

6

SUKSES MENCINTAI DAN DICINTAI TANPA MENJADI BUCIN

Tia Rahmania, M.Psi, Psikolog. & Cut Mellyza Rizka, M.Si

Mahasiswa tingkat Sarjana merupakan individu yang rata-rata berada dalam rentang usia 18- 22 tahun. Dengan demikian dapat dikatakan mahasiswa masih berada dalam tahap perkembangan sebagai remaja. Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang berbeda dengan dulu disaat ia menjadi siswa. Tanggung jawab serta peran yang dimilikipun lebih besar dibandingkan zaman Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas. Selain mengemban tanggung jawab yang lebih besar, di saat usia remaja khususnya pada mahasiswa, sudah mulai memiliki ketertarikan serta menjalin relasi yang lebih dekat dengan lawan jenis. Tetapi di dalam perjalanannya, mahasiswa sebagai remaja juga memiliki masalahnya masing-masing. Salah satunya adalah menyeimbangkan kehidupan perkuliahan dengan kehidupan percintaan. Walaupun remaja sudah memiliki kemampuan dalam menjalin relasi yang lebih dekat dengan lawan jenis, namun remaja di nilai belum cukup mampu mengontrol emosi serta bertanggung jawab secara penuh akan segala konsekuensi dan keputusan yang di ambil.

Kehidupan percintaan seyogyanya tidak mengganggu kehidupan perkuliahan. Hal tersebut dapat berjalan beriringan tanpa saling mengganggu satu sama lain. Tetapi pada kenyataannya ekspektasi belum tentu sesuai dengan realita. Hurlock (dalam Papalia & Feldman, 2009) menyatakan bahwa terdapat perubahan yang signifikan terjadi pada remaja terutama dari sisi psikologis. Pertama, tingginya tingkat emosi sesuai dengan intensitas perubahan fisik dan psikisnya. Kedua, sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Hal ini berlaku juga dalam kehidupan percintaan remaja. Remaja kerap memiliki semangat serta ketertarikan yang tinggi dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis, sehingga hal ini berhubungan langsung dengan emosi, persepsi serta sikap yang diambil. Remaja cenderung tidak berpikir panjang dalam membuat keputusan. Ia masih mengedepankan kesenangan atas hal yang dilakukan. Walaupun ia sudah mampu berpikir logis dan mulai bisa memprediksi dan menyadari tujuan hidupnya, hanya saja pemikirannya belum matang.

Berdasarkan teori yang diungkapkan oleh Stenberg (Sarwono & Meinarno, 2009) yaitu

“Triangular Theory of Love” bahwa cinta memiliki tiga komponen dasar yaitu passion terkait dengan dorongan/ hasrat fisik manusia terhadap lawan jenis, intimasi terkait dengan emosi dan kelekatan dengan pasangan, dan komitmen berhubungan dengan pola pikir serta keputusan mencintai siapa dan akan tetap bertahan dengannya.

Dalam kehidupan percintaan, tidak semua hubungan memiliki ketiga komponen ini. Bisa saja terdiri dari satu komponen, atau 2 komponen saja, tetapi ada juga yang memiliki ketiga komponen tersebut. Pada remaja, umumnya hubungan percintaan yang dimiliki terdiri dari 2 komponen.

Jenis cinta yang pertama adalah romantic love yaitu terdiri passion dan intimasi. Karakteristik dari romantic love adalah individu merasakan adanya kelekatan secara emosional dimana mereka nyaman menghabiskan waktu bersama dan juga memiliki ketertarikan fisik antar satu sama lain, hanya saja dalam hubungan ini tidak disertai dengan adanya komitmen yang serius. Hal inilah yang umumnya/ kebanyakan terjadi pada masa remaja maupun dewasa awal yaitu tepat berada pada usia para mahasiswa. Pada beberapa kasus percintaan remaja lain, ditemukan juga hubungan percintaan dengan jenis companionate love yang terdiri dari intimasi dan komitmen. Companionate love adalah hubungan yang memiliki kedekatan secara emosional dan memiliki komitmen terhadap pasangannya. Kenyamanan yang ia dapatkan dari pasangannya membuat ia tidak mau berpisah dengan pasangannya. Selain itu, ada juga hubungan percintaan dengan jenis fatuous love, yaitu terdiri dari passion dan komitmen. Pada jenis hubungan ini individu memiliki ketertarikan fisik antar satu sama lain dan bertahan pada hubungan mereka hanya karena ketertarikan fisik semata.

Bagi para remaja yang berada dalam suatu hubungan percintaan, ketika hubungan dijalani dengan positif dan seimbang antara kehidupan cinta, keluarga, dan perkuliahannya, maka akan memberikan timbal balik yang positif pula untuk individu tersebut, serta membuat ia menjadi berkembang dan produktif. Tetapi bagaimana dengan mereka yang menjalani hubungan percintaan yang tidak sehat? Mari kita simak terlebih dahulu dua contoh kasus di bawah ini agar lebih jelas.

1. “Saya sudah 2 tahun berpacaran dengan pacar saya. Kami sama-sama sayang

sampai pada akhirnya kami melakukan hubungan seks, dimana saat itu saya masih perawan. Ternyata, akhir-akhir ini pacar saya memutuskan hubungan kami dan memilih wanita lain. Padahal dulu dia berjanji akan bertanggung jawab sama saya tapi ternyata semua itu bohong dan dia menyuruh saya mencari lelaki lain. Setelah kejadian tersebut saya jadi tidak nafsu makan, tidak ingin ngapa-ngapain, rasanya masa depan saya sudah hancur, saya tidak tau lagi mau berbuat apa (Inisial H, Mahasiswi, kompas.com, 2012)”

2. “Saya bingung kenapa saya masih menyayangi pacar saya padahal dia sudah jelas-jelas berselingkuh dibelakang saya. Hubungan kami yang sudah berjalan 4 tahun, hal membuat saya tidak bisa melepaskan dia. Walaupun saya membenci perbuatannya karena berselingkuh dibelakang saya, tapi saya tetap tidak rela jika saya kehilangan dia. Sehingga, perasaan ini membuat saya merasa sedih, cemas, kesal, marah, dan selalu kepikiran mengenai apa yang dia lakukan tanpa ada saya disampingnya. Tapi saya yakin dia akan berubah, saya rasa dia hanya khilaf karena bosan sesaat (Inisial TKY, Mahasiswi, Hasil wawancara, 2021)”

Berdasarkan dua contoh kasus diatas dapat dilihat secara garis besar apa yang terjadi pada mereka yang menjadi korban dalam hubungan percintaan akibat hubungan yang tidak sehat. Salah satu dari mereka mendapat julukan “bucin” atau “budak cinta”. Mendengar kata “Bucin” sendiri apa sih yang terlintas dibenak kalian? Tentu saja sebutan ini sudah tidak asing lagi terdengar, apalagi dikalangan anak muda khususnya remaja. Sebutan “Bucin” atau “Budak Cinta” ini sedang menjadi perhatian, dimana sebutan tersebut sering ditujukan kepada mereka yang sedang di mabuk asmara. Salah satu cirinya adalah mereka rela melakukan apa saja untuk pasangannya atas nama cinta (cinta buta).

Mungkin saja kalian yang sedang membaca tulisan ini pernah mendengar, membaca atau kasus yang serupa terjadi pada lingkungan terdekat kalian. Bucin sendiri bisa terjadi pada siapa saja. Bisa terjadi pada teman kita, saudara kita, atau bahkan pada diri kita sendiri, yang mana bucin sendiri tidak memandang usia, jenis kelamin, dan juga zaman. Tidak dapat dipungkiri, ternyata fenomena bucin ini sudah berlangsung dari dulu hingga sekarang. Fenomena ini kerap terjadi pada manusia yang sedang memiliki hubungan dengan lawan jenis khususnya pacaran dan fenomena ini sering terjadi pada usia remaja.

Jika ditinjau dari teori cinta yang diungkapkan oleh Stenberg, maka kasus pertama dapat digolongkan ke dalam jenis cinta fatuous love. Pasangan tersebut memiliki ketertarikan fisik dan seksual yang cukup besar sehingga mereka sampai melakukan hubungan seks di luar nikah. Mereka bertahan hanya karena ketertarikan fisik saja, tetapi setelah apa yang diinginkan tercapai terutama pada laki-laki, maka yang perempuan diputuskan begitu saja tanpa adanya pertanggung jawaban atas tindakannya. Maka disini yang menjadi korban adalah perempuan karena ia sudah melepaskan keperawanannya tanpa berpikir panjang. Bisa dikatakan bahwa pihak perempuan menjadi korban atas kebucinannya.

Dari kasus kedua, dapat dilihat bahwa salah satu pihak tetap ingin mempertahankan hubungannya padahal ia sendiri sudah tahu bahwa pacarnya berselingkuh. Kasus ini bisa dikatakan sebagai romantic love dari sisi yang berselingkuh dan compassionate love dari sisi yang diselingkuhi. Romantic love bagi yang berselingkuh karena ia hanya mencari kesenangan sesaat dengan pasangannya tanpa adanya komitmen, ketika ia tertarik dengan yang lain maka tanpa pikir panjang ia melakukan perselingkuhan. Sedangkan dari sisi yang menjadi korban peselingkuhan, dapat digolongkan bahwa ia memandang hubungannya sebagai compassionate love karena ia sudah merasa nyaman dengan pacarnya dan memilih untuk tetap bertahan walaupun ia tahu bahwa pacarnya berselingkuh. Sebagai korban perselingkuhan, individu tersebut benar-benar sudah dibutakan oleh cinta, maka ia dapat dikatakan sebagai bucin.

Remaja kerap merasakan cinta yang menggebu-gebu. Hal ini disebabkan remaja berada pada masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Individu yang baru saja memasuki usia remaja, mereka memiliki pengalaman baru yaitu memiliki ketertarikan terhadap lawan jenis, dimana hal ini tidak dirasakan saat masa perkembangan anak-anak (Papalia, 2009). Sehingga, ketika masa remaja itu telah datang dan muncul ketertarikan, maka tidak heran mereka excited sekali memasuki dan merasakan hal ini. Selain itu, taukah kamu bahwa ketika seseorang sedang jatuh cinta maka hormon dopamin diproduksi secara masif sehingga kita merasakan nyaman dan senang ibarat candu yang menimbulkan kepuasan serta kebahagiaan. Rasanya kamu dan si dia saja yang memiliki dunia ini sehingga orang lain hanya menumpang. Bahkan, kamu rela melakukan apa saja demi mendapatkan cinta tersebut. Bahkan, untuk mendapatkan cinta, remaja mengorbankan segalanya dan berusaha kuat menerima apapun yang dilakukan si dia padamu walaupun hati kecil mungkin terluka, air mata tak berhenti keluar dan tersakiti berulang kali.

Berdasarkan contoh kasus yang sudah dipaparkan diawal yaitu contoh kasus pertama, bahwa seorang remaja perempuan dapat merelakan keperawanannya sebelum menikah demi satu kata: cinta. Hal ini ditemukan dalam kasus-kasus hubungan percintaan remaja yang kemudian menjadikan penyesalan tak putus dari remaja perempuan itu karena kemudian si dia meninggalkannya begitu saja. Ketika mereka memberikan keperawanannya, remaja putri merasa bahwa itulah cara untuk bisa mendekati kekasih padanya. Sampai akhirnya ketika ia diputus oleh sang kekasih, yang ada hanya tangis dan penyesalan bahkan menjadikannya depresi. Efek yang parahnya adalah membuatmu malah tidak berani menerima hati orang lain, merasa diri terhina dan orang yang paling malang, bodoh sehingga tidak ada lagi harganya. Total yang terjadi adalah runtuhnya kepercayaan diri dan perasaan berharga sebagai individu.

Pada kasus kedua, pasangan yang mementingkan kesetiaan walaupun dirinya adalah korban perselingkuhan, mereka dapat mengalami konflik antara tetap bertahan karena masih cinta pada kekasih tersebut atau mereka ingin berpisah

karena perbuatan pasangan telah melanggar prinsip utama yaitu kesetiaan. Tapi, pada seorang bucin ia rela melakukan apapun demi cinta sehingga ia tetap memilih untuk setia walaupun mengetahui ia telah menjadi korban perselingkuhan berkali-kali. Logika berpikir mereka tidak jalan dan perasaan memegang peranan yang sangat besar.

Taukah kamu bahwa bisa jadi kamu adalah seorang ‘bucin’ alias budak cinta. Bila hubunganmu lebih banyak diwarnai dengan adanya kekerasan dari pasangan, baik itu psikis ataupun fisik serta tanpa menghargai perasaanmu sebagai pasangan dan kamu menerimanya dengan penuh pemakluman, maka kondisi hubungan tersebut tidak sehat.

Bagaimana mungkin kamu membiarkan begitu saja si dia melakukan kekerasan padamu. Walaupun demikian, hal ini bisa dipahami karena pada umumnya pelaku bucin tidak mengetahui dirinya ada dalam suatu “*vicious cycles in relationship*”.

Vicious cycles in relationships, adalah semacam kondisi dimana individu tidak menyadari bahwa dia berada dalam suatu siklus kekerasan.

Misalnya sebagai pasangan kalian mengawali hubungan dengan senang, tawa dan penuh keromantisan akan tetapi lama kelamaan terjadi pertengkaran yang diawali dengan bentak-bentak. Kemudian terjadilah dinamika dimana pertikaian intensitasnya semakin tinggi, hanya saja kamu terus menolerir hal tersebut. Kamu malah memiliki pemikiran ‘dia memang memiliki karakter emosional sehingga aku yang tidak boleh bikin dia menjadi marah’.

Hanya saja, apabila pemikiran itu terus menerus hadir di kepalamu dan dipelihara sehingga menolerir kekerasan yang dilakukan pasangan, membuatmu membiarkan segala tindakannya, maka kamu telah berada dalam lingkaran setan. Sangat jelas bahwa cara menyikapi masalahmu sangat keliru. Sedianya kamu berharap mendapatkan kebahagiaan dalam hubungan percintaan ini yang ada adalah serasa berada dalam neraka. Setiap hari kamu harus memastikan untuk bersikap yang tidak memancing kemarahan pasanganmu, bahkan kamu mungkin akan merahasiakan masalahmu dari orang-orang dekat seperti keluarga agar mereka tidak malah marah pada si dia. Sungguh melelahkan. Kalau ini diteruskan, maka hal ini bisa berujung

pada trauma berkepanjangan dan sangat memengaruhi psikologis kita. Setiap orang berhak bahagia karena salah satu tujuan hidup di dunia ini adalah mendapatkan kebahagiaan.

Satu hal yang cukup perlu diperhatikan adalah sikap memaklumi dari para bucin. Bucin ini merasa dengan memaklumi segala kondisi dari pasangannya dan menerimanya begitu saja akan menyelesaikan masalah. Padahal itu adalah hal yang tidak tepat dan bukan penyelesaian dari masalah. Sebagai pasangan ia tidak mendapatkan pembelajaran tentang cinta yang harus juga saling memberi, memperbaiki untuk bisa berkembang sebagai individu yang dewasa. Apabila pemaklumanmu sebagai pasangan terus dipelihara maka yang ditangkap oleh si dia adalah bahwa cinta berarti suatu pemakluman, ia akan merasa bebas melakukan apa saja padamu dan tidak berusaha memperbaiki perilakunya yang buruk. Pelajaran yang didapat adalah cinta merupakan penerimaan terhadap segala hal termasuk perilaku buruk tanpa berusaha mengoreksi.

Taukah kamu bahwa sikap memaklumi yang begitu dipertahankan para bucin sehingga mereka rela disakiti lahir batin akan sangat membawa dampak buruk karena apabila itu dialami dalam jangka waktu yang panjang akan menghasilkan suatu kondisi stres yang negatif (distress). Selain itu kita juga jadi tidak jernih dan obyektif melihat masalah. Padahal, apabila suatu stres negatif dibiarkan dan tidak kita kelola dengan baik, hal tersebut akan membahayakan karena menimbulkan masalah baru dan menjadi awal ketidakberdayaan kamu termasuk runtuhnya rasa berharga sebagai individu yang berhak bahagia.

Dampak Negatif menjadi Bucin

Berikut merupakan beberapa dampak dari bucin, sebagai berikut:

- 1. Kamu akan mendapatkan kritikan.** Mereka yang menggunakan akal sehatnya akan melihat perilaku bucinmu sebagai hal yang tidak masuk akal. Akibatnya, tidak mengherankan kamu kerap dikritik, bahkan hingga diolok-olok karena bucin. Walaupun demikian, tetap saja mereka yang bucin tidak menghiraukannya karena logika mereka telah ditutupi oleh perasaan atau biasa disebut dengan cinta buta.
- 2. Kamu hanya mendapatkan kebahagiaan yang semu.** Tujuan menjalin hubungan percintaan tentunya adalah mendapatkan kebahagiaan. Tetapi bagaimana bisa bahagia bila selama ini kamu lebih banyak menolerir perilakunya yang menyakitimu baik secara psikis dan fisik?
- 3. Kamu lupa dengan target-target masa depanmu.** Sebelum memiliki dia sebagai pasangan kamu memiliki target masa depan yang jelas dan fokus pada pendidikanmu. Tetapi karena disibukan dengan si dia, kamu mengabaikan semua target hidupmu karena dia menjadi fokusmu. Ketika kemudian ia meninggalkanmu barulah kamu tersadarkan bahwa segala target karir dan pendidikanmu berantakan. Sungguh menyesal.

4. Kesehatan mental yang terganggu. Dalam kondisi hubungan yang tidak sehat akan sangat rentan menghasilkan mental yang tidak sehat pula. Banyak bukti bahwa mereka yang merupakan bucin kemudian merasa bahwa dirinya tidak berharga, bodoh dan terhinakan. Hal tersebut karena kamu membiarkan pasanganmu memperlakukanmu seolah-olah dirimu tidak berharga yang sesungguhnya membuat hatimu terluka.

Jika kamu merasa berada dalam kondisi yang sama, maka kamu perlu survive dengan cara-cara berikut ini:

- 1. Tenangkan diri dan jernihkan pikiran.** Memikirkan masalah hubungan percintaan memang susah-susah gampang karena ada banyak hal yang kamu pertimbangkan. Walaupun sesungguhnya akan mudah apabila kamu tegas dan dewasa dalam mengambil sikap. Silahkan ambil jarak dengannya lalu tenangkan dirimu serta berpikirlah jernih.
- 2. Kembalilah dan dapatkanlah kasih sayang dari keluarga.** Sering kali ditemukan bahwa para bucin adalah mereka yang kurang mendapatkan kasih sayang keluarga, tidak memiliki kedekatan dengan keluarga sendiri karena kurangnya komunikasi di dalam keluarganya. Tetapi, sebaiknya dengan segala kedewasaan yakinlah bahwa keluarga tidak ingin melihat anaknya sedih. Yakini bahwa kasih sayang sesungguhnya ada pada keluarga. Walaupun mungkin orangtuamu memiliki gaya komunikasi yang kurang 'nyambung' denganmu tetapi merekalah yang membesarkanmu sehingga mendekatlah pada mereka untuk mendapatkan kasih sayang. Terkadang sebagai anak kamu perlu lebih mengalah dan menuruti apa yang diinginkan orangtua sebelum kamu kemudian meminta perhatian lebih dari mereka. Selain itu, alih-alih tidak mau bercerita dan meminta pendapat, sebaiknya carilah salah satu anggota keluargamu yang bisa diajak bicara sehingga ia bisa memberi pendapatnya yang obyektif sekaligus menguatmu. Minta ia menjadi pendengar masalahmu dan sampaikan untuk tidak menghakimimu. Find your support system in your family!
- 3. Pilih teman-temanmu.** Dalam masa remajamu seperti sekarang, siapa yang dekat denganmu akan sangat memengaruhimu. Oleh karenanya, berkumpulah dengan teman-teman yang positif dan memiliki semangat serta kemandirian. Perasaan dan pemikiran positif serta semangat itu akan bisa menular padamu. Kalau selama ini kamu lebih banyak fokus pada pasangan dan melupakan teman-temanmu, maka perlulah kembali pada teman-temanmu yang bersemangat itu untuk bisa melepaskan sejenak kepenatan pikiran dan mendapatkan gairah baru.
- 4. Belajar mengungkapkan perasaanmu pada pasangan,** termasuk apabila kamu merasa tidak nyaman, tersiksa ataupun takut dan marah. Perasaan dan harapan atau ekspektasimu padanya untuk bisa merubah perilaku harus dikomunikasikan karena itu membuatmu lebih sehat secara mental. Kalau ternyata pembicaraan itu membuat si dia marah, maka jangan terpancing emosi lebih baik untuk memberinya waktu berpikir supaya kalian bisa sama-sama

melakukan evaluasi pada hubungan ini. Atau kamu bisa mencari tau bagaimana cara yang tepat untuk mengungkapkan perasaanmu dengan bercerita atau meminta masukan dari orang terdekat pasanganmu, bisa dari sahabatnya, saudaranya atau bahkan orangtuanya jika kamu sudah mengenal mereka dengan baik dan cukup dekat.

5. Kenali dan evaluasi dirimu serta si dia secara seksama. Semakin lama kamu membuat evaluasi dan penilaian maka lambat laun kamu akan bisa membuat keputusan yang obyektif. Kamu bisa membuat daftar checklist mengenai ‘kebaikan’ dan ‘keburukan’ yang kamu rasakan atau alami selama berhubungan dengannya. Silahkan kamu cek, apakah daftar kebaikannya lebih banyak atau lebih sedikit? Apakah keburukannya dapat diubah atau tidak? Semua kembali kepada kamu, kamu yang menilai dan kamu yang memutuskan. Berhati-hatilah dan selalu mawas diri! Ingat, karena dalam hal ini yang sayang dan peduli terhadap diri kamu adalah kamu sendiri. Sekali lagi lakukan evaluasi yang obyektif ya!

Kalaupun kamu harus tegas pada hubunganmu, tegaskanlah dan jangan takut sedih. Sedih karena keputusanmu yang tegas untuk berpisah itu bisa disembuhkan oleh waktu, tapi tidak dengan trauma akibat hubungan yang tidak sehat. Hal itu sangat susah untuk disembuhkan dan membutuhkan usaha yang lebih dan kesabaran. Pasti aka nada luka ataupun kesedihan disaat kamu tegas dalam hubunganmu, tapi percayalah, setelah itu kamu akan merasa lebih tenang dan orang baru yang lebih baik akan datang kepadamu! Tidak perlu menyesali apa yang sudah terjadi, jadikan hal tersebut sebagai pelajaran hidup. Ada banyak sekali hikmah yang kamu ambil dari hubungan sebelumnya, kamu jadi belajar menghargai diri sendiri dan mampu lebih waspada terhadap orang lain, terutama pasangan yang memiliki intensi yang buruk/ negative terhadap kamu.

Berikut adalah tips dan trik agar kamu khususnya para mahasiswa dapat menjalin hubungan asmara yang sehat tanpa harus menjadi korban bucin, check it out!

1. Membangun komunikasi yang sehat dengan pasangan. Saat kamu sudah memutuskan untuk menjalin hubungan asmara (berpacaran) dengan lawan jenis, maka kamu harus membangun komunikasi yang baik dengan pasangan. Bagaimana kriteria ‘sehat’ itu sendiri? Komunikasi yang sehat adalah kamu dan si dia saling menjaga hubungan dengan mengutarakan kata-kata positif, saling mendukung dalam kebaikan, berani menegur jika si dia salah dan mau menerima kritikan yang membangun.

2. Time management yang sesuai dengan prioritas. Kita sebagai manusia pasti memiliki tanggung jawab dan peran masing-masing dalam lingkungan kita. Untuk mahasiswa sendiri, kuliah merupakan salah satu kewajiban yang menjadi salah satu prioritas kamu. Maka buatlah jadwal yang sesuai dengan prioritas, berikan waktu yang lebih banyak untuk kegiatan kuliah (meliputi jadwal masuk

kelas, pengerjaan tugas, ekstrakurikuler, ataupun organisasi). Setelah itu luangkan juga waktu untuk berkumpul bersama keluarga serta sahabat dan juga tidak lupa bertemu dengan si dia.

- 3. Beri ruang untuk privasi.** Walaupun saat ini kamu sudah memiliki pacar, bukan berarti kamu jadi tidak memiliki privasi seperti saat kamu single. Kamu bisa membuat kesepakatan dengan si dia mengenai batasan privasi yang ingin kamu dapatkan. Dengan adanya privasi, kamu jadi memiliki waktu untuk dirimu sendiri (me time), menikmati hal-hal yang memang kamu ingin seperti hobi, liburan, atau kegiatan positif lainnya tanpa harus terbebani oleh aturan dari si dia.
- 4. Pasangan / si dia menjadi motivasi agar kamu menjadi pribadi yang berkembang.** Sebagai individu kamu pasti memiliki cita-cita dan target yang ingin dicapai. Nah hal ini bisa kamu komunikasikan dengan si dia serta meminta pendapat dan juga saling memberi masukan untuk mencapai cita-cita kalian masing-masing. Selain itu kamu bisa sharing mengenai perkuliahan kamu, sehingga jika terdapat masalah, kamu bisa langsung bangkit dan semangat untuk menuntut ilmu, tidak berlarut-larut dalam masalah. Dengan begitu maka kamu akan lebih semangat dalam kuliah, mencapai cita-cita dan menjadi pribadi yang berkembang. Bahagia dan indah sekali bukan memiliki pasangan yang saling mendukung dan menyemangati dalam mencapai cita-cita? Semangat! Kamu berhak bahagia dan jadilah orang yang berhasil!

Sumber Referensi:

EMR/ IR. (2012). *Diputus Pacar setelah Berikan keperawanan. Diakses pada tanggal 1 Maret 2021 melalui https://health.detik.com/konsultasi/d-1975753/diputus-pacar-setelah-berikan-keperawanan?_ga=2.180224096.536012454.1614584568-400211102.1614584568*

Papalia, D. E., Old s, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development: Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.

Sarlito, W. S., & Meinarno, E. A. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.

Vanhee, gaella; Lemmens, Gilbert M.D.; Stas, Lara; Loeys, Tom; & Verhofstadt, Lesley L. 2018. *Why are couples fighting? A need frustration perspective on relationship conflict and dissatisfaction*. *Journal of Family Therapy*. 40: S4-S23. doi 10.1111/1467-6427.12126. The Association for Family Therapy and Systemic Practice.