

*Annual International Conference on Islamic Education and Multiculturalism
(AICIEM) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan [FTIK] IAIN Manado 2024*

Merumuskan Pemulihan Psikologis Pasca Kegagalan Asmara dalam Perspektif Teori Adaptasi Psikologis dan *Maqāṣid al-Sharī'ah*

Arif Sugitanata

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia

arifsugitanata@gmail.com

Faradila Hasan

Institut Agama Islam Negeri Manado, Manado, Indonesia

faradila.hasan@iain-manado.ac.id

Abstrak

Kegagalan hubungan asmara merupakan pengalaman traumatis yang dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini bertujuan mengkaji strategi pemulihan psikologis pasca kegagalan asmara melalui pendekatan teori Adaptasi Psikologis George Engel dan *Maqāṣid al-Sharī'ah*. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan, menganalisis berbagai literatur terkait proses pemulihan emosional dan spiritual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemulihan psikologis melibatkan tahapan penerimaan, refleksi diri, dukungan sosial, pengembangan kegiatan baru, dan peningkatan kesadaran spiritual. Dalam kerangka teori Engel, proses ini mencerminkan interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial yang mendukung adaptasi individu dari trauma emosional. Penerimaan dan refleksi diri membantu mengelola emosi dan memahami pengalaman, sedangkan dukungan sosial dan aktivitas baru memperkuat mekanisme koping. Perspektif *Maqāṣid al-Sharī'ah* memperluas pemahaman ini dengan menekankan pentingnya menjaga keseimbangan lima elemen utama kehidupan yakni agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta. Aktivitas spiritual, seperti ibadah dan refleksi religius, mendukung ketenangan jiwa (*hifz an-nafs*) dan memperkuat hubungan spiritual (*hifz ad-din*), sedangkan dukungan sosial dan produktivitas mencerminkan upaya menjaga harmoni sosial dan stabilitas ekonomi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemulihan psikologis pasca kegagalan asmara merupakan proses multidimensional yang memadukan aspek emosional, sosial, dan spiritual. Integrasi teori Engel dan *Maqāṣid al-Sharī'ah* memberikan kerangka holistik untuk membantu individu mengatasi trauma emosional, membangun fondasi yang lebih kuat, dan mendorong pertumbuhan pribadi serta kesejahteraan yang berkelanjutan dalam harmoni dengan nilai-nilai Islam.

Kata kunci: Psikologis, Kegagalan, Asmara, Adaptasi Psikologis, George Engel, *Maqāṣid al-Sharī'ah*

Abstract

Romantic relationship failures are traumatic experiences that can significantly impact an individual's psychological well-being. This study aims to examine psychological recovery strategies following romantic relationship failures using the theoretical frameworks of George Engel's Psychological Adaptation Theory and *Maqāṣid al-Sharī'ah*. The research employs a qualitative methodology based on a literature review, analyzing various sources related to emotional and spiritual recovery processes. The findings indicate that psychological recovery involves stages of acceptance, self-reflection, social support, the development of new activities, and enhanced spiritual awareness. Within Engel's theoretical framework, this process reflects the interaction of biological, psychological, and social factors that support individual adaptation to emotional trauma. Acceptance and self-reflection assist in managing emotions and understanding experiences, while social support and new activities strengthen coping mechanisms. The perspective of *Maqāṣid al-Sharī'ah* broadens this understanding by emphasizing the importance of maintaining the balance of the five essential elements of life: religion, life, intellect, lineage, and property. Spiritual activities, such as worship and religious reflection, support the preservation of the soul (*hifz an-nafs*) and strengthen spiritual connections (*hifz ad-din*), while social support and productivity reflect efforts to uphold social harmony and economic stability. This study concludes that psychological recovery following romantic relationship failures is a multidimensional process that integrates emotional, social, and spiritual aspects. The integration of Engel's theory and *Maqāṣid al-Sharī'ah* provides a holistic framework to help individuals overcome emotional trauma, build a stronger foundation, and foster personal growth and sustainable well-being in harmony with Islamic values.

Keywords: Psychological, Failure, Romance, Psychological Adaptation, George Engel, *Maqāṣid al-Sharī'ah*

Pendahuluan

Kegagalan hubungan asmara merupakan salah satu pengalaman paling menyakitkan yang dapat dialami seseorang, seringkali menimbulkan trauma emosional yang mendalam (Pramudianti, 2020). Trauma ini tidak hanya berdampak pada suasana hati dan emosi seseorang, tetapi juga pada kesejahteraan mental secara keseluruhan (Aska, Khumas, & Firdaus, 2022). Penelitian terdahulu telah mengidentifikasi dampak dari kegagalan ini dalam berbagai variasi, mulai dari perasaan sedih (Sari & Fridari, 2024), marah (T Field, 2017), kehilangan (Carter, Knox, & Hall, 2018), hingga depresi (Mearns, 1991). Kondisi emosional tersebut dapat mengganggu fungsi sehari-hari, termasuk kualitas tidur (Tiffany Field, 2011), nafsu makan (Morris & Reiber, 2011), konsentrasi (Okta Fiyaningsi Lolong & Yunita Sari, 2015), dan kemampuan untuk menjalani aktivitas sosial (Slotter, Gardner, & Finkel, 2010). Pemulihan dari kegagalan hubungan asmara membutuhkan waktu dan

proses, sering kali memerlukan pendekatan yang holistik untuk mengatasi dampak psikologis yang timbul (Locker, McIntosh, Hackney, Wilson, & Wiegand, 2010).

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki pergeseran fokus dari beberapa penelitian yang telah menjelaskan berbagai dampak yang ditimbulkan dari kegagalan dalam hubungan asmara, di mana penelitian ini bertujuan untuk mengkaji strategi dan metode yang efektif dalam mendukung individu untuk pulih secara psikologis setelah menghadapi kekecewaan dan patah hati dalam hubungan asmara. Dalam konteks ini, peneliti juga mengadopsi teori adaptasi psikologis yang dikembangkan oleh George Engel dan *Maqāṣid al-Sharī'ah* guna memberikan kerangka kerja holistik. Teori Engel menekankan pentingnya memahami individu secara holistik, mempertimbangkan faktor-faktor biologis, psikologis, dan sosial dalam proses adaptasi dan pemulihan (Engel, 1977). Dengan menggunakan teori ini sebagai landasan, penelitian ini akan menggali bagaimana faktor-faktor tersebut berinteraksi dan berkontribusi terhadap pemulihan psikologis pasca kegagalan hubungan asmara. Sedangkan teori *Maqāṣid al-Sharī'ah* digunakan untuk menjelaskan bagaimana setiap langkah pemulihan tidak hanya menyelesaikan masalah emosional secara individual, tetapi juga mendukung keseimbangan hidup secara menyeluruh, termasuk dalam aspek spiritual, sosial, dan produktivitas. Dengan demikian, *Maqāṣid al-Sharī'ah* akan memberikan dimensi nilai yang lebih luas dan mendalam dibandingkan teori sosial lainnya, menjadikannya alat analisis yang kaya untuk memahami dan mendukung kesejahteraan manusia dalam perspektif Islam.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini penting dilakukan karena dapat memberikan wawasan baru mengenai upaya pemulihan psikologis pasca kegagalan hubungan asmara yang dapat dioptimalkan untuk membantu individu dalam mengatasi dampak psikologis dari kegagalan hubungan asmara. Selain itu, analisis mendalam terhadap teori adaptasi psikologis George Engel dalam konteks ini dapat memperkaya pemahaman tentang proses adaptasi psikologis secara lebih luas, memberikan kontribusi pada bidang psikologi klinis dan konseling. Di sisi lain, analisis yang menggunakan pendekatan *Maqāṣid al-Sharī'ah* menawarkan dimensi nilai yang lebih komprehensif dan mendalam dibandingkan dengan teori-teori sosial lainnya, sehingga menjadi kerangka analisis yang berharga untuk memahami serta meningkatkan kesejahteraan manusia dari sudut pandang Islam.

Kajian Teori

Teori Adaptasi Psikologis

Teori adaptasi psikologis yang dikembangkan oleh George Engel dikenal sebagai pendekatan *biopsychosocial*. Teori ini menawarkan pandangan yang holistik terhadap bagaimana manusia beradaptasi secara psikologis, terutama ketika menghadapi stres, penyakit, atau tantangan hidup lainnya. Engel berargumen bahwa untuk memahami perilaku manusia secara utuh, diperlukan kerangka kerja yang mempertimbangkan interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Pendekatan ini bertujuan menggantikan model biomedis tradisional yang cenderung fokus hanya pada aspek fisik dari penyakit, dengan mengintegrasikan dimensi psikologis dan sosial yang memengaruhi kesehatan mental dan fisik individu (Engel, 1977).

Secara biologis, adaptasi psikologis tidak terlepas dari mekanisme fisiologis tubuh yang berfungsi merespons stres dan perubahan lingkungan. Sistem saraf otonom, hormon stres seperti kortisol, dan mekanisme imunologis berperan penting dalam proses ini. Ketika seseorang menghadapi tantangan, tubuh bereaksi melalui respons *fight-or-flight*, yang mempersiapkan individu untuk menghadapi atau menghindari ancaman. Engel menekankan bahwa respons biologis ini tidak bekerja secara terisolasi, melainkan dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu, seperti persepsi terhadap ancaman atau tingkat ketahanan mental (Engel, 2012).

Pada aspek psikologis, Engel menunjukkan bahwa faktor seperti emosi, kepribadian, dan mekanisme koping memainkan peran krusial dalam adaptasi. Misalnya, individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi stres dibandingkan dengan mereka yang memiliki strategi koping yang maladaptif. Selain itu, pengalaman hidup, seperti trauma masa lalu atau dukungan sosial, juga memengaruhi cara seseorang menanggapi situasi sulit. Engel berpendapat bahwa psikologi seseorang tidak hanya menjadi hasil dari proses internal, tetapi juga terbentuk melalui interaksi terus-menerus dengan lingkungan sosial (Engel, 2012).

Dimensi sosial dari teori ini mencakup peran keluarga, teman, dan komunitas dalam mendukung atau menghambat adaptasi psikologis individu. Engel menekankan bahwa konteks sosial, seperti budaya, norma, dan status ekonomi, memengaruhi bagaimana individu memandang stres atau penyakit serta bagaimana mereka mencari bantuan (Engel, 1977). Sebagai contoh, individu yang hidup dalam lingkungan sosial yang mendukung cenderung memiliki hasil kesehatan mental yang

lebih baik dibandingkan mereka yang merasa terisolasi. Teori ini juga mengakui adanya interaksi dua arah, di mana kondisi kesehatan mental seseorang dapat memengaruhi dinamika sosialnya, dan sebaliknya.

Dengan mengintegrasikan ketiga dimensi ini, pendekatan biopsikososial menawarkan kerangka yang lebih lengkap untuk memahami adaptasi psikologis. Engel menganggap bahwa setiap dimensi saling memengaruhi, sehingga tidak ada satu faktor pun yang dapat dipisahkan sepenuhnya dari yang lain. Teori ini tidak hanya relevan untuk memahami kesehatan mental, tetapi juga memiliki aplikasi luas dalam bidang kesehatan fisik, pendidikan, dan intervensi psikososial. Dalam konteks klinis, pendekatan ini mendorong para profesional kesehatan untuk mempertimbangkan seluruh aspek kehidupan pasien, sehingga diagnosis dan perawatan dapat dilakukan secara lebih komprehensif dan efektif.

Teori Maqāṣid al-Sharī'ah

Teori *Maqāṣid al-Sharī'ah* (tujuan syariat) merupakan konsep fundamental dalam hukum Islam yang bertujuan memastikan keadilan, kesejahteraan, dan perlindungan terhadap hak-hak individu serta masyarakat. Secara terminologis, *Maqāṣid al-Sharī'ah* merujuk pada tujuan atau hikmah di balik hukum-hukum syariat yang dirancang untuk mewujudkan kemaslahatan manusia baik di dunia maupun di akhirat. Konsep ini dikembangkan berdasarkan pendekatan tekstual dan kontekstual terhadap Al-Qur'an dan Hadis, sehingga mampu menjawab dinamika kehidupan manusia yang terus berubah (Dozan & Sugitanata, 2021).

Dalam sejarahnya, teori *Maqāṣid al-Sharī'ah* mulai dikodifikasikan secara sistematis oleh para ulama klasik seperti Imam Al-Juwaini, Al-Ghazali, dan Al-Syatibi. Al-Juwaini dianggap sebagai salah satu pionir yang membangun dasar-dasar pemikiran *Maqāṣid al-Sharī'ah* melalui pembagiannya atas kebutuhan manusia menjadi *daruriyyat* (kebutuhan primer), *hajiyyat* (kebutuhan sekunder), dan *tahsiniyyat* (kebutuhan pelengkap) (Abul Ma'ali Abdul Malik bin Abdullah Al-Juwaini, 1997). Pemikiran ini kemudian disempurnakan oleh Al-Ghazali, yang menetapkan lima tujuan utama syariat, yaitu perlindungan terhadap agama (*hifzh ad-din*), jiwa (*hifzh an-nafs*), akal (*hifzh al-aql*), keturunan (*hifzh an-nasl*), dan harta (*hifzh al-mal*) (Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad al-Ghazali al-Tusi al-Shafi'i, 1997). Al-Syatibi kemudian memperluas kerangka teori ini dengan menekankan pentingnya memahami maqashid sebagai landasan universal yang melampaui sekadar penafsiran literal teks agama (Al-Imam Abu Ishaq Asy-Syatibi, 2003).

Secara epistemologis, *Maqāṣid al-Sharī'ah* memiliki akar pada prinsip *istislah* (pencapaian kemaslahatan) dan *istihsan* (preferensi hukum) dalam ushul fiqh. Prinsip ini memungkinkan fleksibilitas hukum Islam dalam merespons tantangan zaman, tanpa mengesampingkan nilai-nilai universal yang diemban oleh syariat (Jauhar, 2023). Dalam konteks modern, para pemikir kontemporer seperti Muhammad Abu Zahrah, Yusuf Al-Qaradawi, dan Jasser Auda telah memperluas cakupan *Maqāṣid al-Sharī'ah* untuk mencakup isu-isu seperti hak asasi manusia, keadilan sosial, pelestarian lingkungan, dan pengembangan ilmu pengetahuan (Auda, 2022; Muhammad bin Ahmad bin Mustafa Abu Zahrah, 1958; Yusuf bin Abdullah bin Ali bin Yusuf Al-Qaradawi, 1995). Pendekatan ini menegaskan bahwa *Maqāṣid al-Sharī'ah* tidak hanya berkutat pada masalah ibadah, tetapi juga menyentuh berbagai aspek kehidupan manusia secara holistik.

Implementasi teori *Maqāṣid al-Sharī'ah* memerlukan pemahaman mendalam tentang konteks sosial dan budaya, agar hukum Islam tetap relevan dan aplikatif. Sebagai contoh, dalam upaya melindungi jiwa (*hifzh an-nafs*), syariat mengatur larangan terhadap tindakan-tindakan yang membahayakan nyawa, seperti pembunuhan, tetapi juga mendorong penyediaan layanan kesehatan yang memadai. Demikian pula dalam menjaga harta (*hifzh al-mal*), Islam tidak hanya menetapkan larangan terhadap pencurian atau riba, tetapi juga mendorong sistem ekonomi yang adil dan inklusif.

Dalam perspektif filosofis, *Maqāṣid al-Sharī'ah* mencerminkan harmoni antara nilai-nilai ilahiyah dan kebutuhan manusiawi. Syariat tidak sekadar dimaknai sebagai aturan kaku, tetapi sebagai kerangka nilai yang dinamis dan adaptif, yang berfungsi untuk menciptakan harmoni antara individu, masyarakat, dan alam semesta. Pendekatan *Maqāṣid al-Sharī'ah* mengajak umat Islam untuk memahami hukum agama secara substantif, dengan fokus pada tujuan utama daripada bentuk formal hukum itu sendiri (Al-Imam Abu Ishaq Asy-Syatibi, 2003; Muhammad bin Ahmad bin Mustafa Abu Zahrah, 1958; Yusuf bin Abdullah bin Ali bin Yusuf Al-Qaradawi, 1995). Dengan demikian, konstruksi teori *Maqāṣid al-Sharī'ah* bukan hanya menjadi alat untuk memahami hukum Islam, tetapi juga sebagai panduan etika universal yang relevan dengan kehidupan manusia sepanjang zaman. Pendekatan *Maqāṣid al-Sharī'ah* yang progresif ini menjadi bukti bahwa Islam adalah agama yang mampu merespons kebutuhan zaman tanpa kehilangan esensi nilai-nilai sucinya. Teori ini mengajarkan bahwa hukum Islam harus senantiasa dirumuskan dan diterapkan dengan mempertimbangkan kemaslahatan manusia, keadilan, dan keharmonisan, yang pada akhirnya mewujudkan visi *rahmatan lil alamin*.

Metode

Sebagai langkah yang serius dalam menjelaskan pokok masalah yang dikemukakan, yakni bagaimana upaya pemulihan psikologis pasca kegagalan hubungan asmara dan bagaimana analisis teori adaptasi psikologis George Engel dan *Maqāṣid al-Sharī'ah* dalam pemulihan psikologis pasca kegagalan hubungan asmara, penelitian ini mengadopsi jenis penelitian kualitatif berbasis studi kepustakaan. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menyelidiki secara mendalam fenomena psikologis yang kompleks, seperti proses pemulihan pasca kegagalan hubungan asmara dengan menggali pemahaman dari berbagai sumber literatur yang relevan.

Selain itu, sumber data primer dari penelitian ini diperoleh dari buku dan jurnal yang telah diidentifikasi sebagai sumber informasi yang berkualitas dan relevan dengan objek kajian. Data-data tersebut kemudian disusun dan dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif-analitik. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memahami secara rinci berbagai aspek dan faktor yang terlibat dalam proses pemulihan psikologis setelah kegagalan hubungan asmara. Penelitian ini juga memanfaatkan pisau bedah analisis yang didasarkan pada teori adaptasi psikologis George Engel. Teori ini dipilih karena memberikan kerangka kerja yang komprehensif untuk memahami bagaimana individu beradaptasi dan pulih dari pengalaman traumatis (Engel, 2012), seperti kegagalan hubungan asmara. Dengan mengaplikasikan teori ini, peneliti dapat mengidentifikasi strategi adaptasi yang digunakan individu dalam menghadapi dan mengatasi dampak psikologis dari kegagalan hubungan asmara. Sebaliknya, teori *Maqāṣid al-Sharī'ah* memberikan cakupan nilai yang lebih luas dan mendalam dibandingkan teori sosial lainnya, menjadikannya kerangka analisis yang kaya untuk mengeksplorasi dan mendukung dalam menghadapi dan mengatasi dampak psikologis dari kegagalan hubungan asmara dalam perspektif Islam. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk menjelaskan fenomena pemulihan psikologis pasca kegagalan hubungan asmara, tetapi juga untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang mekanisme dan strategi adaptasi yang terlibat dalam proses tersebut, dengan memanfaatkan konsep teori adaptasi psikologis George Engel dan *Maqāṣid al-Sharī'ah* sebagai kerangka analisis utama.

Hasil

Menyelami Faktor-faktor Penyebab Kegagalan Asmara

Kegagalan dalam hubungan asmara sering kali merupakan hasil dari berbagai faktor yang terjalin dan berinteraksi satu sama lain. Salah satu faktor utama adalah kurangnya komunikasi yang efektif. Komunikasi yang buruk dapat menyebabkan salah paham, konflik yang tidak terselesaikan, dan ketidakpuasan terhadap pasangan. Tanpa kemampuan untuk menyampaikan perasaan, kebutuhan, dan harapan dengan jelas, pasangan bisa merasa terasing dan tidak terhubung satu sama lain (Peel & Caltabiano, 2021). Selain itu, ketidakcocokan nilai dan tujuan hidup juga dapat menjadi penyebab kegagalan dalam hubungan asmara. Saat individu dalam hubungan memiliki pandangan hidup, aspirasi, dan nilai yang sangat berbeda, hal ini dapat menciptakan ketegangan dan konflik. Misalnya, jika satu pasangan menginginkan anak sementara yang lain tidak, atau jika mereka memiliki perbedaan pendapat yang signifikan tentang cara mengelola keuangan, hal tersebut dapat mengikis fondasi hubungan mereka (Bravo, Connolly, & McIsaac, 2017).

Ketidaksetiaan adalah faktor lain yang sering kali menyebabkan kehancuran hubungan asmara. Pengkhianatan kepercayaan ini bisa sangat merusak, mengikis kepercayaan dasar yang diperlukan untuk menjaga hubungan yang sehat. Rasa sakit dan pengkhianatan yang diakibatkan oleh ketidaksetiaan sering kali sulit untuk diperbaiki dan dapat menyebabkan berakhirnya hubungan (Fife, Theobald, Gossner, Yakum, & White, 2022). Kemudian, permasalahan pribadi seperti masalah kejiwaan atau kecanduan juga dapat memberikan dampak negatif pada hubungan asmara. Misalnya, seseorang yang berjuang dengan depresi atau kecanduan dapat menemukan kesulitan dalam mempertahankan stabilitas emosional, yang bisa berakibat pada ketegangan dalam hubungan. Kecanduan, khususnya, dapat menyebabkan perilaku yang merusak hubungan seperti kebohongan, penyalahgunaan keuangan, atau pengabaian terhadap pasangan (Mohsenzadeh & Nazari, 2014).

Lebih lanjut, kurangnya usaha dan komitmen bersama dapat menyebabkan erosi hubungan asmara. Hubungan yang kuat memerlukan dedikasi dan kerja keras dari kedua belah pihak. Tanpa investasi waktu, energi, dan emosi yang konsisten, hubungan bisa kehilangan keromantisannya dan menjadi datar. Hal ini sering kali ditandai dengan rutinitas yang monoton, kurangnya kegiatan bersama yang memperkuat ikatan, dan kehilangan rasa ingin tahu serta apresiasi terhadap pasangan (Rusbult, Olsen, Davis, & Hannon, 2001). Terlebih lagi, ekspektasi yang

tidak realistis juga dapat merusak hubungan asmara. Terkadang, orang memasuki hubungan dengan harapan yang tinggi atau berdasarkan persepsi yang idealisasi tentang bagaimana hubungan atau pasangannya harus berfungsi. Ketika realitas tidak sesuai dengan ekspektasi ini, kekecewaan dan frustrasi dapat timbul. Ini dapat menciptakan tekanan yang tidak perlu pada hubungan, dengan satu atau kedua pasangan merasa tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan (Dailey, Zhong, Pett, & Varga, 2020).

Selanjutnya, konflik kepribadian dan kebiasaan yang mengganggu dapat memperburuk situasi dalam hubungan asmara. Misalnya, jika satu pasangan memiliki kebiasaan yang secara konstan mengganggu pasangan lain, seperti ketidaktepatan waktu, kebersihan yang buruk, atau kebiasaan berbicara yang kasar, hal ini dapat menimbulkan rasa jengkel dan kemarahan. Jika masalah seperti ini tidak ditangani, mereka dapat mengakumulasi dan menyebabkan rasa tidak puas yang mendalam (Forth dkk., 2022). Selain itu, masalah kekuasaan dan kontrol dalam hubungan juga dapat menyebabkan konflik dan kegagalan. Keseimbangan kekuasaan yang tidak sehat, di mana satu pasangan mendominasi atau mengontrol yang lain, dapat menghancurkan rasa hormat dan kesetaraan dalam hubungan. Hal ini dapat membuat pasangan yang terdominasi merasa tidak berdaya dan terkekang, sementara pasangan yang mendominasi mungkin tidak menyadari dampak perilakunya terhadap kesehatan hubungan (Isnawati, 2020, hlm. 1–145).

Akhirnya, kegagalan dalam hubungan asmara sering kali disebabkan oleh kombinasi faktor-faktor seperti komunikasi yang buruk, ketidakcocokan nilai, ketidaksetiaan, masalah pribadi, kurangnya usaha, ekspektasi yang tidak realistis, konflik kepribadian, dan masalah kekuasaan. Oleh karena itu, menghadapi kegagalan dalam hubungan asmara bukan akhir dari perjalanan, melainkan langkah penting dalam memahami arti cinta sejati dan komitmen yang diperlukan untuk menjalin ikatan selanjutnya yang lebih sehat dan langgeng.

Upaya Pemulihan Psikologis Pasca Kegagalan Hubungan Asmara

Pemulihan psikologis pasca kegagalan dalam hubungan asmara merupakan proses yang kompleks dan unik bagi setiap individu. Proses ini seringkali melibatkan serangkaian langkah yang bertujuan untuk memulihkan kesehatan dan keseimbangan emosional dan mental seseorang. Langkah pertama dalam pemulihan ini adalah penerimaan. Mengakui bahwa hubungan telah berakhir dan memahami bahwa perasaan sedih atau kecewa adalah respons alami dari perjalanan hidup setiap manusia. Penerimaan ini membantu seseorang untuk mulai

melepaskan keterikatan emosional dengan pasangan sebelumnya dan mengurangi penderitaan yang berkepanjangan (Brody, LeFebvre, & Blackburn, 2020). Setelah menerima kenyataan, langkah selanjutnya adalah menghabiskan waktu untuk refleksi diri. Proses ini bisa dijadikan sarana untuk mengidentifikasi apa yang telah dipelajari dari hubungan tersebut, baik tentang diri sendiri maupun tentang dinamika hubungan (Marshall, Bejanyan, & Ferenczi, 2013). Pertanyaan seperti “Apa yang bisa saya pelajari dari pengalaman ini?” atau “Bagaimana saya bisa tumbuh dari situasi ini?” dapat membantu dalam menemukan pelajaran dan penguatan diri. Refleksi ini tidak hanya membantu dalam pemahaman diri yang lebih dalam tetapi juga mempersiapkan seseorang untuk hubungan masa depan dengan perspektif yang lebih matang.

Selanjutnya, membangun dukungan sosial juga sangat penting. Berinteraksi dengan teman, keluarga, atau orang-orang yang dipercaya dapat memberikan rasa pengertian dan empati yang dibutuhkan selama periode sulit (Davis, Shaver, & Vernon, 2003). Mendiskusikan perasaan dan pengalaman dengan orang lain dapat membantu mengurangi perasaan isolasi dan memperkuat jaringan dukungan sosial yang merupakan faktor penting dalam pemulihan psikologis. Selain itu, mengembangkan kegiatan atau hobi baru dapat menjadi langkah yang efektif dalam pemulihan. Aktivitas baru ini dapat mengalihkan perhatian dari rasa sakit akibat putus cinta dan membantu dalam membangun kembali rasa percaya diri dan kemandirian (Kavanagh dkk., 2016, hlm. 3–39). Baik itu melalui olahraga, seni, atau kegiatan sosial, menemukan kegembiraan dalam aktivitas baru lainnya yang dapat mempercepat proses penyembuhan dan membantu seseorang merasa lebih baik lagi.

Dalam melanjutkan perjalanan pemulihan, penting juga untuk mengembangkan kesadaran diri dan kesehatan mental. Praktik seperti mendengarkan ceramah, pengajian, mengaji, meditasi, atau konseling psikologis dan kegiatan-kegiatan yang mendekatkan diri kepada Tuhannya dapat sangat membantu, sehingga hal tersebut dapat mengurangi kecenderungan untuk mengungkit masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan. Teknik ini dapat meningkatkan ketenangan pikiran dan membantu individu mengelola emosi mereka dengan lebih efektif (Firda, 2021, hlm. 1–84). Konseling atau terapi psikologis juga memainkan peran penting dalam pemulihan psikologis (Sandra Winata, 2023). Berbicara dengan seorang profesional dapat membantu seseorang memahami dan memproses perasaan mereka secara lebih mendalam. Terapis dapat memberikan perspektif objektif, membantu mengidentifikasi pola pikir atau perilaku yang

mungkin menghambat proses pemulihan, dan mengembangkan strategi untuk mengatasi masalah tersebut (Lepore & Greenberg, 2002).

Selain itu, menetapkan tujuan pribadi dan fokus pada pengembangan diri juga dapat mempercepat proses pemulihan. Menetapkan tujuan yang realistis dan mencapainya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan rasa kebanggaan dan penghargaan diri. Hal ini bisa berkisar dari tujuan karir, pendidikan, kebugaran fisik, hingga aspirasi pribadi lainnya. Fokus pada pertumbuhan pribadi tidak hanya mengalihkan perhatian dari rasa sakit yang diakibatkan oleh putus cinta tetapi juga membantu membangun fondasi yang lebih kuat untuk masa depan (Oliffe dkk., 2022). Lebih lanjut, belajar memaafkan diri sendiri dan mantan pasangan bisa menjadi langkah penting dalam pemulihan. Memaafkan bukan berarti mengabaikan atau melupakan apa yang terjadi, tetapi lebih tentang melepaskan dendam dan rasa sakit yang mengikat. Proses ini memungkinkan seseorang untuk bergerak maju dengan hati yang lebih ringan dan membuka ruang untuk pengalaman dan hubungan baru yang lebih positif (Campana, 2010, hlm. 1–121).

Oleh karena itu, dalam menutup perjalanan atau proses pemulihan psikologis pasca kegagalan dalam hubungan asmara, penting untuk mengakui bahwa setiap pengalaman, seberat apa pun, membawa kesempatan untuk pertumbuhan dan pembelajaran diri. Kegagalan dalam hubungan bukanlah akhir dari segalanya, melainkan langkah menuju pemahaman diri yang lebih dalam dan kesiapan untuk membangun hubungan yang lebih sehat di masa depan. Melalui kombinasi penerimaan, dukungan, aktivitas positif, pengembangan diri, memaafkan diri dan mantan pasangan hingga pemulihan psikologis pasca kegagalan dalam hubungan asmara dapat menjadi perjalanan transformasi yang mengarah pada penguatan diri dan kesejahteraan yang lebih besar. Akhirnya, proses pemulihan ini bukan hanya tentang melupakan masa lalu, melainkan tentang membangun fondasi yang lebih kuat untuk diri sendiri, dimana cinta dan kebahagiaan dapat tumbuh dengan lebih subur dan berkelanjutan.

Pembahasan

Integrasi Teori Adaptasi Psikologis George Engel dalam Pemulihan Psikologis Pasca Kegagalan Hubungan Asmara

Temuan penelitian tentang pemulihan psikologis pasca kegagalan dalam hubungan asmara dapat dianalisis melalui lensa teori Adaptasi Psikologis George Engel, yang menekankan pada interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial dalam mengalami penyakit dan pemulihan (Engel, 1977). Proses pemulihan yang kompleks dan unik bagi setiap individu, sebagaimana digambarkan dalam temuan, menunjukkan adanya interaksi dinamis antara dimensi-dimensi tersebut dalam teori Engel.

Langkah pertama dalam pemulihan, yaitu penerimaan, mencerminkan aspek psikologis dalam teori Engel. Mengakui berakhirnya hubungan dan memahami respons emosional alami terhadap kejadian tersebut adalah proses adaptasi psikologis yang memungkinkan individu untuk menghadapi realitas dan mulai mengurangi penderitaan mental. Penerimaan ini bukan hanya proses kognitif tetapi juga emosional (Brody dkk., 2020), yang memfasilitasi transisi dari penolakan ke adaptasi. Selain itu, proses refleksi diri yang mengikuti penerimaan mewakili aspek kognitif dan introspektif dari adaptasi, di mana individu mengevaluasi pengalaman mereka dan mempelajari pelajaran dari kegagalan tersebut. Engel mengakui pentingnya pemahaman diri dan pemrosesan emosi dalam adaptasi psikologis, yang tercermin dalam bagaimana refleksi diri membantu seseorang mengembangkan perspektif yang lebih matang dan mempersiapkan mereka untuk hubungan masa depan.

Aspek sosial dalam teori Engel tercermin dalam pentingnya membangun dukungan sosial (Davis dkk., 2003). Berinteraksi dengan orang lain dan membentuk jaringan dukungan memainkan peran kunci dalam pemulihan psikologis, menurut Engel. Hal ini tidak hanya mengurangi perasaan isolasi tetapi juga memperkuat mekanisme koping sosial yang membantu dalam mengelola stres dan emosi negatif. Kemudian, mengembangkan kegiatan atau hobi baru berfungsi sebagai strategi adaptasi yang memfasilitasi pemulihan dengan memberikan saluran untuk ekspresi diri dan pengembangan identitas baru (Kavanagh dkk., 2016). Hal ini sejalan dengan aspek teori Engel yang menekankan pada adaptasi aktif dan konstruktif terhadap perubahan kehidupan, memungkinkan individu untuk menemukan makna dan kepuasan dalam aktivitas baru sebagai bagian dari proses penyembuhan.

Konseling atau terapi psikologis menyoroti interaksi antara dimensi psikologis dan sosial dalam teori Engel, di mana bantuan profesional dapat mendukung individu dalam mengelola emosi dan mengembangkan strategi adaptasi yang lebih sehat (Sandra Winata, 2023). Ini menunjukkan bahwa pemulihan psikologis melibatkan integrasi pengetahuan dan praktik dari berbagai disiplin ilmu untuk mendukung kesejahteraan holistik individu. Lebih lanjut, belajar memaafkan diri sendiri dan mantan pasangan merupakan aspek kunci dalam membebaskan individu dari beban emosional masa lalu (Campana, 2010), yang mendukung konsep Engel tentang adaptasi sebagai proses dinamis dan multifaset. Proses ini memungkinkan individu untuk bergerak maju dengan perspektif yang lebih positif, menandakan transisi dari konflik internal ke resolusi dan pertumbuhan pribadi.

Berikutnya, dalam mengembangkan kesadaran diri dan kesehatan mental, seperti melalui meditasi, ceramah, atau aktivitas spiritual, merupakan bagian penting dari pemulihan yang ditunjukkan dalam temuan. Dalam konteks teori Adaptasi Psikologis George Engel, ini mencerminkan integrasi antara aspek psikologis dan spiritual dari adaptasi. Praktik ini membantu individu mengatasi kecenderungan untuk mengungkit masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan, menunjukkan bagaimana adaptasi psikologis melibatkan pengelolaan pikiran dan emosi untuk mencapai keseimbangan dan ketenangan mental. Proses ini menegaskan pentingnya memelihara kesehatan mental sebagai bagian dari kesejahteraan holistik (Firda, 2021), sejalan dengan pandangan Engel tentang perlunya memahami manusia sebagai kesatuan biopsikososial yang kompleks.

Penetapan tujuan pribadi dan fokus pada pengembangan diri menyoroti komponen adaptasi yang proaktif dan berorientasi pada masa depan dalam teori Engel. Menetapkan dan mencapai tujuan yang realistis memperkuat rasa percaya diri dan otonomi, memfasilitasi proses individu dalam membangun kembali identitas mereka dan meningkatkan kesejahteraan mereka (OliFFE dkk., 2022). Proses ini mencerminkan bagaimana adaptasi psikologis melibatkan transformasi diri yang berkelanjutan dan pertumbuhan pribadi yang dinamis, menekankan pada kemampuan individu untuk mengarahkan perubahan dalam hidup mereka secara positif.

Pada akhirnya, dalam analisis teori Adaptasi Psikologis George Engel, pemulihan psikologis pasca kegagalan dalam hubungan asmara dilihat sebagai proses multidimensional yang melibatkan adaptasi biologis, psikologis, dan sosial. Proses ini tidak hanya tentang mengatasi kesedihan dan kehilangan tetapi juga tentang pertumbuhan pribadi, pembelajaran, dan pengembangan kapasitas untuk

menjalin hubungan yang lebih memuaskan dan sehat di masa depan. Penelitian ini menggarisbawahi betapa kompleks dan uniknya perjalanan pemulihan bagi setiap individu, menekankan perlunya pendekatan holistik yang menyesuaikan dengan kebutuhan dan konteks spesifik individu dalam proses adaptasi dan pemulihan mereka.

Pemulihan Psikologis Pasca Kegagalan Hubungan Asmara dalam Perspektif *Maqāṣid al-Sharī'ah*

Temuan penelitian tentang pemulihan psikologis pasca kegagalan dalam hubungan asmara dapat juga dianalisis melalui lensa *Maqāṣid al-Sharī'ah*, sebuah teori dalam Islam yang menekankan perlindungan terhadap lima aspek fundamental kehidupan manusia yakni agama (*hifz ad-din*), jiwa (*hifz an-nafs*), akal (*hifz al-'aql*), keturunan (*hifz an-nasl*) dan harta (*hifz al-mal*) (Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad al-Ghazali al-Tusi al-Shafi'i, 1997; Al-Imam Abu Ishaq Asy-Syatibi, 2003). Teori ini memberikan kerangka holistik yang tidak hanya mempertimbangkan dimensi psikologis individu tetapi juga relevansi spiritual, sosial dan moral dalam proses pemulihan. Proses yang kompleks dan multidimensional ini, sebagaimana digambarkan dalam penelitian, menyoroti pentingnya keseimbangan dalam menjaga integritas lima elemen inti yang menjadi tujuan dari *Maqāṣid al-Sharī'ah*.

Langkah awal dalam pemulihan psikologis, yaitu penerimaan, dapat dikaitkan dengan upaya menjaga jiwa (*hifz an-nafs*). Penerimaan mengacu pada kemampuan individu untuk mengakui kenyataan pahit dan melepaskan keterikatan emosional yang menyakitkan (Brody dkk., 2020), di mana dalam Islam dianjurkan untuk mencegah penderitaan jiwa yang berlebihan. Sebagaimana firman Allah dalam QS. An-Nisa: 29, “Dan janganlah kamu membunuh dirimu, sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu” (Departemen Agama RI, 2006). Ayat ini tidak hanya melarang tindakan fisik yang menghancurkan diri tetapi juga menyerukan perlindungan terhadap kesehatan mental dan emosional. Proses penerimaan ini menjadi dasar untuk melanjutkan langkah-langkah berikutnya dalam proses pemulihan, sekaligus menghindarkan individu dari perasaan putus asa yang dapat melanggar prinsip *hifz an-nafs*.

Setelah penerimaan, refleksi diri menjadi tahapan penting yang melibatkan evaluasi pengalaman dan pembelajaran dari kegagalan hubungan (Marshall dkk., 2013). Dalam perspektif *Maqāṣid al-Sharī'ah*, refleksi diri ini berkaitan erat dengan perlindungan akal (*hifz al-'aql*), karena proses ini melibatkan upaya untuk memahami diri sendiri dan memperbaiki pola pikir yang lebih rasional dan

konstruktif. Islam menekankan pentingnya penggunaan akal untuk memahami kehidupan dan belajar dari pengalaman, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Hajj: 46, “Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar?” (Departemen Agama RI, 2006). Refleksi diri membantu individu untuk tidak hanya menyadari kesalahan dalam hubungan sebelumnya tetapi juga memperbaiki pendekatan emosional dan sosial yang lebih sehat untuk masa depan.

Selain aspek individu, penelitian juga menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam proses pemulihan (Davis dkk., 2003). Dalam Islam, hubungan sosial yang sehat dan harmonis merupakan bagian dari menjaga keturunan (*hifz an-nasl*). Dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas tidak hanya mengurangi isolasi emosional tetapi juga membantu individu membangun kembali rasa percaya diri dan ketahanan psikologis (Davis dkk., 2003). Dalam konteks *Maqāsid al-Sharī‘ah*, menjaga hubungan baik dengan orang lain memiliki dampak langsung pada keseimbangan emosional dan sosial individu, yang pada akhirnya memperkuat fondasi masyarakat yang lebih luas.

Pengalihan fokus melalui kegiatan baru, seperti olahraga, seni atau pengembangan keterampilan sebagaimana disarankan dalam penelitian memiliki korelasi dengan *hifz al-mal*. Islam mendorong produktivitas dan pengelolaan sumber daya secara bijak. Dengan mengembangkan kemampuan baru, individu tidak hanya mengatasi rasa sakit emosional tetapi juga meningkatkan potensi produktivitas mereka di masa depan. Aktivitas ini memberikan rasa makna dan kepuasan yang dapat mendukung stabilitas ekonomi dan kemandirian individu (Kavanagh dkk., 2016, hlm. 3–39).

Selanjutnya, penelitian menekankan pentingnya praktik spiritual dalam proses pemulihan, seperti menghadiri pengajian, mendengarkan ceramah agama, atau memperbanyak ibadah (Firda, 2021, hlm. 1–84). Aktivitas ini erat kaitannya dengan tujuan menjaga agama (*hifz ad-din*), karena mendekatkan diri kepada Allah SWT tidak hanya memberikan ketenangan batin tetapi juga memperkuat hubungan individu dengan Tuhan sebagai sumber kekuatan utama. Sebagaimana dinyatakan dalam QS. Ar-Ra’d: 28, “Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (Departemen Agama RI, 2006). Spiritualitas tidak hanya membantu mengatasi rasa kehilangan tetapi juga memberikan perspektif baru yang lebih positif tentang hidup.

Aspek terakhir yang dibahas dalam penelitian adalah memaafkan, baik diri sendiri maupun mantan pasangan (Campana, 2010, hlm. 1–121). Dalam Islam, memaafkan adalah tindakan mulia yang membawa dampak positif bagi kesehatan mental dan spiritual. Proses ini memungkinkan individu untuk melepaskan dendam, mengurangi beban emosional, dan membuka ruang untuk pertumbuhan baru. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-A'raf: 199, “*Jadilah pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang makruf, serta jangan pedulikan orang-orang yang bodoh*” (Departemen Agama RI, 2006). Dengan memaafkan, individu tidak hanya memenuhi prinsip *hifz an-nafs* tetapi juga mencerminkan komitmen pada *hifz an-nasl* dengan menghindari konflik yang berkepanjangan.

Keseluruhan proses pemulihan ini dapat dipandang sebagai bagian dari *tazkiyah an-nafs* (penyucian jiwa), yang penting dalam ajaran Islam. Dengan mengintegrasikan elemen-elemen penerimaan, refleksi, dukungan sosial, aktivitas produktif, penguatan spiritualitas, dan pengampunan, individu tidak hanya memulihkan keseimbangan emosional tetapi juga menciptakan fondasi kehidupan yang lebih kokoh dan bermakna. Kegagalan dalam hubungan asmara, dalam pandangan *Maqāṣid al-Sharī'ah*, bukanlah akhir dari segalanya, melainkan kesempatan untuk bertumbuh menjadi individu yang lebih kuat, matang, dan siap membangun masa depan yang lebih baik dalam harmoni dengan nilai-nilai Islam.

Simpulan

Kegagalan dalam hubungan asmara disebabkan oleh berbagai faktor yang saling terkait, seperti komunikasi yang buruk, ketidakcocokan nilai, ketidaksetiaan, masalah pribadi, kurangnya usaha, ekspektasi yang tidak realistis, konflik kepribadian, dan masalah kekuasaan. Sementara itu, dalam proses pemulihan psikologis pasca kegagalan dalam hubungan asmara adalah proses dinamis yang melibatkan penerimaan kehilangan, refleksi diri, pembangunan dukungan sosial, pengembangan kegiatan baru, dan peningkatan kesadaran diri serta kesehatan mental. Proses ini menuntut individu untuk mengakui dan memproses emosi mereka, mengidentifikasi pelajaran dari pengalaman, dan membangun dukungan melalui interaksi sosial dan aktivitas yang memperkaya. Langkah penting termasuk memaafkan diri sendiri dan mantan pasangan, serta menetapkan tujuan pribadi yang mempercepat pemulihan. Melalui pendekatan yang terintegrasi ini, seseorang dapat mengatasi rasa sakit, membangun fondasi yang lebih kuat untuk masa depan, dan bergerak menuju hubungan yang lebih sehat dan kebahagiaan yang berkelanjutan.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa pemulihan adalah proses kompleks dan unik yang memerlukan pendekatan holistik, mengacu pada teori Adaptasi Psikologis George Engel yang menekankan interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Proses ini tidak hanya mengatasi kesedihan dan kehilangan tetapi juga memungkinkan pertumbuhan pribadi dan pembelajaran, menyiapkan individu untuk hubungan yang lebih sehat di masa depan. Sebaliknya, analisis pemulihan psikologis pasca kegagalan hubungan asmara melalui perspektif *Maqāsid al-Shari'ah* menekankan perlindungan lima aspek fundamental kehidupan manusia yakni agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta. Proses pemulihan melibatkan penerimaan untuk menjaga jiwa (*hifz an-nafs*), refleksi diri untuk melindungi akal (*hifz al-'aql*), dukungan sosial untuk menjaga harmoni keturunan (*hifz an-nasl*), kegiatan produktif untuk mendukung stabilitas ekonomi (*hifz al-mal*), dan penguatan spiritualitas untuk menjaga agama (*hifz ad-din*). Selanjutnya, memaafkan menjadi langkah penting yang mendukung kesehatan mental dan spiritual. Dengan analisis ini, kegagalan asmara dilihat sebagai peluang untuk tumbuh secara emosional, spiritual dan sosial yang sejalan dengan nilai-nilai Islam.

Referensi

- Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad al-Ghazali al-Tusi al-Shafi'i. (1997). *Al-Mustasfa min 'Ilm al-Ushul*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Abul Ma'ali Abdul Malik bin Abdullah Al-Juwaini. (1997). *Al-Burhan fi Ushul al-Fiqh*. Mesir: Dar al-Wafa'.
- Al-Imam Abu Ishaq Asy-Syatibi. (2003). *Al-Muwafaqat fi Ushul as-Syari'ah* (II). Beirut: Dar al-kutub al-Islamiyyah.
- Aska, R. I., Khumas, A., & Firdaus, F. (2022). Resiliensi Pada Laki-Laki Dewasa Pasca Putus Cinta. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* Vol. 1, No. 5, Agustus, 523–537. <https://doi.org/10.56799/peshum.v1i5.646>
- Auda, J. (2022). *Maqasid Al-Shari'ah as philosophy of Islamic law*. Amerika Serikat: International Institute of Islamic Thought (IIIT).
- Bravo, V., Connolly, J., & McIsaac, C. (2017). Why did it end? Breakup reasons of youth of different gender, dating stages, and ages. *Emerging adulthood*, 5(4), 230–240. <https://doi.org/10.1177/2167696817700261>
- Brody, N., LeFebvre, L., & Blackburn, K. (2020). Holding on and letting go: Memory, nostalgia, and effects of virtual possession management practices on post-breakup adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(7), 2229–2249. <https://doi.org/10.1177/0265407520921460>

- Campana, K. (2010). *Self-forgiveness interventions for women experiencing a breakup* (Dissertation, Virginia Commonwealth University). Virginia Commonwealth University, Virginia. Diambil dari <https://scholarscompass.vcu.edu/etd/2099/?show=full>
- Carter, K. R., Knox, D., & Hall, S. S. (2018). Romantic breakup: Difficult loss for some but not for others. *Journal of Loss and Trauma*, 23(8), 698–714. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1502523>
- Dailey, R. M., Zhong, L., Pett, R., & Varga, S. (2020). Post-dissolution ambivalence, breakup adjustment, and relationship reconciliation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(5), 1604–1625. <https://doi.org/10.1177/0265407520906014>
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871–884. <https://doi.org/10.1177/01461672030290070>
- Departemen Agama RI. (2006). *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahnya*. Bandung: PT. Syaamil Cipta Media.
- Dozan, W., & Sugitanata, A. (2021). Hermeneutika Versus Maqâshid (Tafsir Maqâhidi) sebagai Gerakan Membumikan Penafsiran Al-Qur'an. *dalam Jurnal el-Afkar*, 10(1).
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Engel, G. L. (2012). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Psychodynamic psychiatry*, 40(3), 377–396. <https://doi.org/10.1521/pdps.2012.40.3.377>
- Field, T. (2017). Romantic breakup distress, betrayal and heartbreak: A review. *International Journal of Behavioral Research & Psychology*, 5(2), 217–225. <https://doi.org/10.19070/2332-3000-1700038>
- Field, Tiffany. (2011). Romantic breakups, heartbreak and bereavement—Romantic breakups. *Psychology*, 2(04), 382. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.2406>
- Fife, S. T., Theobald, A. C., Gossner, J. D., Yakum, B. N., & White, K. L. (2022). Individual healing from infidelity and breakup for emerging adults: A grounded theory. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(6), 1814–1838. <https://doi.org/10.1177/02654075211067441>
- Firda, S. K. (2021). *Kecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi dan Perasaan Putus Cinta Pada Mahasiswa* (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung). UIN Raden Intan Lampung, Lampung. Diambil dari <http://repository.radenintan.ac.id/14136/>

- Forth, A., Sezlik, S., Lee, S., Ritchie, M., Logan, J., & Ellingwood, H. (2022). Toxic relationships: The experiences and effects of psychopathy in romantic relationships. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 66(15), 1627–1658. <https://doi.org/10.1177/0306624X211049187>
- Isnawati, R. (2020). *Skizofrenia Akibat Putus Cinta*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Jauhar, A. A.-M. H. (2023). *Maqashid syariah*. Jakarta: Amzah.
- Kavanagh, D., Hides, L., Zelenko, O., Stoyanov, S., Cockshaw, W., Staneva, A., ... Dalgleish, J. (2016). *Breakup Shakeup: A new tool for reducing distress and increasing the mental health and wellbeing of young people after a relationship breakup*. Australia: Kids Helpline. Diambil dari <https://eprints.qut.edu.au/200706/>
- Lepore, S. J., & Greenberg, M. A. (2002). Mending broken hearts: Effects of expressive writing on mood, cognitive processing, social adjustment and health following a relationship breakup. *Psychology and Health*, 17(5), 547–560. <https://doi.org/10.1080/08870440290025768>
- Locker, L., Jr., McIntosh, W. D., Hackney, A. A., Wilson, J. H., & Wiegand, K. E. (2010). The breakup of romantic relationships: Situational predictors of perception of recovery. *North American Journal of Psychology*, 12(3), 565. Gale OneFile: Health and Medicine. Diambil dari <https://link.gale.com/apps/doc/A245167899/HRCA?u=anon~877bf2ea&sid=googleScholar&xid=1404ab46>
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment styles and personal growth following romantic breakups: The mediating roles of distress, rumination, and tendency to rebound. *PloS one*, 8(9), e75161. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0075161>
- Mearns, J. (1991). Coping with a breakup: Negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 327. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.2.327>
- Mohsenzadeh, F., & Nazari, A. M. (2014). Marriage breakup reasons of divorced applicant Couples. *International Journal Education Appied Sciences*, 1(1), 14–25. Diambil dari https://iase-ijeas.com/article_105664_5f95b162feb62bd37a50e1f41a62fb14.pdf
- Morris, C. E., & Reiber, C. (2011). Frequency, intensity and expression of post-relationship grief. *EvoS Journal: The Journal of the Evolutionary Studies Consortium*, 3(1), 1–11. Diambil dari <http://evostudies.org/evos-journal>

- Muhammad bin Ahmad bin Mustafa Abu Zahrah. (1958). *Ushul al-Fiqh*. Mesir: Dar al-Fikr al-Arabi.
- Okta Fiyaningsi Lolong & Yunita Sari. (2015). Hubungan antara Coping Strategy dengan Adaptational Outcomes pada Mahasiswa yang Mengalami Stress Pasca Putus Cinta. *Prosiding Psikologi*, 543–550. <https://doi.org/10.29313/voio.1408>
- Oliffe, J. L., Kelly, M. T., Gonzalez Montaner, G., Seidler, Z. E., Kealy, D., Ogrodniczuk, J. S., & Rice, S. M. (2022). Mapping men's mental health help-seeking after an intimate partner relationship break-up. *Qualitative Health Research*, 32(10), 1464–1476. <https://doi.org/10.1177/1049732322110974>
- Peel, R., & Caltabiano, N. (2021). Why do we sabotage love? A thematic analysis of lived experiences of relationship breakdown and maintenance. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 20(2), 99–131. <https://doi.org/10.1080/15332691.2020.1795039>
- Pramudianti, R. (2020). Kebahagiaan pada remaja wanita yang berulang-ulang putus cinta. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(2), 337–346. <https://doi.org/10.23887/jish-undiksha.v9i2.22447>
- Rusbult, C. E., Olsen, N., Davis, J. L., & Hannon, P. A. (2001). Commitment and relationship maintenance mechanisms. Dalam *Close romantic relationships* (1 ed., hlm. 28). New York: Psychology Press.
- Sandra Winata. (2023). Menjelajahi Gangguan Mental dan Penanganannya. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(6), 1–10. Diambil dari <https://coursework.uma.ac.id/index.php/teknik/article/view/309>
- Sari, L. P. N. D. P., & Fridari, I. G. A. D. (2024). Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Resiliensi Pada Remaja Yang Mengalami Putus Cinta di SMA Negeri 2 Denpasar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(2), 572–584. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10492623>
- Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and social psychology bulletin*, 36(2), 147–160. <https://doi.org/10.1177/0146167209352250>
- Yusuf bin Abdullah bin Ali bin Yusuf Al-Qaradawi. (1995). *Al-Madkhal li Dirasat al-Shari'ah al-Islamiyyah*. Maktabah Wahbah: Mesir.