasi atau kondisi yang sulit. Hasil penelitian Mujahidah dan Listyandini (2018) menunjukkan bahwa resiliensi memiliki dampak terhadap tingkat munculnya gejala depresi. Sejalan dengan hasil temuan tersebut Azzahra (2017) menyatakan bahwa Individu yang memiliki resiliensi dapat tetap tenang, fokus, dan adaptif dalam menghadapi tantangan, serta memiliki keyakinan pada diri dan takdir yang memungkinkan

mereka mengelola stres dan mengurangi kecemasan atau depresi. Sebaliknya Azzahra (2017) juga menyatakan bahwa resiliensi yang rendah dapat meningkatkan distress psikologis. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Gong, Wang, Zhong dan Shao (2023) menyatakan mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi psikologis yang rendah cenderung merasakan emosi negatif lebih sering dan menunjukkan kepekaan yang lebih tinggi terhadap tekanan yang muncul dalam aktivitas sehari-hari. Penelitian Al Omari dkk. (2023) juga menyatakan bahwa rendahnya resiliensi berpengaruh pada kuantitas tidur, stress dan kesejahteraan mahasiswa.

Permasalahan ini perlu mendapatkan perhatian serius, mengingat rendahnya tingkat resiliensi pada mahasiswa yang mengalami putus cinta dapat berdampak pada kondisi psikologis mereka, seperti munculnya stres, kecemasan, hingga gangguan dalam aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membantu mahasiswa dalam memilih strategi yang tepat dalam menghadapi situasi tersebut. Untuk itu, peneliti perlu memahami konsep resiliensi secara mendalam, khususnya dalam konteks mahasiswa yang mengalami kegagalan dalam hubungan romantis.

Southwick dan Charney (2012) menyatakan resiliensi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu *realistic optimism, facing fear, moral compass, religion and spirituality, social support, role models, physical fitness, brain fitness, cognitive and emotional flexibility, meaning, purpose and growth*. Menurut Masten (2001), resiliensi tidak datang dari kemampuan luar biasa atau kekuatan khusus, tetapi berasal dari hal-hal umum yang dimiliki manusia, seperti kemampuan berpikir

(fungsi kognitif), dukungan dari orang lain, hubungan yang sehat, dan lingkungan sosial yang mendukung.

Pada penelitian ini fokus peneliti ada pada dukungan sosial teman sebaya. Pemilihan dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel independen didasarkan pada peran pentingnya dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis, khususnya dalam situasi stres emosional seperti putus cinta. Saat mengalami stres, seseorang biasanya akan mencari dukungan dari orang lain untuk merasa lebih nyaman (Sarafino & Smith). Berdasarkan buffering hypothesis (Wills & Fegan dalam Sarafino & Smith, 2011), dukungan sosial bisa menjadi pelindung yang mengurangi dampak buruk dari stres berat. Orang yang memiliki dukungan sosial tinggi cenderung melihat situasi yang penuh tekanan dengan cara yang lebih positif, dan lebih mungkin mendapatkan bantuan baik secara emosional maupun dalam bentuk tindakan nyata untuk mengatasi stres (Sarafino & Smith, 2011).

Dalam konteks putus cinta, individu yang memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung tidak mengalami penurunan fungsi psikologis yang signifikan karena tekanan yang dirasakan dapat dimaknai secara lebih sehat melalui dukungan yang diterima (Harkleroad, 2023). Pentingnya peran dukungan sosial teman sebaya ini juga diperkuat oleh temuan Isfaiyah dan Dalimunthe (2019) yang menyatakan adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi individu. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Betty dan Rahayu (2023) turut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi.

Dalam penelitian ini, variabel independen yang digunakan adalah dukungan sosial teman sebaya. Pemilihan variabel ini selaras dengan pandangan Erikson dan Erikson (1989) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang tergolong dewasa muda biasanya ingin membangun kedekatan dan keintiman, termasuk hubungan persahabatan dari teman sebaya. Dukungan sosial juga mampu melindungi individu dari tekanan psikologis akibat stres (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial berfungsi sebagai prediktor resiliensi dan menghasilkan dampak langsung yang signifikan, yang menunjukkan bahwa ketika dewasa muda memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat dari teman, keluarga, dan orang-orang terdekat, mereka cenderung mengalami kepuasan hidup yang lebih tinggi, karena resiliensi membantu mereka mengatasi tantangan dengan lebih baik (Yildirim, & Tanriverdi 2021). Hal ini didukung oleh penelitian oleh Raisa (2016) menemukan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan resiliensi. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima seseorang, semakin tinggi pula tingkat resiliensinya.

Menurut Sarafino dan Smith (2011) Dukungan sosial mencakup rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang disediakan untuk seseorang oleh orang lain atau kelompok. Sejalan dengan itu menurut Peplau (1985) Dukungan sosial adalah ketersediaan hubungan antar pribadi (Interpersonal). Sarafino dan Smith (2011) menyatakan dukungan sosial dapat diperoleh dari beragam pihak, seperti pasangan hidup atau kekasih, anggota keluarga, tenaga medis, lembaga atau komunitas sosial dan salah satunya adalah teman sebaya. Dukungan sosial dari teman sebaya adalah bentuk dukungan yang diberikan oleh

teman seusia, yang dapat membantu individu memahami informasi yang perlu diambil dalam bersosialisasi dengan lingkungannya (Wahyuni, 2016). Sementara itu dukungan sosial teman sebaya menurut Hartati, Syarnubi dan Naufa (2022) adalah bantuan yang diberikan oleh teman seusia untuk membantu dalam menghadapi berbagai masalah hidup, serta memberikan perhatian dan kasih sayang yang membuat individu merasa dihargai, disayangi, dan dicintai. Dukungan sosial menurut Uchino (dalam Sarafino & Smith, 2011) mencakup beberapa aspek yakni *emosional support* atau dukungan penghargaan yang berupa empati, perhatian, dan dorongan positif yang membuat individu merasa tenang dan diterima saat stres. Dukungan nyata atau *instrumental support* berupa bantuan langsung berupa tindakan fisik, seperti uang atau tenaga, saat individu menghadapi kesulitan. *Informational support* berupa saran, arahan, atau umpan balik untuk membantu individu menghadapi masalah. *Companionship support* adalah dukungan dari orang lain yang bersedia meluangkan waktu bersama.

Berdasarkan penelitian Rismandani dan Sugiasih (2019) dukungan sosial dari teman sebaya berperan positif dalam meningkatkan resiliensi remaja yang mengalami perpisahan dengan orang tua, serta memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat resiliensi, dengan kata lain, semakin besar dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimiliki oleh individu. Sejalan dengan pernyataan tersebut menurut Manalu dan Kusumiati (2025) semakin besar dukungan sosial yang diterima dari teman, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi pada individu emerging adulthood yang mengalami kehilangan akibat kematian orang tua. Dengan kata lain, semakin

rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah pula tingkat resiliensi yang dimiliki oleh individu tersebut. Didukung oleh penelitian Calsum dan Purwandari (2024) dukungan sosial memiliki peran positif dalam membangun resiliensi pada remaja yang mengalami kehilangan orang tua akibat kematian. Semakin besar dukungan yang diberikan oleh teman sebaya, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimiliki oleh remaja setelah menghadapi kehilangan tersebut. Berdasarkan beberapa hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat resiliensi pada individu yang mengalami kehilangan seseorang. Oleh karena itu, rumusan masalah penelitian ini adalah, “Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada mahasiswa yang mengalami putus cinta?”.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang di atas, penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada mahasiswa yang putus cinta.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan sumbangan ilmu yang signifikan terhadap pengembangan teori dan pemahaman dalam bidang psikologi klinis, khususnya mengenai hubungan

antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada mahasiswa yang putus cinta.

#### **b. Manfaat Praktis**

##### 1) Bagi Mahasiswa yang Mengalami Putus Cinta

Jika hasil penelitian ini diketahui terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi, maka diharapkan mahasiswa yang mengalami putus cinta dapat menjalin relasi dengan teman sebaya supaya mendapat dukungan sosial.

##### 2) Bagi Teman Sebaya

Jika hasil penelitian ini diketahui terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi, maka diharapkan teman sebaya dapat lebih terlibat secara emosional dan sosial dalam mendukung mahasiswa yang mengalami putus cinta, sehingga tercipta lingkungan sosial yang saling menguatkan.