

Peran dukungan sosial dalam mengurangi distress emosional pasca putus cinta

Nur Muchamad Asrofi¹, Mukhamad Alif Rahmatullah²

^{1&2}, Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: nurmuchamadasrofi03@gmail.com

Kata Kunci:

Dukungan sosial; distress emosional; putus cinta; dewasa awal; pemulihan.

Keywords:

Social support; emotional distress; heartbreak; early adulthood; recovery.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran dukungan sosial dalam mengurangi distress emosional pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus intrinsik, penelitian melibatkan dua partisipan berusia 18 sampai 25 tahun yang mengalami putus cinta dalam kurun 3 sampai 12 bulan terakhir. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan Thematic Analysis Braun & Clarke (2006). Hasil penelitian menunjukkan bahwa distress emosional pasca putus cinta termanifestasi dalam bentuk kesedihan mendalam, kegalauan,

kecemasan, hilangnya motivasi, serta gangguan fungsi akademik pada salah satu partisipan. Dukungan sosial berperan sebagai mekanisme penting dalam proses pemulihan emosional melalui tiga fungsi utama: (1) regulasi emosi melalui kesempatan untuk bercerita dan didengarkan tanpa penghakiman, (2) pembentukan kembali perspektif kognitif melalui nasihat yang konstruktif, dan (3) penyediaan secure base yang menggantikan figur kelekatan yang hilang. Sumber dukungan sosial yang paling berpengaruh berasal dari keluarga (khususnya ibu), teman yang memberikan respons empatik, serta pewawancara yang menghadirkan ruang aman emosional. Penelitian ini memberikan implikasi bagi praktisi, institusi pendidikan, dan masyarakat untuk meningkatkan pemahaman mengenai bentuk dukungan sosial yang efektif dan sensitif secara emosional.

ABSTRACT

This study aims to understand the role of social support in reducing emotional distress in young adults experiencing heartbreak. Using a qualitative approach with an intrinsic case study design, the study involved two participants aged 18 to 25 years who had experienced heartbreak in the last 3 to 12 months. Data were collected through in-depth interviews and analysis using Braun & Clarke's Thematic Analysis (2006). The results showed that emotional distress after a breakup manifested in the form of deep sadness, anxiety, loss of motivation, and impaired academic functioning in one of the participants. Social support plays an important role in the process of emotional recovery through three main functions: (1) emotion regulation through the opportunity to talk and be listened to without judgment, (2) the reformation of cognitive perspectives through constructive advice, and (3) the provision of a secure base that replaces the lost attachment figure. The most influential sources of social support came from family (especially mothers), friends who provided empathetic responses, and interviewers who created emotionally safe spaces. This study has implications for practitioners, educational institutions, and society to improve understanding of effective and emotionally sensitive forms of social support.



Pendahuluan

Putus cinta merupakan pengalaman psikologis yang kompleks dan hampir universal dalam kehidupan dewasa muda. Lebih dari sekadar pengakhiran hubungan romantis atau yang dikenal dengan istilah putus cinta. Peristiwa ini melibatkan proses kehilangan terhadap figur kelekatan, perubahan identitas diri, serta runtuhnya rencana masa depan. Secara klinis putus cinta dapat memicu distres emosional yang signifikan, termasuk kesedihan mendalam, kecemasan, kemarahan, dan isolasi sosial yang jika berkepanjangan dapat mengganggu fungsi sehari-hari individu seperti performa akademik dan hubungan sosial (Sulistiani, 2024).

Fenomena menarik yang dapat diamati adalah variasi individual dalam respons dan durasi pemulihan pasca putus cinta. Meskipun beberapa individu menunjukkan resiliensi yang baik, dan ada juga yang mengalami penderitaan berkepanjangan. Faktor sosial khususnya keberadaan dukungan sosial, diduga kuat berperan sebagai moderator kritis dalam proses adaptasi pasca putus cinta. Dukungan sosial terbukti membantu remaja dalam mengurangi tekanan stress dan meningkatkan keterampilan coping strategi dalam berbagai konteks psikososial (Sulistiani, 2024; Sulistyowati, 2025). Dalam konteks budaya Indonesia yang kolektivistis, di mana interdependensi dan hubungan harmonis sangat dihargai, dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan terdekat dapat menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan emosional. Sebuah temuan yang relevan dengan fenomena dukungan sosial sebagai penyangga terhadap kondisi stres di kalangan remaja.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena beberapa alasan utama. Pertama, pemahaman mengenai mekanisme spesifik bagaimana dukungan sosial beroperasi dalam konteks distres romantis diharapkan dapat mengisi kekosongan dalam literatur psikologi klinis dan sosial di Indonesia. Kedua, temuan penelitian ini berpotensi menjadi dasar empiris bagi pengembangan intervensi psikoedukasi yang lebih efektif, baik dalam setting konseling individual maupun program dukungan sebaya (*peer support*). Ketiga, secara praktis, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya peran lingkungan sosial dalam membantu proses pemulihan individu pasca putus cinta, sekaligus memberikan panduan mengenai bentuk dukungan yang tepat dan sensitif agar terhindar dari dukungan yang bersifat maladaptif.

Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus intrinsik yang dipilih guna memperoleh pemahaman yang mendalam, holistik, dan kontekstual mengenai pengalaman subjektif partisipan terkait peran dukungan sosial dalam mengatasi distres emosional pasca putus cinta. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur dengan panduan wawancara (*interview guide*) serta observasi sebagai instrumen utama penelitian.

Pembahasan

Pada bagian ini, peneliti memaparkan temuan empiris yang diperoleh melalui proses wawancara mendalam dan observasi terhadap subjek yang mengalami distres

emosional setelah putus cinta. Pemaparan hasil disusun secara naratif untuk menggambarkan pengalaman subjek secara utuh, termasuk kondisi emosional pasca perpisahan, bentuk dukungan sosial yang diterima, serta bagaimana dukungan tersebut berperan dalam proses pemulihan subjek. Penjabaran ini disusun berdasarkan kategori-kategori tematik yang muncul selama interaksi penelitian, sehingga pembaca dapat memahami dinamika pengalaman subjek secara komprehensif dan melihat bagaimana dukungan sosial berkontribusi dalam mereduksi beban emosional yang dirasakannya.

Temuan Utama Secara Naratif (Irsya Dilla)

Pengalaman putus cinta dan distress emosional: Berdasarkan hasil wawancara, subjek menjelaskan bahwa putus cinta yang dialaminya terjadi karena pasangan sebelumnya memutuskan untuk menikah dengan orang lain. Peristiwa ini digambarkan sebagai pengalaman yang menimbulkan rasa sakit emosional yang intens, khususnya pada minggu-minggu pertama setelah hubungan berakhir. Subjek menyatakan adanya kelelahan emosional akibat hubungan tersebut, yang membuatnya merasa enggan memulai hubungan baru. Namun, dia juga mengakui bahwa setelah perpisahan terjadi, dia justru menjadi lebih mudah merasa nyaman dengan orang baru karena kebutuhan yang kuat akan ruang bercerita dan penerimaan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa distress emosional yang dialami subjek bersifat internal, namun tidak berkembang menjadi gangguan signifikan pada fungsi sehari-hari.

Sumber dan jaringan dukungan sosial: Subjek menjelaskan bahwa terdapat beberapa orang di sekitarnya yang sebenarnya dapat memberikan dukungan, namun kualitas dukungan tersebut cenderung minim atau tidak sesuai kebutuhan emosionalnya. Dari seluruh lingkungan sosial yang dimiliki, subjek menyebut bahwa dukungan paling berarti justru datang dari pewawancara (dalam konteks ini: seorang teman yang dia percaya). Subjek mengungkapkan bahwa sebelum sesi wawancara dan percakapan tersebut, dia jarang berbagi perasaannya kepada teman. Karena pengalaman sebelumnya yang tidak menyenangkan dimana teman-temannya cenderung menertawakan, menyalahkan, atau meremehkan perasaannya. Situasi tersebut menunjukkan adanya keterbatasan dukungan sosial yang efektif dari lingkungan terdekat, serta kebutuhan subjek akan sosok yang dapat memberikan validasi emosional, empati, dan respons non-judgmental.

Bentuk dan kualitas dukungan yang diterima: Subjek menggambarkan bahwa bentuk dukungan yang paling membantu adalah ketika ia didengarkan secara penuh dan diberikan solusi atau saran yang relevan dengan permasalahan yang sedang dialaminya. Menurut subjek, proses didengar, dipahami, dan diberi arahan merupakan hal yang sangat meringankan beban emosional pasca putus cinta. Sebaliknya, subjek menyatakan adanya bentuk dukungan negatif yang justru meningkatkan distress emosionalnya. Dukungan yang merendahkan ini memunculkan rasa tidak dihargai dan membuat subjek menarik diri dari lingkungan dan enggan membuka diri kepada mereka.

Persepsi dan mekanisme dukungan sosial: Subjek memahami bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menjaga kondisi emosionalnya, terutama melalui proses bercerita yang disertai pendengaran aktif dan pemberian solusi, sehingga dia merasa dipahami dan tidak sendirian. Dukungan sosial berfungsi sebagai sarana penguatan

emosional, serta membantu membentuk sudut pandang baru terhadap masalah yang dihadapi. Tanpa dukungan tersebut, subjek memperkirakan dirinya cenderung mencari relasi romantis semata-mata untuk memperoleh tempat bercerita. Menunjukkan bahwa kebutuhan utamanya adalah validasi dan kelekatan emosional yang aman. Dalam hal ini subjek menilai dukungan dari pewawancara sebagai yang paling bermakna karena memberinya pengalaman didengarkan, dihargai, dan diterima tanpa judgmental.

Refleksi dan penutup: Dalam bagian refleksi subjek menyampaikan bahwa pengalaman ini membuatnya menyadari betapa pentingnya dukungan sosial yang tepat dalam menghadapi situasi emosional yang berat. Dia memahami bahwa dukungan tidak selalu harus berupa nasihat, tetapi kehadiran seseorang yang mampu mendengarkan dengan empati sudah sangat membantu proses pemulihannya. Berdasarkan pengalamannya, subjek memberikan saran untuk orang-orang yang ingin mendukung individu yang sedang patah hati sebaiknya menghindari sikap menghakimi atau menertawakan. Minimal memberikan ruang untuk mendengarkan dengan tulus, karena hal sederhana tersebut sudah sangat berarti dalam membantu proses pemulihan secara emosional.

Temuan Utama Secara Naratif (Ahsan Zidni)

Pengalaman putus cinta dan distress emosional: Subjek menjelaskan bahwa putusnya hubungan terjadi karena pasangannya memilih kembali kepada teman masa lalunya, yang memicu distress emosional berupa perasaan sedih, galau, dan terluka difase awal pasca putus cinta. Pada awalnya subjek sempat menggunakan strategi koping yang maladaptif dengan mengonsumsi alkohol untuk meredakan tekanan emosional. Namun seiring waktu dia beralih pada regulasi emosi yang lebih positif melalui peningkatan aktivitas religius seperti sholat dan mengaji, dimana memberinya rasa tenang dan stabil. Dampak emosional tersebut juga berpengaruh pada fungsi akademik, ditandai dengan keputusan subjek untuk tidak masuk kuliah karena ketidakmampuan menghadapi keberadaan mantan pasangan di lingkungan kampus. Menunjukkan bahwa distress yang dialami cukup signifikan hingga mengganggu rutinitas, meskipun subjek tetap berupaya melakukan penyesuaian diri secara adaptif.

Sumber dan jaringan dukungan sosial: Dalam menjelaskan siapa saja yang hadir sebagai sumber dukungan. Subjek menyebut dua figur utama yang menjadi tempatnya berbagi cerita, yaitu ibunya yang memberikan dukungan secara virtual melalui panggilan video call dan pewawancara yang dalam konteks ini dianggap sebagai teman bercerita. Dukungan dari ibu memberikan rasa aman emosional dan kenyamanan psikologis bagi subjek, meskipun tidak selalu dilakukan secara tatap muka langsung. Temuan ini sejalan dengan penelitian Magfiroh (2024) yang menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua, khususnya dalam bentuk perhatian emosional dan komunikasi yang suportif, memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental remaja, karena mampu memberikan rasa diterima, dipahami, dan didukung. Subjek juga mengungkapkan bahwa dia bukan tipe individu yang langsung mengungkapkan masalah ketika sedang berada dalam kondisi emosional yang tidak stabil. Dia memilih menunggu hingga dirinya sedikit lebih tenang sebelum akhirnya membuka diri. Hal ini menunjukkan bahwa subjek memiliki mekanisme kontrol diri terhadap kapan dia merasa siap menerima dukungan dari orang lain.

Bentuk dan kualitas dukungan yang diterima: Ketika menjelaskan bentuk dukungan yang diterima, subjek menyatakan bahwa didengarkan secara penuh dan diberikan saran mengenai langkah-langkah yang dapat dilakukan ke depannya merupakan bentuk dukungan yang paling membantu. Menariknya, subjek menegaskan bahwa meskipun tidak selalu mendapatkan solusi konkret, proses didengarkan saja sudah cukup memberikan keringanan emosional. Hal ini konsisten dengan pandangan bahwa pada masa distress emosional. Kebutuhan utama individu sering kali adalah validasi perasaan dan ruang aman untuk mengekspresikan beban pikiran. Dengan demikian kualitas dukungan sosial yang diterima tergolong positif dan tidak memperburuk distress emosional yang dialaminya.

Persepsi dan mekanisme dukungan sosial: Subjek menjelaskan bahwa proses bercerita dan didengarkan oleh orang lain memberikan pengalaman emosional yang "lumayan ringan," meskipun tidak selalu disertai pemberian solusi. Baginya, keberadaan seseorang yang mau mendengarkan tanpa menghakimi sudah cukup untuk mengurangi rasa berat yang dia alami. Subjek juga menuturkan bahwa tanpa dukungan sosial, dia memprediksi proses pemulihan emosinya akan terasa lebih berat. Namun, dia menekankan bahwa pada fase ini ia lebih banyak mengandalkan mekanisme spiritual seperti ibadah untuk menenangkan diri. Ketika diminta mengidentifikasi bentuk dukungan yang paling berarti, subjek menyebut ibunya sebagai figur terpenting. Dia merasa nyaman berbicara dengan ibunya meskipun terkadang sang ibu menanggapi dengan tawa. Walaupun demikian, respons tersebut tidak dirasakan sebagai sesuatu yang melukai, melainkan sebagai bentuk kedekatan emosional yang membuat subjek merasa diterima apa adanya.

Refleksi dan penutup: Dalam refleksinya subjek menyatakan bahwa baginya dukungan sosial bukanlah sesuatu yang sangat krusial di setiap momen, namun tetap memiliki peran penting ketika dia membutuhkan tempat bercerita. Dia menyadari bahwa dukungan sosial menjadi bermakna terutama ketika individu memberikan ruang aman bagi seseorang untuk mengekspresikan perasaan tanpa takut disalahgunakan atau disebarkan ke orang lain. Subjek menambahkan bahwa menjaga kerahasiaan merupakan elemen penting dari dukungan yang efektif. Hal ini menunjukkan bahwa selain mendengarkan, aspek kepercayaan dan keamanan emosional menjadi faktor utama yang membentuk kualitas dukungan sosial bagi subjek.

Interpretasi hasil dengan menggunakan teori-teori utama dalam psikologi klinis

Hasil penelitian ini memberikan gambaran yang mendalam mengenai bagaimana dukungan sosial berfungsi sebagai mekanisme penyangga (*buffer*) terhadap distress emosional pasca putus cinta, sesuai dengan Teori Dukungan Sosial Cohen & Wills (1985). Pada kedua partisipan, terlihat jelas bahwa keberadaan figur yang memberikan dukungan emosional baik berupa mendengarkan secara empatik, memberikan validasi, maupun menciptakan ruang aman untuk ekspresi emosional berperan signifikan dalam mengurangi intensitas distress.

Bagi partisipan pertama (Irsya Dilla), ketiadaan dukungan sosial yang efektif dari lingkungan pertemanan justru memperburuk kondisi emosionalnya, sementara kehadiran pewawancara sebagai pendengar yang non-judgmental memberikan efek

terapeutik. Hal ini mengonfirmasi hipotesis penyangga (buffer hypothesis) yang menyatakan bahwa dukungan sosial melindungi individu dari dampak negatif stresor dengan memengaruhi appraisal kognitif dan menyediakan sumber coping. Sebaliknya, dukungan yang bersifat menghakimi atau merendahkan seperti yang dialami partisipan pertama dari beberapa temannya justru berfungsi sebagai stressor tambahan, yang dalam teori kelekatan Bowlby dapat dipahami sebagai ancaman terhadap kebutuhan akan secure base.

Pada partisipan kedua (Ahsan Zidni), dukungan dari ibu melalui interaksi virtual dan aktivitas spiritual (sholat, membaca Al-Qur'an) berfungsi sebagai sumber regulasi emosi ganda. Fenomena ini tidak hanya mendukung Teori Dukungan Sosial, tetapi juga memperkaya pemahaman mengenai coping dan ketahanan psikologis karena dukungan sosial terbukti membantu individu dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan kesiapan mental menghadapi tantangan tekanan emosional. Menurut hasil penelitian Imro'ah (2024) menegaskan bahwa dukungan sosial yang berkualitas berperan signifikan dalam memperkuat kesejahteraan psikologis individu, sehingga berdampak positif terhadap kemampuan beradaptasi terhadap stres. Kombinasi antara dukungan sosial eksternal dan praktik keagamaan internal menunjukkan bagaimana individu dapat memanfaatkan berbagai sumber daya untuk memulihkan keseimbangan emosional.

Dari perspektif Teori Kelekatan Bowlby (1969), putus cinta pada dasarnya adalah pemutusan ikatan kelekatan (*attachment bond*) yang menimbulkan rasa tidak aman, cemas, dan kehilangan. Kedua partisipan menunjukkan upaya untuk mencari atau mempertahankan secure base baru baik melalui figur ibu, teman, atau bahkan pewawancara untuk menstabilkan kondisi emosional. Pada partisipan pertama, kecenderungan untuk cepat merasa nyaman dengan orang baru dapat dipahami sebagai upaya kompensasi untuk mengisi kekosongan kelekatan yang hilang.

Perbandingan dengan teori atau penelitian yang sebelumnya

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Braun et al., 2008) yang menemukan bahwa individu dengan jaringan dukungan sosial yang kuat menunjukkan penyesuaian psikologis lebih baik pasca putus cinta. Pada partisipan kedua, 20 dukungan dari ibu dan lingkungan yang suportif terbukti membantu proses pemulihan, sementara partisipan pertama yang kurang mendapat dukungan efektif mengalami distress lebih berkepanjangan.

Namun, penelitian ini juga mengungkap nuansa yang lebih kompleks dibandingkan penelitian Lewandowski, Aron, & Gee (2007) yang terutama menekankan dukungan penghargaan (*esteem support*). Pada partisipan pertama, justru dukungan emosional (*emotional support*) berupa mendengarkan tanpa menghakimi yang paling bermakna, sedangkan dukungan yang bersifat memberi nasihat atau penghargaan terkadang tidak tepat jika disampaikan tanpa empati terlebih dahulu.

Temuan unik dari penelitian ini adalah pengamatan mengenai dukungan yang maladaptif seperti komentar merendahkan atau menyalahkan yang justru memperburuk distress. Hal ini memperkaya literatur dengan menunjukkan bahwa tidak semua bentuk dukungan sosial bersifat protektif; kualitas dan kesesuaian dukungan dengan kebutuhan individu menjadi faktor penentu.

Makna temuan

Dukungan Sosial sebagai Ruang Aman Emosional: Bagi individu yang mengalami putus cinta, dukungan sosial yang paling efektif adalah yang menyediakan ruang aman untuk mengekspresikan emosi tanpa takut dihakimi. Proses mendengarkan secara aktif dan empatik ternyata lebih bernilai daripada sekadar memberikan nasihat atau solusi (Zahro et al., 2024).

Kontekstualitas Budaya dalam Dukungan Sosial: Dalam konteks Indonesia, figur keluarga (khususnya ibu) dan praktik keagamaan muncul sebagai sumber dukungan yang signifikan. Hal ini mencerminkan nilai kolektivisme dan spiritualitas yang melekat dalam budaya lokal.

Kualitas Lebih Penting daripada Kuantitas: Penelitian ini menunjukkan bahwa memiliki satu orang yang benar-benar dapat dipercaya dan memberikan dukungan empatik lebih efektif daripada memiliki banyak teman yang memberikan respon tidak tepat.

Dukungan yang Maladaptif Berdampak Negatif: Lingkungan sosial tidak selalu membantu; respons yang menghakimi, merendahkan, atau menyalahkan justru dapat memperparah distress dan menghambat proses pemulihan.

Implikasi

Implikasi Klinis:

Praktisi kesehatan mental perlu mengintegrasikan asesmen sistem dukungan sosial klien dalam intervensi pasca putus cinta.

Psikoedukasi dapat diberikan kepada keluarga dan teman mengenai cara memberikan dukungan yang efektif: mendengarkan aktif, validasi emosi, dan menghindari respon menghakimi (Zakiyah et al., 2024).

Implikasi Pendidikan:

Lembaga pendidikan dapat mengembangkan program *peer support* yang melatih mahasiswa menjadi pendengar yang empatik.

Modul konseling dapat memasukkan komponen penguatan dukungan sosial sebagai strategi koping.

Implikasi Sosial-Budaya:

Kampanye kesadaran masyarakat tentang pentingnya dukungan sosial yang tepat bagi individu yang sedang berduka.

Penguatan peran keluarga dan komunitas sebagai sumber dukungan alami sesuai dengan nilai budaya Indonesia (Nuqul, 2010).

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan analisis terhadap dua partisipan, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam mengurangi distress emosional pasca putus cinta. Distres yang dialami partisipan termanifestasi dalam berbagai bentuk, seperti kesedihan

mendalam, kecemasan, penarikan sosial, hingga pada beberapa kasus mengganggu fungsi akademik. Dukungan sosial bekerja melalui beberapa mekanisme utama, yaitu menyediakan ruang aman untuk mengekspresikan emosi, memberikan validasi dan empati yang mengurangi perasaan kesepian, serta berfungsi sebagai secure base alternatif yang menggantikan figur kelekatan yang hilang.

Dukungan yang efektif ditandai oleh kesediaan mendengarkan tanpa menghakimi, empati, validasi emosi, dan penghormatan terhadap kerahasiaan. Sedangkan dukungan yang bersifat maladaptive, seperti menghakimi, merendahkan, atau menyalahkan justru dapat memperburuk distress dan menghambat proses pemulihan. Sumber dukungan sosial pun bervariasi, meliputi keluarga (terutama ibu), teman dekat, serta dalam konteks penelitian ini pewawancara yang turut berperan sebagai sumber dukungan emosional. Selain itu, konteks budaya Indonesia turut memengaruhi bentuk dan efektivitas dukungan, di mana peran keluarga dan praktik keagamaan menjadi sumber ketahanan psikologis yang signifikan. Secara keseluruhan, mekanisme kerja dukungan sosial mencakup regulasi emosi, pengurangan rasa kesepian, restrukturisasi kognitif, serta penyediaan rasa aman yang mendukung pemulihan psikologis individu.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan yang lebih beragam, baik dari segi usia, jenis kelamin, durasi hubungan, maupun latar belakang budaya, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika distress pasca putus cinta dan dukungan sosial. Selain itu, penggunaan desain longitudinal penting untuk mengamati perubahan distress emosional dan peran dukungan sosial dari waktu ke waktu sehingga proses pemulihan dapat dipahami secara lebih holistik. Penelitian selanjutnya juga dapat mengadopsi pendekatan studi perbandingan untuk mengeksplorasi efektivitas berbagai bentuk dukungan sosial, seperti dukungan daring dan luring, serta dukungan formal dan informal. Terakhir, diperlukan pengembangan instrumen pengukuran dukungan sosial yang lebih sensitif terhadap konteks budaya Indonesia guna meningkatkan validitas dan relevansi temuan penelitian di masa mendatang.

Daftar Pustaka

- Braun, V., Clarke, V., Braun, V., & Clarke, V. (2008). *Using thematic analysis in psychology*. *Using thematic analysis in psychology*. 0887(2006).
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- House, J.S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley. <https://pdfcoffee.com/house-1981-work-stress-and-social-support-pdf-free.html>
- Imro'ah, W. (2024). Pengaruh kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial terhadap kesiapan kerja mahasiswa guna memperkuat kemitraan dan jaringan internasional institusi. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 2(12), 1312–1321. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/7098>
- Lewandowski, G. W., Aron, A., & Gee, J. (2007). Personality goes a long way: The malleability of opposite-sex physical attractiveness. *Personal Relationships*, 14(4), 571-585. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00172>.

- Magfiroh, N. H. (2024). *Hubungan keterlibatan orang tua dan kesehatan mental remaja pada siswa di SMPN 1 Dau* (Tesis). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/72445/2/200401110181>
- Nuqul, F. L. (2010). *Pertimbangan penentuan pengendali keuangan keluarga: Sebuah analisa nilai peran gender dalam interaksi pasangan suami istri*. <https://repository.uin-malang.ac.id/337/>
- Sulistiani, L. W. A. N. (2024). *Peran dukungan sosial dalam menangani stress pada remaja*. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 2(12), 1190–1195. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/download/8596/3931/>
- Sulistyowati, A. A. (2025). *Peran dukungan sosial dalam mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja*. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(4), 53–59. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/download/15039/4271/>
- Zahro, E. A., Maulidiyah, L., Nuqul, F. L., Ridho, A., & Muallifah, M. (2024). *Pengaruh Dukungan emosional dan Toxic Relationship Terhadap psychologycal wellbeing pada Mahasiswa*. *Tabularsa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 6(2), 115–121. <https://repository.uin-malang.ac.id/21218/>
- Zakiyah, E., Nikmah, F., Magfiroh, N. H., & Mukharomah, A. (2024). *Islamic Parenting Psychoeducation: Marriage Dispensation Prevention in Ketawanggede Lowokwaru Malang*. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Madani (JPMM)*, 8(1), 59–70. <https://repository.uin-malang.ac.id/15462/>