

Hubungan *Self Esteem* dan *Self Control* dengan *Grief* Mahasiswa Patah Hati

Nurul Huda^{1✉}, Hendro Yulius Suryo Putro², Nina Permata Sari³
(1,2,3) Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

✉ Corresponding author
[nhuda9131@gmail.com]

Abstrak

Mahasiswa merupakan usia remaja akhir mengembangkan perilaku seksual dengan menjalin hubungan romantis tetapi, beberapa hubungan berakhir dengan patah hati yang menyebabkan kehilangan dan kesedihan. Kurangnya harga diri dan pengendalian diri menjadi faktor penyebab terjadinya *grief*, sehingga berdampak pada kehidupan. Penggabungan tiga variabel menjadikan sebuah kebaruan untuk penelitian ini yang bertujuan memberikan pengetahuan baru tentang gambaran dan hubungan *self esteem* dan *self control* dengan *grief* mahasiswa patah hati. Pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi, menggunakan pengambilan sampel dengan metode *simple random sampling*, penarikan sampel menggunakan rumus slovin dalam tingkat kesalahan 5% dengan jumlah populasi 2.564 dengan sampel sebanyak 346, untuk penelitian ini bertempat di Jurusan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Hasil yang diperoleh yaitu, gambaran *self esteem*, *self control* dan *grief* berada pada tingkat sedang dan didapatkan juga nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara *self esteem* dan *self control* dengan *grief* mahasiswa patah hati, jadi *self esteem* dan *self control* menjadi bagian penting untuk melindungi mahasiswa sebagai pencegah dampak emosional yang negatif.

Kata kunci: *Patah hati, Harga diri, Kontrol diri*

Abstract

College students are late teenagers who develop sexual behavior by establishing romantic relationships but, some relationships end with heartbreak that causes loss and sadness. Lack of self-esteem and self-control is a factor that causes grief, so that it has an impact on life. The combination of three variables makes it a novelty for this research which aims to provide new knowledge about the description and relationship of self-esteem and self-control with the grief of heartbroken students. Quantitative approach with the type of correlation research, using sampling with the simple random sampling method, sampling using the slovin formula in an error rate of 5% with a population of 2,564 with a sample of 346, for this study was held at the Department of Education, Lambung Mangkurat University. The results obtained are, the description of self esteem, self control and grief are at a moderate level and also obtained a significance value of $0.001 < 0.05$ which means there is a relationship between self esteem and self control with the grief of heartbroken students, so self esteem and self control become an important part of protecting students as a prevention of negative emotional impact.

Keyword: *self esteem, self control, grief*

PENDAHULUAN

Mahasiswa diusia remaja akhir memiliki banyak tanggung jawab internal dan eksternal. Pada masa remaja akhir, individu yang telah memasuki perguruan tinggi atau menjadi mahasiswa dituntut untuk memikul tanggung jawab sosial dan pribadi yang lebih besar (Sari dan Jamain, 2019). Dalam hal pribadi ketika memasuki usia 18 sampai 24 tahun merupakan periode perkembangan perilaku seksual yang dirasakan mahasiswa dalam menjalin hubungan romantis (Reza, 2021). Namun, hubungan romantis terkadang tidak berjalan sesuai harapan dan berakhir dengan perpisahan dan perasaan patah

hati (Sugiarto dan Soetjningsih, 2021). Patah hati karena putus cinta merupakan hal yang wajar dirasakan oleh individu. Menurut Yuwanto, patah hati adalah fenomena umum yang dialami oleh individu yang berpisah dan ditandai dengan rasa sedih dan ditinggalkan (Sugiarto dan Soetjningsih, 2021). Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aritonang (2023), patah hati dapat menyebabkan tekanan emosional yang seperti kesedihan yang sangat besar. Kesedihan ini dapat berasal dari keinginan yang tidak terpenuhi untuk menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis atau dari pemutusan hubungan romantis yang sudah ada.

Mahasiswa yang mengalami patah hati merasakan kehilangan dengan beberapa deskripsi kesedihan seperti yang disebutkan oleh teori Elisabeth Kübler-Ross seperti perasan menolak, marah, negosiasi, depresi dan penerimaan (Gani, 2022). Teori ini sejalan dengan penelitian Murtisari et al (2023) yang menyatakan bahwa akibat emosional patah hati sering ditandai dengan sentimen kesedihan dan kekecewaan yang mendalam, belum mampu mengatur sepenuhnya perasaan dengan cara yang terarah, dan ini dapat berdampak pada perilaku seperti menghindari interaksi sosial, mengalami stres yang meningkat, menunjukkan kelesuan yang kurang berminat untuk terlibat dalam sesuatu yang bermanfaat, atau bahkan menyerah pada keputusan yang berpuncak pada ide bunuh diri. Seperti yang terjadi pada berita yang beredar didunia maya tahun 2024, pria di China berumur 21 tahun bunuh diri karena patah hati, dan sebagaimana studi pendahuluan yang dilakukan pada tahun 2024 dengan beberapa mahasiswa yang pernah mengalami patah menyebutkan bahwa mereka merasa sedih atas kehilangan ketika patah hati akibat berpisah dengan orang yang disayang serta merasa tidak berguna, menyalahkan diri sendiri, kehilangan kepercayaan diri, menarik diri dari lingkungan dan merasa kehilangan harga diri serta mahasiswa kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif. Sejalan dengan penelitian Juniatin dan Khoirunnisa (2022) bahwa patah hati akibat putus cinta dapat mempengaruhi dinamika emosi individu. Gagal mempertahankan komitmen menjadi tekanan tersendiri bagi individu. Selain itu, seperti yang dinyatakan oleh peneliti Bahjatul Arafah dan Fuad Nashori (2022), individu sering mengabaikan aspek psikologis ketika mengalami perpisahan dengan pasangan mereka karena beberapa individu menganggap akhir dari sebuah hubungan sebagai hal yang wajar tetapi, sebenarnya dampak dari *grief* bisa menyebabkan depresi bahkan tekanan emosi negatif lainnya jika individu tidak mampu mengendalikan dengan baik.

Mahasiswa yang tidak berhasil menjalin hubungan asmara tentunya mengalami perasaan sedih ketika patah hati yang dapat memberikan dampak yang signifikan sehingga perlu adanya kekuatan diri, seperti yang disebutkan oleh penelitian Pramudianti (2020) bahwa kemampuan individu untuk menunjukkan ketahanan saat mengalami tekanan patah hati dapat berfungsi sebagai ukuran kesejahteraan umum mereka dengan menawarkan empati kepada mahasiswa yang mengalami kesulitan dan membantu dalam mengatasi rasa sakit. Dukungan positif secara internal maupun eksternal tentu mampu membuat individu bangkit dari keterpurukan. Untuk menumbuhkan rasa optimisme dan kepositifan diperlukan dukungan yang baik.

Menurut Martin dan Marsh, aspek yang mempengaruhi ketahanan individu dalam situasi sulit yaitu *confidence*, *control*, *esteem support* dan *social support* (Said et al., 2021). Salah satu faktor penting yang telah disebutkan adalah *esteem support* yang merupakan dukungan emosional yang didapatkan dari orang lain maupun berasal dari dalam diri, seperti teori Coopersmith, yang menyebutkan bahwa *self esteem* merupakan perbaikan yang dibuat oleh individu, mengembangkan kebiasaan positif pada diri sendiri, munculnya rasa mampu dalam melakukan segala hal, merasa berharga, memiliki rasa percaya diri, dan menyesuaikan emosi ketika berhadapan dengan persoalan (Armila, 2021). *Self esteem* dapat dikatakan sebagai salah satu faktor penting yang harus dimiliki mahasiswa. Menurut Meliawati (2020) *Self-esteem* merupakan satu dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental individu, *self-esteem* yang rendah dapat menyebabkan individu mengalami stres, depresi, kecemasan, perilaku agresif, perilaku menyimpang, dan bahkan bunuh diri. Emosi negatif yang ada pada individu seperti mahasiswa bisa menghambat proses perkembangan yang optimal oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mempertahankan bahkan meningkatkan *self-esteem* supaya bisa mengatasi beberapa kendala yang dihadapi seperti *grief* akibat patah hati. Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa agar permasalahan seperti *grief* akibat patah hati pada mahasiswa dapat teratasi dengan baik maka perlu adanya *self esteem* yang baik pula sehingga mahasiswa mudah menyelesaikan permasalahannya, selain itu ada faktor lain yang dapat mendukung mahasiswa dalam

pengentasan masalah yang dihadapinya seperti yang disebutkan oleh Martin dan Marsh (dalam(Said et al., 2021)) yaitu *control* atau pengendalian.

Kontrol juga dikenal sebagai pengendalian, adalah hal yang sangat penting dimiliki mahasiswa. Salah satu kemampuan yang harus dimiliki individu adalah pengendalian diri yang baik, menurut Hasanah dan Marianti (2023) ketika memiliki pengendalian diri yang baik maka perilaku individu akan berubah ke arah yang lebih positif. Namun, kemampuan ini tidak serta merta muncul, tetapi harus berkembang melalui proses internal, termasuk menghadapi situasi lingkungan sekitar. Menurut teori Averill dalam penelitian Husnia Annafila dan Zuhroh (2022), *self control* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengubah perilakunya, mengelola informasi yang diinginkannya, dan memilih tindakan berdasarkan kepercayaan. Ketika mahasiswa tidak memiliki pengendalian diri, masalah seperti kecenderungan *grief* menjadi lebih sulit untuk diselesaikan dan dapat berdampak negatif. Sejalan dengan penelitian Dwi Marsela dan Supriatna (2019) menemukan bahwa pengendalian diri sangat penting bagi individu karena dapat menguntungkan secara pribadi maupun sosial. Dapat disimpulkan bahwa ketika mahasiswa memiliki *self control* yang baik maka mahasiswa mampu mengelola permasalahannya dengan mudah seperti *grief* akibat patah hati, mahasiswa juga memiliki kemampuan dalam mengendalikan permasalahan internal maupun eksternal yang dialami olehnya.

Penelitian ini dibuat dengan melihat fenomena sekitar yaitu mahasiswa yang pernah mengalami *grief* pada saat patah hati dan juga berasal dari hasil *mapping* dari beberapa penelitian terdahulu sehingga diangkatlah judul ini dengan menambah variabel baru maupun dengan metode, serta waktu, lokasi dan sampel yang berbeda dari penelitian sebelumnya sehingga mampu menambah pengetahuan secara meluas. Adapun urgensi penelitian ini dalam Bimbingan dan Konseling berkaitan dengan 2 bidang yaitu, pribadi dan sosial ketika mahasiswa mampu memaknai hidup secara positif maka tantangan, kendala ataupun tekanan mampu dihadapi dan secara sosial mahasiswa lebih mudah dalam melakukan interaksi dan bersosialisasi, sehingga berdasarkan uraian yang telah dipaparkan peneliti memiliki tujuan untuk melihat gambaran serta mengetahui ada atau tidaknya hubungan *self esteem* dan *self control* dengan *grief* mahasiswa patah hati, dan peneliti tertarik untuk mengangkat topik penelitian mengenai "Hubungan *Self Esteem* Dan *Self Control* Dengan *Grief* Mahasiswa Patah Hati" di Jurusan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Adapun variabel bebas (*independent variable*) yaitu *self esteem* (X1), *self control* (X2) dan variabel terikat (*dependent variable*) *grief* (Y) mahasiswa patah hati. Penelitian ini menggunakan teori Elisabeth Kübler-Ross 1969 yang memperkenalkan gambaran *grief* atau kesedihan yang mendalam akibat kehilangan orang yang disayang seperti, penolakan (*denial*), kemarahan (*anger*), tawar-menawar (*bargaining*), depresi (*depression*) dan penerimaan (*acceptance*) (dalam Gani (2022)). Selanjutnya teori *Self esteem* diambil dari Coopersmith 1967 dengan dengan aspek keberartian diri (*significance*), kekuatan individu (*power*), kompetensi (*competence*), dan kebajikan (*virtue*) dan teori *self control* dari Averill 1973 dengan aspek pengendalian perilaku (*behavior control*), pengendalian kognitif (*cognitive control*), dan pengendalian keputusan (*decision control*) yang dijadikan indikator dalam pembuatan instrument penelitian.

Alat ukur yang digunakan adalah skala likert yang telah di modifikasi dengan penilaian 4 sampai 1, modifikasi terhadap skala likert dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan yang terkandung oleh skala 5 tingkat serta dapat menjaring data menjadi lebih akurat. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk dapat memberikan gambaran statistik dan uji korelasi berganda sebagai jawaban dari tujuan penelitian. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat khususnya pada Jurusan Ilmu Pendidikan dengan 5 program studi yaitu Bimbingan Konseling, PGSD, PGPaud, Teknologi Pendidikan, dan Pendidikan Khusus dari angkatan 2021 hingga 2024, dengan teknik *probability sampling* yaitu metode *simple random sampling*, untuk penarikan sampel menggunakan rumus slovin *margin of error* 5% dengan populasi 2.564 maka didapatkan sebanyak 346 sampel untuk penelitian ini.

Hasil uji validitas dan reliabilitas instrument telah dilakukan yang menunjukkan angket layak untuk disebar kepada sampel. Adapun hasil uji asumsi klasik, seperti uji normalitas didapatkan nilai signifikan sebesar $0,052 > 0,05$ yang artinya data terdistribusi normal, lalu untuk uji multikolinearitas

memiliki nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) sebesar $3,153 < 10$ dan nilai *tolerance* $0,317 > 0,1$ dapat dikatakan tidak terdapat gejala multikolinearitas dan uji heteroskedastisitas menunjukkan tidak adanya gejala, sehingga data dapat dilakukan pengujian selanjutnya dan dianalisis guna mengetahui terdapat hubungan atau tidak diantara tiga variabel yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kategorisasi Self Esteem

Tabel 1. Kategorisasi data Self Esteem

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	58	16,8	16,8	16,8
sedang	215	62,1	62,1	78,9
tinggi	73	21,1	21,1	100,0
Total	346	100,0	100,0	

Berdasarkan kategori variabel *self esteem*, terdapat responden dengan kategori rendah dengan persentase 16,8% berjumlah 58 orang, kategori sedang sebanyak 215 orang dengan persentase 62,1% dan dengan kategori tinggi dengan persentase 21,1% sebanyak 73 orang. Bisa dikatakan bahwa mahasiswa yang mengalami patah hati memiliki *self-esteem* rendah dengan gambaran seperti, mudah membuat pandangan negatif terhadap diri sendiri, seperti tidak yakin dengan kemampuan mereka, dan sulit menghadapi tantangan seperti perasaan sedih yang disebabkan oleh patah hati, dan sulit menumbuhkan motivasi untuk mencapai tujuan. Mahasiswa dalam kategori sedang dapat dikatakan cukup baik dalam menerima diri sendiri dan untuk kategori tinggi mahasiswa merasa lebih baik serta lebih positif dalam menilai keberhargaan dirinya dari tantangan yang dihadapinya seperti *grief* akibat dari patah hati. Sejalan dengan ukuran dimensi *self esteem* Coopersmith dalam penelitian Armila (2021) yang menyatakan bahwa ukuran dimensi *self esteem* terbagi menjadi tiga yaitu *self esteem* tinggi, sedang dan rendah. Harga diri yang tinggi mampu menumbuhkan rasa berguna dalam kehidupan, kepercayaan diri, penghargaan diri, dan yakin dengan kemampuan diri, ini hampir mirip dengan harga diri yang tinggi, tetapi bergantung pada kepercayaan diri individu dalam menilai dirinya sendiri. Untuk individu yang memiliki harga diri rendah cenderung merasa tidak mampu dan tidak berharga. Melihat bahwa sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori sedang, jelas bahwa mahasiswa cukup mampu mengatasi tantangan seperti kecenderungan *grief* yang disebabkan oleh patah hati, tetapi masih perlu memiliki keyakinan diri untuk menilai diri secara lebih positif lagi.

Kategorisasi Self Control

Tabel 2. Kategorisasi data Self Control

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	41	11,8	11,8	11,8
sedang	221	63,9	63,9	75,7
tinggi	84	24,3	24,3	100,0
Total	346	100,0	100,0	

Berdasarkan kategori *self control*, didapatkan gambaran sebanyak 11,8% dengan 41 orang dengan kategori rendah, sebanyak 63,9% sebanyak 221 orang kategori sedang dan kategori tinggi dengan persentase 24,3% sejumlah 84 orang. Mahasiswa dengan pengendalian diri yang rendah memiliki regulasi emosi yang negatif, seperti mudah marah dan sulit untuk mengatur diri. Mahasiswa dengan pengendalian diri yang sedang cukup mampu mengendalikan diri ke arah yang lebih positif, tetapi mereka masih perlu meningkatkannya lagi untuk menjadi lebih baik dalam hal pengendalian diri. Mahasiswa dengan pengendalian diri yang tinggi mampu sepenuhnya mengendalikan diri secara positif. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Marsela dan Supriatna (2019) bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang baik memiliki kemampuan untuk mengatur perilakunya

sendiri. Sebaliknya, orang yang memiliki kontrol diri yang kurang baik membuat individu tidak dapat mematuhi perilaku dan tindakan, yang berarti individu tidak dapat menolak godaan dan kekurangannya lagi. Mahasiswa yang mempunyai *self control* yang baik secara langsung mudah dalam mengatasi permasalahan *grief* akibat dari patah hati yang dialaminya sehingga dapat terarah dalam mengatasi sebuah kesedihan akibat kehilangan pasangan, dikarenakan *self control* mahasiswa banyak berada ditingkat sedang maka perlu adanya peningkatan mengenai hal itu.

Kategorisasi Grief

Tabel 3. Kategorisasi data Grief

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	54	15,6	15,6	15,6
sedang	229	66,2	66,2	81,8
tinggi	63	18,2	18,2	100,0
Total	346	100,0	100,0	

Menurut hasil dari kategorisasi variabel *grief*, terdapat 15,6% berjumlah 54 orang dengan kategori rendah, 66,2% dengan jumlah 229 orang kategori sedang, dan 18,2% sejumlah 63 orang kategori tinggi. Hasilnya adalah bahwa mahasiswa dengan gambaran *grief* yang rendah menunjukkan reaksi emosi yang tidak terlalu signifikan sehingga mampu menjalani kehidupan secara positif, mampu bersosialisasi dan menyelesaikan tugas akademik. Untuk mahasiswa dengan gambaran kesedihan yang sedang menunjukkan reaksi emosi yang cukup signifikan sehingga memerlukan waktu untuk bangkit. Mahasiswa dalam kategori tinggi menunjukkan emosi negatif dan berkepanjangan, kesulitan dalam menerima kenyataan, dan sering terjebak dalam pikiran menyalahkan diri sendiri. Hal-hal ini sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga perlu bantuan profesional. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Reza (2021) semakin tinggi perasaan kesedihan yang disebabkan oleh putus cinta, semakin tinggi kemungkinan mahasiswa mengalami depresi. Sebaliknya, semakin rendah perasaan kesedihan yang disebabkan oleh putus cinta, semakin rendah kemungkinan mahasiswa mengalami depresi. Artinya, jika emosi negatif dibiarkan begitu saja maka dapat memberikan dampak negatif yang berat dan berkepanjangan.

Uji Korelasi *Self Esteem* dan *Self control* dengan *Grief* mahasiswa patah hati

Tabel 4. Korelasi X1, X2 dengan Y

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	,820 ^a	,673	,671	2,847	,673	352,639	2	343	,001

a. Predictors: (Constant), X2 *Self Control*, X1 *Self Esteem*

Hasil uji korelasi berganda dengan program SPSS versi 27 menunjukkan bahwa ketiga variabel *self esteem*, *self control*, dan kecenderungan *grief* menunjukkan nilai sig F sebesar $0,001 < 0,05$ berkesimpulan bahwa ada hubungan. Nilai R sebesar 0,820 menunjukkan hubungan tersebut sangat kuat. Oleh karena itu, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *self esteem* dan *self control* secara signifikan mempengaruhi *grief* akibat patah hati pada mahasiswa. Tentunya pada saat kehilangan mahasiswa merasakan perjalanan yang berat, dalam penelitian Fitryani et al (2021) menyatakan bahwa reaksi individu ketika mengalami masa *grief* berbeda-beda seperti menangis, syok, dan tidak menyangka. Jadi, ketika mahasiswa mengalami tekanan emosional yang buruk maka, diperlukan penilaian diri, dan pengendalian diri agar masalah yang hadapi dapat diselesaikan dengan baik dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Menurut Armila (2021) kurangnya harga diri dapat menghambat pertumbuhan, menyebabkan kesulitan dalam membuat keputusan, mengendalikan

emosi, dan yang terpenting berdampak pada kepribadian dan proses berpikir individu. Ketika mahasiswa mampu meregulasi emosi dengan baik maka permasalahan-permasalahan berat minim muncul di kehidupan sehari-hari seperti menyakiti diri sendiri dikarenakan mahasiswa sudah memahami cara mengendalikan diri dan memahami emosi yang ada dalam dirinya hal ini telah disebutkan dalam penelitian (Wahyu Pertiwi, 2022). Dalam keadaan *grief* ketika patah hati tentunya perasaan mahasiswa berubah pada kesehariannya, hal ini telah dinyatakan oleh peneliti Nusi (2022) bahwa ketika dalam keadaan tertekan individu masih bisa melakukan aktivitas tetapi kehilangan tujuan dalam aktivitas tersebut merasa tidak lagi memiliki arti dan merasa berat untuk dilakukan. Hal ini tentunya berkaitan dengan pengendalian diri mahasiswa yang memiliki peranan penting dalam kehidupan, penelitian Fachrozie et al (2021) menyebutkan bahwa adanya korelasi yang kuat antara kecemasan dan pengendalian diri. Artinya, semakin kurang pengendalian diri individu, semakin tinggi emosi negatifnya. Jika mahasiswa dapat mengendalikan diri sendiri maka, masalah seperti kecenderungan *grief* dapat diminimalisir dengan baik.

Pada nilai R square (R^2) yaitu 0,673 dapat dikatakan bahwa *self esteem* dan *self control* memiliki pengaruh yang sama terhadap *grief* yang berkontribusi sebesar 67,3%. Faktor lain yang tidak ada dalam model penelitian ini memberikan kontribusi sebesar 32,7%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan kecil pada *self esteem* dan *self control* dapat sangat berdampak pada tingkat *grief* mahasiswa. Berarti peranan 2 variabel menjadi faktor penting bagi mahasiswa dalam menghadapi kesedihan pasca putus cinta. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk meningkatkan *self esteem* dan *self control* sebagai strategi melindungi diri saat menghadapi emosi patah hati. Selain itu, perilaku diri yang lebih positif dapat dicapai melalui campur tangan profesional dan orang sekitar, seperti pelatihan regulasi emosi dan peningkatan dukungan sosial. Julianti dan Laksmiwati (2022) menyebutkan ada faktor yang menjadi penguat individu dalam menerima fase *grief* yang dibagi menjadi 2 aspek yaitu dukungan sosial dan bimbingan. Perubahan yang lebih baik dapat terjadi jika individu bersedia untuk melepaskan rasa sakitnya sehingga ini dapat membantu mengurangi efek negatif. Penelitian Murtisari et al (2023), menyebutkan bahwa *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) sebagai salah satu pendekatan bimbingan dan konseling yang dapat membantu menyelesaikan masalah berkenaan dengan patah hati. Penelitian Putro (2023) juga mengemukakan bahwa layanan bimbingan dan konseling harus memperhatikan faktor internal dan eksternal, seperti dukungan orang tua dan masyarakat. Dinyatakan oleh Pardede et al (2020) dalam penelitiannya bahwa terapi kognitif menjadi salah satu cara dalam meningkatkan harga diri individu secara internal. Selain itu, secara eksternal pun juga diperlukan untuk meningkatkan kualitas diri mahasiswa seperti hasil penelitian Sugiarto dan Soetjningsih (2021) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial, orang tua yang tinggi dapat memberikan kesejahteraan pada individu. Selain dari penanganan yang tepat dan dukungan orang tua diperlukan juga penerimaan atas permasalahan yang terjadi dengan memaafkan. Seperti yang dinyatakan oleh Bahjatul Arafah dan Fuad Nashori (2022) proses pemulihan dari patah hati tentunya tidak lepas dari rasa dendam, marah kecewa, dan emosi negatif lainnya. Salah satu cara untuk memulihkan patah hati adalah dengan memaafkan. Peneliti Trisnawati dan Alfadla (2020) juga menyebutkan bahwa mengelola emosi negatif bisa dilakukan dengan proses *self help* yaitu usaha diri dalam menjaga kesehatan mental. Selain itu, Dalam penelitian Muqoddam dan Pires (2023) menyatakan bahwa *self healing* menjadi salah satu alternatif yang mampu membuat individu bangkit dari keterpurukannya. Sehingga dalam proses penyembuhan mahasiswa dalam mengalami *grief* bervariasi dan waktunya pun juga berbeda tergantung dengan pengalaman traumatis seperti apa yang dihadapi.

SIMPULAN

Dari hasil analisa yang dilakukan peneliti mengenai "Hubungan *Self Esteem* dan *Self Control* dengan *grief* mahasiswa patah hati pada Jurusan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat didapatkan gambaran bahwa *self esteem*, *self control* dan *grief* mahasiswa patah hati tergolong dalam kategori sedang yang artinya mahasiswa berada pada tahapan tengah yang memerlukan peningkatan agar lebih baik dan terarah serta terdapat hubungan yang sangat kuat antara tiga variabel tersebut dengan nilai $\text{sig.}0,001 < 0,05$ yang artinya patah hati dapat membuat mahasiswa merasakan *grief* sehingga memerlukan dukungan baik dari dalam maupun luar diri individu untuk menunjang kesejahteraan hidupnya dalam hal ini yaitu kemampuan individu dalam mengelola emosi dengan baik dan diperlukan juga peranan luar seperti layanan bimbingan dan konseling untuk memperkuat *self*

esteem dan *self control*. Selain itu, tentunya dalam penelitian ini memiliki keterbatasan seperti penelitian ini hanya dilakukan pada satu jurusan dan tidak meluas, variabel bebas yang digunakan hanya dua padahal dalam *grief* akibat patah hati bisa dipengaruhi oleh faktor lain seperti kepribadian, dukungan sosial dan pengalaman yang pernah terjadi dihidup mahasiswa sehingga peneliti selanjutnya bisa menjadikan faktor-faktor tersebut sebagai pembaharuan dalam penelitian yang lebih lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak dalam penulisan penelitian ini. Penulis sadar bahwa penelitian ini belum sempurna sehingga perlu adanya saran dan kritik yang membangun untuk menyempurnakan penelitian ini dimasa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, D. E. (2023). Peran PAK dalam Proses Penyembuhan Mental Remaja yang Berduka Berdasarkan Teori 5 Stages of Grief. *Apostolos: Journal of Theology and Christian Education*, 3(2), 109–1117. <https://doi.org/10.52960/a.v3i2.226>
- Armila. (2021). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Self Esteem. *Jurnal Teknodik*, 3(2). <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.80>
- Bahjatul Arafah & Fuad Nashori. (2022). Sayap Yang Patah: Proses Memulihkan Diri Dari Patah Hati Dengan Pemaafan. *Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia*, Vol. 8(October). <https://www.researchgate.net/profile/Fuad-Nashori/3/publication/364335755>
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Fachrozie, R., Sofia, L., & Ramadhani, A. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 509. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6495>
- Fitryani, D. P. C., Berek, N. C., Anakaka, D. L., & Kiling, I. Y. (2021). The Dynamics of Grief in Late Adolescence After Maternal Death in Terms of The Theory of Kübler-Ross. *Journal of Health and Behavioral Science*, 3(4), 481–489. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v3i4.4384>
- Gani, M. L. A. (2022). Penerimaan Diri pada Tokoh Utama Film “Sound of Metal.” *DESKOVI: Art and Design Journal*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.51804/deskovi.v5i1.1527>
- Hasanah, A. M., & Marianti, L. (2023). Hubungan Antara Pelaksanaan Puasa Sunnah Senin Kamis Dengan Self control Mahasiswa. 1(3), 334–339. <https://journal.scidacplus.com/index.php/josc/article/view/364>
- Husnia Anafila, F., & Zuhroh, L. (2022). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa Universitas Islam Raden rahmat Malang. *Psikodinamika - Jurnal Literasi Psikologi*, 2(1), 20–27. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v2i1.894>
- Julianti, T., & Laksmiwati, H. (2022). Pengalaman Kedukaan Pasca Kehilangan Anggota Keluarga Akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 74–86. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/50354>
- Juniatin, R. U., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Forgiveness pada dewasa awal yang mengalami gagal untuk menikah. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/44549>
- Meliawati, K. (2020). Kolerasi antara self esteem dengan prestasi mahasiswa program studi pendidikan Bahasa Inggris. *Jurnal Mimbar Ilmu*, 25(3), 422–430. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/MI/article/view/28704>
- Muqoddam, F., & Pires, C. D. A. (2023). Bagaimana Tahapan Kedukaan Pasca Kehilangan Orang Tercinta Selama Covid-19? *Jurnal Psikologi*, 19(2), 117. <https://doi.org/10.24014/jp.v19i2.22361>
- Murtisari, D., Sumarwiyah, S., & Masturi, M. (2023). Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Remaja Patah Hati. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 2(1), 21–29. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v2i1.8773>
- Nusi, S. (2022). Penggunaan Sudut Pandang Tokoh Utama Untuk Merepresentasikan Teori 5 Stage Of Grief Kubler Ross Dalam Penulisan Skenario Film “Senandika Lara.” *Skripsi*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>

- Pardede, J. A., Damanik, R. K., Simanullang, R. H., & Sitanggang, R. (2020). The Effect Of Cognitive Therapy On Changes In Self-Esteem On Schizophrenia Patients. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(11), 2696–2701.
- Pramudianti, R. (2020). Kebahagiaan Pada Remaja Wanita Yang Berulang-Ulang Putus Cinta. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(2), 337. <https://doi.org/10.23887/jish-undiksha.v9i2.22447>
- Putro, H. Y. S. (2023). Implementation of Inspirative Models of Guidance and Counseling Services Curriculum Independent at Inspiring School. *International Journal of Asian Education*, 4(1), 68–73. <https://doi.org/10.46966/ijae.v4i1.323>
- Reza, K. (2021). *Kecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi Dan Perasaan Putus Cinta Pada Mahasiswa*. 4(1), 81–88. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina/article/view/13347>
- Said, A. A., Rahmawati, A., & Supraba, D. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi akademik pada Mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 32–44. <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.7710>
- Sari, N. P., & Jamain, R. R. (2019). Pengaruh Kecerdasan dan Minat Pribadi Sosial terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 75. <https://doi.org/10.17977/um001v4i22019p075>
- Sugiarto, J. A. S., & Soetjningsih, C. H. (2021). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Psychological Well Being Pasca Putus Cinta Pada Dewasa Awal. *Psikologi Konseling*, 18(1), 833. <https://doi.org/10.24114/konseling.v18i1.27826>
- Trisnawati, P. L., & Alfadla, M. T. (2020). Penerapan Self Help Menggunakan Ayat-ayat al-Qur'an (Studi Naratif Menghadapi Jatuh Cinta dan Patah Hati). *Islamic Counseling Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 191. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i2.1847>
- Wahyu Pertiwi, Y. (2022). Self Esteem dengan Kecenderungan Self Injury pada Mahasiswa yang Mengalami Putus Cinta. *Social Philanthropic*, 1(2), 9–15. <https://doi.org/10.31599/sp.v1i2.1810>