

**PENGUNAAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI STRETEGI *COPING*
PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI PUTUS CINTA
(Studi Kasus Pada Tiga Mahasiswa UIN Saizu Purwokerto)**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto Untuk
memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)

Oleh :

GILANG MAULANA AMRI
NIM 1917101094

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
UIN. PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gilang Maulana Amri
Nim : 1917101094
Jenjang : S1
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Fakultas : Dakwah

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Penggunaan Media sosial Sebagai Stretegi *Coping* Pada Mahasiswa Yang Mengalami Putus Cinta (Studi Kasus Pada Tiga Mahasiswa UIN Saizu Purwokerto)”** ini merupakan hasil karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk dari sumbernya.

Apabila dikemudian hari pernyataan saya tidak benar, saya siap menerima sanksi akademik.

Purwokerto, 30 Mei 2025



Gilang Maulana Amri
NIM. 1917101094

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

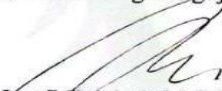
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI STRATEGI *COPING* PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI PUTUS CINTA (Studi Kasus Pada Tiga Mahasiswa UIN Saizu Purwokerto)

Yang disusun oleh Gilang Maulana Amri NIM. 1917101094 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Jumat tanggal 20 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam **Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing


Nur Azizah, M.Si
NIP. 198101172008012010

Sekretaris Sidang/Penguji II


Lutfi Faishol, M.Pd
NIP. 199210282019031013

Penguji Utama


Dr. Muridan, M.Ag
NIP. 197407182005011006

Mengesahkan,
Purwokerto, 26 Juni 2025
Dekan,



M. Muskinul Fuad, M.Ag
NIP. 19741226 2000031001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinsaizu.ac.id

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Dakwah
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri

Purwokerto

di Purwokerto

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi terhadap penelitian skripsi dari :

Nama : Gilang Maulana Amri
NIM : 1917101094
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah
Judul : PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI STRATEGI COPING PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI PUTUS CINTA (Studi Kasus Pada Tiga Mahasiswa UIN SAIZU Purwokerto)

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya saya sampaikan terimakasih

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb

Purwokerto, 30 Mei 2025

Pembimbing

Nur Azizah, M.Si

NIP. 198101172008012010

MOTTO

“Menjadi manusia kita dihadapkan dengan keberhasilan dan kegagalan, ketika gagal kita seringkali ingin menyerah dan menangis. Tetapi tidak masalah karena itu perasaan yang manusiawi, karena apapun yang terjadi kita akan terus bangkit dan berjuang”¹

-Akagami No Shank-



¹ Eiichiro Oda, Karakter anime *One Piece* Shank pada Chapter 590

**PENGUNAAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI STRATEGI *COPING*
PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI PUTUS CINTA
(Studi Kasus Pada Tiga Mahasiswa UIN Saizu Purwokerto)**

Gilang Maulana Amri

1917101094

E-mail : amrigilang4@gmail.com

ABSTRAK

Putus cinta merupakan salah satu bentuk kehilangan emosional yang dapat berdampak terhadap kondisi psikologis individu, terutama pada mahasiswa yang berada dalam tahap perkembangan dewasa awal. Masa ini ditandai dengan pencarian identitas diri serta kestabilan emosi, sehingga pengalaman putus cinta kerap menimbulkan stres, kecemasan, bahkan gangguan kesehatan mental. Di era digital, media sosial menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mahasiswa dan sering dimanfaatkan sebagai salah satu bentuk strategi *coping* dalam menghadapi tekanan emosional pasca putus cinta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana mahasiswa menggunakan media sosial sebagai strategi *coping* dalam mengatasi keadaan emosional mahasiswa akibat putus cinta dan mengetahui faktor-faktor penggunaan media sosial sebagai alat *coping* pada mahasiswa yang mengalami putus cinta.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus, dilakukan terhadap mahasiswa UIN Saizu Purwokerto yang mengalami putus cinta. Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian, yang menghasilkan tiga mahasiswa sebagai subjek penelitian, proses pengumpulan data penelitian menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Kemudian dianalisis dengan reduksi data, penyajian data penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek menggunakan strategi coping secara bertahap, dimulai dari *emotion focused coping* seperti mengekspresikan emosi dan mencari pelarian melalui media sosial, lalu beralih ke *problem focused coping* seperti refleksi diri dan penyusunan tujuan baru. Media sosial berperan sebagai sarana ekspresi, pencarian dukungan, hingga motivasi. Namun, dampaknya tergantung pada intensitas dan cara penggunaannya. Faktor seperti harga diri, kecemasan, kebutuhan afiliasi, serta gaya komunikasi turut memengaruhi pola *coping*.

Kata Kunci: media sosial, strategi *coping*, putus cinta, mahasiswa

**THE USE OF SOCIAL MEDIA AS A COPING STRATEGY
IN STUDENTS EXPERIENCING A LOVE BREAKUP
(Case Study on Three Students of UIN Saizu Purwokerto)**

Gilang Maulana Amri

1917101094

E-mail : amrigilang4@gmail.com

ABSTRACT

Breakups are a form of emotional loss that can significantly impact an individual's psychological condition, especially among university students in the early adulthood developmental stage. This period is characterized by identity exploration and emotional stabilization, making individuals more vulnerable to stress, anxiety, and even mental health disturbances following a breakup. In the digital era, social media has become an integral part of students' daily lives and is often utilized as a coping strategy to deal with emotional distress after romantic breakups. This study aims to explore how students use social media as a coping strategy and identify the factors that influence its use in managing emotional challenges following a breakup.

This research employed a qualitative case study approach involving students from UIN Saizu Purwokerto who had experienced romantic breakups. Participants were selected using purposive sampling based on specific criteria, resulting in three students as research subjects. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, and analyzed using data reduction, data presentation, and conclusion drawing techniques.

The results show that participants applied coping strategies in stages, beginning with emotion focused coping such as emotional expression and escapism through social media, and gradually shifting to problem focused coping, including self-reflection and goal-setting. Social media played a role as a medium for emotional expression, seeking support, and motivation. However, its impact varies depending on the intensity and manner of usage. Factors such as self-esteem, anxiety, the need for social affiliation, and communication style influenced the coping patterns observed.

Keywords: *social media, coping strategy, breakup, university students*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah hirobbil alamiin, sebuah perjuangan yang sangat panjang telah saya lalui untuk mendapatkan gelar sarjana ini. Untuk kampus saya tercinta Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan prodi Bimbingan Konseling Islam yang saya banggakan.



KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum wr,wb

Puji syukur selalu tercurahkan kepada Allah SWT atas limpahan nikmat, berkat, rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti diberikan kelancaran dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW.

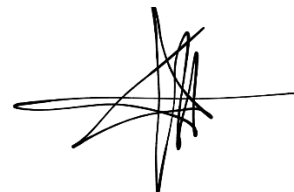
Penulisan skripsi yang berjudul “Penggunaan Media sosial Sebagai Strategi *Coping* Pada Mahasiswa Yang Mengalami Putus Cinta (Studi Kasus Pada Tiga Mahasiswa UIN Saizu Purwokerto)” sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam kelancaran penulisan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag., Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
2. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Ibu Nur Azizah, M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan juga sebagai dosen pembimbing skripsi saya, yang telah meluangkan waktu, mencurahkan perhatian, membimbing, mengarahkan, mengoreksi, dan memberikan masukan serta saran dan dukungan kepada penulis dengan penuh kesabaran selama penelitian dan penyusunan skripsi.
4. Bapak Lutfi Faishol, M. Pd, Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Bapak, Ibu dosen dan staf Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah memberikan pelayanan terbaik kepada mahasiswa.

6. Kedua orang tua saya. Ayah saya Tugimin Istiawan dan pintu surgaku Ibu Tety Wartiyah. Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya atas segala bentuk bantuan, kasih sayang, dukungan dan motivasi serta do'a yang selalu dipanjatkan untuk keberhasilan penulis. Terimakasih karena telah sabar menanti proses kesuksesan penulis yang tidak sesuai rencana. Semoga ayah dan ibu selalu diberkahi dan diberikan kesehatan.
7. Kedua saudara saya, Gama Maulana Ilham dan Ghosa Maula Salsa Fitri, yang selalu memberikan doa dan dukungan, semoga selalu diberkahi dan diberikan kesehatan.
8. Teman-teman BKI B Angkatan 2019 yang telah memberikan pengalaman, pengalajaran dan kisah indah selama proses perkuliahan.
9. Teman-teman penghuni komplek Ar-rum dan seluruh keluarga besar Pondok Pesantren Darul Abbror. Terima kasih banyak untuk segala bantuan, dukungan, dan menjadi pendengar yang baik, serta hiburannya selama ini. Semoga kebaikan kembali kepada diri kalian.
10. Kepada subjek dan informan dalam penelitian ini yang sudah bersedia bekerja sama dengan penulis, terima kasih atas kesempatannya untuk menjadi bagian penting dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih memiliki berbagai kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran dan masukan agar dapat meningkatkan kualitas penelitian dimendatang. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan mendorong perkembangan penelitian lebih lanjut di bidang ini.

Purwokerto, 30 Mei 2025



Gilang Maulana Amri

NIM. 1917101094

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
MOTTO	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Penegasan Istilah	6
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Kajian Pustaka	10
G. Sistematika Kependidikan	17
BAB II KAJIAN TEORI.....	18
A. Media Sosial	18
1. Definisi Media Sosial	18
2. Klasifikasi Media Sosial	19
3. Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Media Sosial	22
B. Peran Media Sosial Bagi Mahasiswa	24
1. Definisi Mahasiswa	24
2. Peran Media Sosial	24
C. Strategi <i>Coping</i>	28
1. Definisi Strategi <i>Coping</i>	28
2. Bentuk Strategi <i>Coping</i>	29

3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Coping</i>	32
D. Kajian Putus Cinta Pada mahasiswa.....	34
1. Definisi Putus Cinta (Pada Mahasiswa)	34
2. Dampak Putus Cinta Pada Mahasiswa	38
E. Media Sosial Sebagai Strategi <i>Coping</i> Pasca Putus Cinta.....	40
1. Penggunaan Media Sosial Sebagai Strategi <i>Coping</i>	40
2. Faktor Penggunaan Media Sosial Sebagai Strategi <i>Coping</i>	42
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	46
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	47
C. Subjek dan Objek Penelitian	47
D. Sumber Data Penelitian	48
E. Metode Pengumpulan Data	48
F. Metode Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Deskripsi Subjek.....	52
B. Hasil Penelitian.....	55
C. Pembahasan	79
BAB V PENUTUP	86
A. Kesimpulan.....	86
B. Saran-saran	87
DAFTAR PUSTAKA.....	88
LAMPIRAN-LAMPIRAN	95
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	111

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Putus cinta merupakan pengalaman umum yang dialami mahasiswa, terutama di masa-masa peralihan kehidupan yang penuh tekanan dan perubahan. Dalam fase ini, mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tantangan emosional yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan akademis mereka. Ketika hubungan romantis berakhir, mahasiswa dapat mengalami perasaan kehilangan, kesedihan, dan kecemasan yang mendalam. Kondisi ini menjadi lebih kompleks karena mahasiswa berada dalam lingkungan yang memerlukan konsentrasi tinggi, seperti menghadapi ujian, tugas, dan interaksi sosial dengan teman-teman serta dosen. Keterbatasan dukungan yang didapat dari lingkungan sekitar dapat memperburuk situasi ini. Di samping itu, dampak dari putus cinta tidak hanya bersifat emosional tetapi juga berpotensi mengganggu kesehatan mental dan fisik mahasiswa. Penurunan motivasi belajar, perubahan pola tidur, dan peningkatan stres adalah beberapa konsekuensi yang mungkin muncul. Dari kejadian tersebut, media sosial sering kali menjadi pelarian bagi mahasiswa yang mengalami putus cinta karena menawarkan keadaan yang membuat merasa dipahami dan memahami untuk penggunanya, dengan hubungan yang mudah didapat tanpa harus mengenal satu sama lain, media sosial menjadi alternatif bagi individu sebagai strategi *coping* dalam menghilangkan beban perasaan yang sedang dialaminya.²

Mayoritas pengguna media sosial di Indonesia, berdasarkan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024, jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 221,56 juta orang, atau sekitar 79,5% dari total populasi. Pengguna terbanyak berasal dari Generasi Z dan milenial, dengan tingkat penetrasi tertinggi tercatat pada kalangan pelajar dan

² Besar Tirto Husodo, Fransiska Devia Tiara Amelia , Novia Handayani, Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang, *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, (2021) : 5

mahasiswa, yakni sebesar 99,26%. Kebanyakan orang secara signifikan dalam menggunakan internet berhubungan dengan stres yang mereka alami dalam kehidupannya, khususnya remaja menggunakan media sosial untuk mengurangi emosi negatif. Penggunaan media sosial sebagai strategi *coping* kian meningkat dikalangan remaja.

Mengatasi stres diperlukan pengelolaan diri yang baik. Dengan mencari Solusi dalam memecahkan masalah adalah pengertian dari *coping*. *Coping* memiliki dua bentuk yaitu *Problem focused coping* dan *emosional focused coping*. Setiap orang mempunyai strategi coping yang berbeda-beda. Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa dukungan emosional dari berbagai media, baik langsung maupun tidak. Dapat disebut strategi coping karena media sosial bermanfaat dalam mengatasi permasalahan sehingga diperoleh dukungan emosional.³

Nasrullah mendefinisikan media sosial sebagai tempat bagi pengguna internet yang memungkinkan penggunanya untuk berkomunikasi dan membentuk suatu ikatan sosial secara virtual.⁴ Pengungkapan diri di media sosial ditunjukkan dengan bentuk status, video atau foto, berkomentar pada postingan, dan lainnya, berhubungan dengan perasaan atau peristiwa yang dirasakan supaya bisa diketahui oleh orang lain. Universitas Wisconsin Amerika Serikat melakukan penelitian dengan menyertakan 300 mahasiswa, dimana 70% subjek mengungkapkan pendapatnya dan perasaannya melalui media sosial, SMS, dan telepon.⁵ Media sosial dianggap lebih nyaman untuk mengungkapkan diri karena seseorang tidak perlu berkomunikasi langsung, mengungkapkan isi hati di media sosial adalah salah satu cara dalam bentuk ekspresi. Menurut Derlega dan Grzelak terkadang dengan mengungkapkan perasaan kita, merupakan usaha menghilangkan semua yang ada di dada kita. Kebanyakan orang melampiaskan emosi lewat sosial media, baik kecewa,

³ Nisa Mahmudah, Desi Purnamasari, Pengaruh Konten Seleb Tik Tok Terhadap Tingkat Stres Dan Tingkat Kepercayaan Diri, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Volume Nomor 5 (2023)

⁴ A.Rafiq, Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat, *Global Komunikasi*, Vol. 1 No. 1 (Juli 2020) : 18

⁵ Asriyani Sagianto, Self Disclosure Melalui Media Sosial Instagram (Studi Kasus Pada Anggota Galeri Quots), *Nyimak Juornal Of Communication*, Vol. 2 No. 1 (April 2018) : 81-82

sedih, bahagia maupun sedang marah. Banyak yang mempercayai dengan melampiaskan emosi melalui media sosial dapat meredakan atau hanya sekedar melampiaskan isi hatinya.⁶

Menurut Knopfemacher, mahasiswa adalah calon sarjana yang terdaftar dalam perguruan tinggi dan belajar serta dianggap sebagai calon intelektual.⁷ Mahasiswa merupakan generasi muda yang masih belajar tentang pendidikan dan pada akhirnya akan menjadi bangsa penerus. Dalam proses menempuh Pendidikan mahasiswa sering kali terganggu dengan masalah patah hati atau juga di sebut dengan putus cinta, Putus cinta adalah pengalaman yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama di masa-masa peralihan kehidupan yang penuh dengan dinamika emosional dan sosial. Dalam konteks kehidupan kampus, dimana mahasiswa berada dalam tahap pencarian jati diri dan hubungan interpersonal yang kompleks. Alasan yang paling sering dikemukakan saat melakukan pacaran, adalah untuk saling membantu dalam mengerjakan tugas kuliah dan saling curhat untuk menyelesaikan masalah masing-masing.⁸ Namun Ketika hubungan mereka berakhir atau putus cinta dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, mulai dari kesehatan mental, performa akademis, hingga interaksi sosial. Perasaan kehilangan, kesedihan, dan bahkan kecemasan dapat muncul, mengganggu konsentrasi dan motivasi mereka dalam belajar hingga menyebabkan stres pada mahasiswa.

Untuk mengatasi perasaan yang negatif diperlukan strategi coping untuk mencegah atau mengurangi hal tersebut, dalam hal ini mahasiswa seringkali mencurahkan isi hatinya di media sosial, fenomena ini sering terjadi pada kalangan mahasiswa yang sedang mengalami putus cinta,, media sosial menjadi tempat mencurahkan isi hatinya untuk mencari ketenangan dengan

⁶ Mutiara Ayu Oktaviani, *Instagram Stories Sebagai Media Self Disclosure Mahasiswa Ilmu Komunikasi Uinsa*, Skripsi,(2021) : 4-5

⁷ Vionnalita Jenny, Maria Heny Pratikno, Selvie Rumampuk, *Gaya Hidup Hedonisme Di Kalangan Mahasiswa Universitas Sam Ratulangi*, Vol. 14 No. 3 (Juli – September 2021) : 2-3

⁸ Priska Rabu dan Wilhelmus Ola Rongan, *Hubungan Pacaran Dengan Peningkatan Motivasi Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Stkip Widya Yuwana Madiun*, *Jurnal Pendidikan Agama Katolik*, Vol. 19, (April 2028) : 96

banyak mahasiswa yang menjadikan media sosial sebagai sarana *coping* pasca putus cinta, karena sangat mudah mendapatkan dukungan moral dari media sosial dan dengan cara yang cukup mudah, namun juga diperlukan kehati-hatian dalam penggunaan media sosial karena memiliki dampak positif maupun negatif karena jaringan yang sangat luas dan tidak semua pengguna media sosial dapat memberikan tanggapan sesuai yang di inginkan.

Di perguruan tinggi UIN Prof K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto (UIN Saizu) juga terdapat fenomena mahasiswa mengalami putus cinta dan menggunakan media sosial sebagai strategi coping atau sarana bercerita tentang masalahnya sehingga mencegah atau mengurangi perasaan seperti cemas karena kehilangan atau rasa stres akibat putus cinta, UIN Saizu Purwokerto saat ini memiliki kurang lebih 11.291 mahasiswa aktif¹². Penelitian ini berfokus pada mahasiswa aktif UIN Saizu Purwokerto, yang pernah mengalami putus cinta, dan aktif menggunakan media sosial sebagai sarana untuk curhat. Setelah melakukan observasi dengan mengamati media sosial dan observasi langsung kelapangan yang dilakukan mulai 1 Januari 2025 – 5 Februari 2025 melalui survey menggunakan google form untuk mendapatkan subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan yaitu : Mahasiswa UIN Saizu Purwokerto, pernah atau sedang mengalami putus cinta, dan menggunakan media sosial sebagai *coping* pasca putus cinta. Dari hasil observasi dan wawancara terdapat 13 mahasiswa yang mengisi survey di google form, dan terdapat 6 mahasiswa yang sesuai dengan kriteria.

Namun 3 mahasiswa yaitu, AR, PI dan NI tidak bersedia menjadi subjek penelitian dikarenakan merasa malu ketika menceritakan pengalamannya tersebut. Maka dari itu peneliti hanya meneliti pada 3 mahasiswa yang memiliki kriteria sesuai dengan penelitian ini. Pada subjek berinisial RR yang menggunakan media sosial Instagram dan X (Twitter), dan mengalami putus cinta pada 20 Oktober 2024. RQ Menggunakan media sosial berupa Tik Tok dan mengalami putus cinta pada 23 Desember 2024. Sedangkan yang terakhir yaitu HN menggunakan media sosial Instagram, HN

¹² Uin Saizu Dalam Angka, <https://sisca.uinsaizu.ac.id/angka/>

mengalami putus cinta pada Desember akhir dan Kembali mengalami putus cinta pada 2 Februari 2025.¹³

Dari hasil observasi dan penjelasan yang sudah disampaikan di atas peneliti memiliki rasa ketertarikan untuk melakukan penelitian dengan judul “Penggunaan Media Sosial Sebagai Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Mengalami Putus Cinta (Studi Kasus Pada Tiga Mahasiswa UIN Saizu Purwokerto)”. Dengan tujuan mengetahui bagaimana mahasiswa menggunakan media sosial sebagai strategi *coping* untuk mengatasi permasalahan atau keadaan emosional akibat putus cinta, dan juga mengetahui fakto- faktor yang mempengaruhi penggunaan media sosial sebagai sarana untuk *coping* bagi mahasiswa yang mengalami putus cinta.

B. Penegasan Istilah

Supaya tidak terjadi kesalah fahaman dalam penafsiran mengenai penelitian ini, untuk itu harus di pertegas pengertian dari istilah yang terdapat pada judul skripsi tersebut ,yaitu :

1. Media Sosial

Mulawarman & Nurfitri menjelaskan media sosial adalah sarana komunikasi dalam proses sosial. Kaplan & Haenlein mendefinisikan media sosial terciptanya konten-konten yang dimuat dalam sebuah aplikasi internet, yang membentuk suatu interaksi sosial dalam pengungkapan diri yang mereka lakukan. Dari definisi yang telah dipaparkan maka media sosial adalah suatu tempat di internet yang menghubungkan para penggunanya, dan berbagi informasi yang dapat dilihat oleh pengguna lainnya. Media sosial sudah sangat beragam seperti WhatshApp, Instagram, Facebook, Twitter atau X, Youtube, Tik Tok dan lainnya.¹⁴

Media sosial yang di maksud pada penelitian ini adalah, Instagram, Tik Tok, dan X (Twitter), yang digunakan oleh tiga subjek dalam penelitian ini, yaitu RQ, HN, RR.

¹³ Hasil Observasi pada hari Selasa, 1 Oktober 2024 – Rabu, 5 Februari 2025

¹⁴ Andrias Pujianto, Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Bagi Generasi Z, *Journal of Christian Education*, Vol.2, No.1 (2021) : 6-7

2. Strategi *Coping*

Coping adalah cara yang seseorang lakukan dalam rangka meminimalisir stres yang sedang dialaminya dengan suatu perilaku yang berbeda pada individu. Sarafino menjelaskan *coping* sebagai proses yang dilakukan oleh seseorang dalam menetralkan tekanan pada perasaan akan suatu masalah yang sedang terjadi padanya.¹⁵ Dari definisi di atas Strategi *coping* adalah usaha yang dikerjakan seseorang untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan atau mengancam, dengan cara mengelola stres dan emosi negatif. Strategi ini dapat berupa perubahan kognitif dan perilaku yang dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan stres.

Strategi *Coping* dalam penelitian ini untuk mengatasi atau mengurangi rasa stres atau kecemasan akan kehilangan akibat putus cinta melalui media sosial yang digunakan subjek penelitian yaitu , Instagram dan X (Twitter).

3. Mahasiswa

Dalam peraturan RI No.30 tahun 1990 mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar dalam suatu perguruan tinggi untuk menempuh pendidikan.¹⁶ Mahasiswa merupakan calon sarjana yang nantinya menjadi calon-calon intelektual yang akan meneruskan generasi dalam membangun bangsa ke arah yang lebih baik lagi.

Mahasiswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Saizu Purwokerto yang aktif dalam menggunakan media sosial dan pernah mengalami putus cinta merasakan kekecewaan yang mengakibatkan timbul perasaan yang membuatnya tidak nyaman seperti kecewa, cemas atau stres pada dirinya akibat putus cinta, dan menggunakan media sosial sebagai alat untuk menenangkan diri.

¹⁵ Siti Maryam, Strategi *Coping* : Teori dan Sumberdayanya, *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol.1, No. 2, (Agustus 2017) : 2

¹⁶ Juliana Kurniawati., Siti Baroroh, Literasi Media Sosial Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Vol.8, No.2, (2016) : 4

4. Putus Cinta

Menurut Haryadi cinta adalah perjalanan emosional yang kuat dan sangat berkaitan dengan pengalaman pribadi yang dijalani dan dirasakan setiap individu yang saling mencintai.¹⁷ Sedangkan putus cinta sendiri merupakan keadaan dimana berakhirnya hubungan yang telah dijalani oleh kedua individu, yang melibatkan perasaan cinta di dalamnya.

Dalam penelitian ini putus cinta yang dimaksud adalah mahasiswa UIN Saizu Purwokerto yang pernah mengalami putus cinta pada saat menjalani proses Pendidikan selama masa kuliah, sehingga mengganggu kegiatan perkuliahan karena timbulnya perasaan kecewa, cemas, ataupun stres.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian dari latar belakang yang telah dipaparkan adalah : Bagaimana mahasiswa menggunakan media sosial sebagai strategi *coping* untuk mengatasi keadaan emosional pasca putus cinta dan apa Faktor penggunaan media sosial sebagai sarana *coping* pada mahasiswa yang mengalami putus cinta ?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah yang ingin dicapai adalah mengetahui bagaimana pola penggunaan media sosial sebagai strategi *coping* dalam mengatasi keadaan emosional mahasiswa akibat putus cinta dan mengetahui faktor-faktor penggunaan media sosial sebagai alat *coping* pada mahasiswa yang mengalami putus cinta.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan pada penelitian ini dapat memberikan wawasan dan pengetahuan tentang strategi *coping* stres untuk mengurangi atau menghilangkan rasa stres, dan penggunaan media sosial secara bijak dapat menghasilkan manfaat yang positif. Selain itu, penelitian ini

¹⁷ Nandi Alwidyatmiku, Puspa Rahayu Utami Rahman, dan Dinda Aisha, Ketahanan Remaja Pasca Putus Cinta : Adakah Pengaruh Dukungan Sosial Dan Religiusitas?, *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan*. Vol.5, No.3, (2024) : 3

diharapkan bermanfaat dalam memajukan ilmu pengetahuan guna menjawab permasalahan yang muncul dengan topik yang sebagian besar bersangkutan pada penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Dalam penelitian ini akan sangat berharga yang menjadikan sebagai suatu pengalaman dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan penulis dalam bidang ilmu pengetahuan dan dapat memberikan gambaran mengenai strategi *coping* stres mahasiswa yang putus cinta melalui media sosial guna untuk mengurangi stres.

b. Bagi Mahasiswa

Dengan terlaksananya penelitian ini semoga memberikan pengetahuan yang bisa bermanfaat dan sebagai bahan intropeksi diri bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan untuk lebih fokus pada kegiatan pendidikannya. Serta lebih bijak dalam bersosialisai baik pada dunia maya ataupun dunia nyata.

c. Bagi Masyarakat Luas

Diharapkan dapat memeberikan hal yang positif dalam pemahaman mengenai penggunaan media sosial sebagai alat *coping* stress yang dapat memberikan manfaat positif dan negatif bagi penggunanya, sehingga pengguna media sosial dapat bermanfaat dan tetap menjaga Kesehatan mental pribadi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat mengembangkan dan menjadikan penelitian yang lebih sempurna, diharapkan juga menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.

F. Kajian Pustaka

Penelitian ini berhubungan dengan strategi *coping* peneliti mencari berbagai penelitian yang sesuai dengan penelitian yang sedang dilakukan, supaya tidak terjadi persamaan serta menjadikan sebagai acuan serta referensi supaya mendapatkan hasil yang baik, untuk itu kajian Pustaka diperlukan dalam mencari konsep dan teori yang ada. Berikut beberapa penelitian yang relevan diantaranya sebagai berikut :

Pertama, Viony Nabilla, Sri Hartati, Arjoni, Yeni Afrida. Jurnal dengan judul. “ *Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial Pada Remaja di Panganak Bukittinggi* “. Pada penelitian ini membahas tentang penggunaan media sosial oleh remaja Panganak Bukittinggi sebagai strategi *coping* dalam mengekspresikan dan menceritakan masalah yang dimilikinya, penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi *coping* pada remaja Panganak Bukittinggi yang menggunakan media sosial dalam menyelesaikan masalahnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Persamaan dalam penelitian ini adalah pembahasan tentang strategi *coping* di media sosial, dan metode penelitian kualitatif. Namun terdapat perbedaan pada subjek penelitian dan, dalam penelitian yang sedang dikerjakan lebih berfokus pada mahasiswa yang putus cinta dan menggunakan media sosial sebagai strategi *coping*.¹⁸

Kedua, Windi Astuti, skripsi dengan judul “*Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7 Semester Pada Prodi BKI Angkatan 2018 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto*”. Pada skripsi tersebut membahas prokrastinasi akademik bagi mahasiswa yang masih dalam proses penulisan skripsi dan memahami coping mekanisme yang digunakan mahasiswa UIN Saizu Purwokerto. persamaan pada penelitian ini adalah Penelitian deskriptif kualitatif merupakan metode yang digunakan. Persamaan dalam penelitian ini bertempat di UIN Saizu Purwokerto. Selain itu juga mempunyai materi serupa yaitu strategi coping. Yang membedakan penulisan Windi Astuti adalah pembahasan Strategi Coping dalam

¹⁸ Viony Nabilla, Sri Hartati, Arjoni, Yeni Afrida, Strategi Coping stress melalui Media Sosial Pada Remaja di Panganak Bukittinggi, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 8, No. 3, (2024)

menyelesaikan studi dalam waktu tujuh semester., sedangkan penelitian ini membahas tentang strategi *coping* mahasiswa yang mengalami putus cinta dengan menggunakan media sosial.¹⁹

ketiga, Besar Tirto Husodo, Fransiska Devia Tiara Amelia, dan Novia Handayani. Jurnal dengan judul “*Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial Pada Remaja di Kota Semarang*”. Penelitian ini membahas pemanfaatan media sosial yang dilakukan oleh remaja sebagai strategi *coping* untuk mengatasi stres. Metode penelitian yang digunakan observasi kualitatif menggunakan pendekatan *cross sectional*. Remaja merupakan subjek penelitian ini, yang tinggal di kota Semarang menggunakan 384 responden²⁰. Persamaan dalam penelitian ini merupakan penelitian yang terdiri dari strategi *coping* dengan menggunakan media sosial. Terdapat perbedaan antara metode penelitian yang digunakan. Menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan penelitian ini yang menggunakan pendekatan kualitatif, serta terdapat perbedaan pada subjek penelitian, dalam penelitian ini mengambil subjek mahasiswa sedangkan pada jurnal tersebut menggunakan remaja pada subjeknya.

Keempat, Nadhila Safitri, Marsilia Arianti, Jurnal dengan judul. “*Bentuk Pertahanan Diri dan Strategi Coping Mahasiswa Korban Kekerasan Dalam Pacaran*”. Pembahasan pada penelitian ini tentang strategi coping dalam pengalaman kekerasan pacaran guna memperkuat diri. Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Persamaan pada penelitian ini yaitu pembahasan materi *Strategi Coping*.²¹ Perbedaan pada penelitian ini yaitu objek pembahasan yang berbeda pada jurnal tersebut lebih fokus kepada pertahanan diri dan *strategi coping* pada mahasiswa yang

¹⁹ Windi Astuti, Strategi *Coping* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7 Semester Pada Prodi BKI 2018 Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, *Skripsi Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto*, (2023)

²⁰ Besar Tirto Husodo, Fransiska Devia Tiara Amelia, Novia Handayani, Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang, *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, (Oktober 2021)

²¹ Nadhila Safitri, Marsilia Arianti, Bentuk Pertahanan Diri dan Strategi Coping Mahasiswa Korban Kekerasan Dalam Pacaran, *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, Vol.4, No. 1, (2019)

mengalami kekerasan dalam pacaran, sedangkan dalam penelitian ini mengkaji tentang mahasiswa yang putus cinta dan menggunakan media sosial sebagai *strategi coping*.

Kelima, Rianti Natasya Sitompul & Rakhmaditya Dewi Noorrizki. Jurnal dengan judul. “ *Coping Mechanism Remaja Akhir Pasca Putus Cinta* “. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan subjek mahasiswa Universitas Negeri Malang, yang pernah atau sedang mengalami putus cinta. Tujuan dari penelitian ini untuk memahami *coping mechanism* remaja akhir yang mengalami putus cinta.²² Penelitian ini memiliki persamaan pada pembahasan tentang *coping* pada pengalaman putus cinta, serta memiliki persamaan subjek dengan menggunakan mahasiswa, dan metode penelitian yang sama. Perbedaannya terletak pada tempat penelitian dan fokus pada objek penelitian yang berbeda.

Keenam, Hajriah, Anti Suryani, Linda Sari, Dian Dwi Nur Rahman, “*Gambaran Strategi Coping Mahasiswa Pengguna Aplikasi Tik Tok yang Menjalani Social Distancing Wabah Covid-19*”. Tujuan dalam penelitian ini yaitu mengetahui bagaimana penggunaan aplikasi Tik Tok sebagai strategi *coping* pada saat terjadi wabah covid-19, yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda. Aplikasi Tik Tok digunakan oleh mahasiswa dalam upaya mengurangi rasa bosan dan jenuh untuk menghindari terjadinya stres.²³ Penelitian ini menggunakan jenis metode kualitatif, serta menggunakan subjek mahasiswa. Persamaan dalam penelitian yang sedang dikerjakan terdapat pada subjek penelitian, metode penelitian dan pembahasan strategi *coping* melalui media sosial. Perbedaannya terletak pada objek penelitian.

Ketujuh Didit Darmawan & Mohammad Djaelani. Jurnal dengan judul. “ *Hubungan Stres dan Strategi Coping bagi Mahasiswa Fakultas Teknik*

²² Rianti Natasya Sitompul, Rakhmaditya Dewi Noorrizki, *Coping Mechanism Remaja Akhir Pasca Putus Cinta*, *Jurnal Flourishing*, Vol. 4, No. 2, (2024)

²³ Hajriah, Anti Suryani, Linda Sari, Dian Dwi Nur Rahman, *Gambaran Strategi Coping Mahasiswa Pengguna Aplikasi Tik Tok yang Menjalani Social Distancing Wabah Covid-19*, *Psikoborneo, Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 9, No. 3, (September 2021)

di Masa Pandemi Covid- 19 “. Pada penelitian jurnal tersebut membahas hubungan yang erat antara strategi *coping* dan stres akademik, yang berisi tentang penyebab stres dan cara mengatasi rasa stres yang terdapat pada mahasiswa fakultas Teknik Ketika terjadi wabah Covid – 19.²⁴ Persamaan pada penelitian ini adalah metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif, subjek penelitian mahasiswa, dan kesamaan teori strategi *coping*. perbedaannya sendiri terletak pada pembahasan, dalam penelitian yang sedang dibuat membahas tentang mahasiswa yang patah hati menggunakan media sosial sebagai strategi *coping* , perbedaan juga terletak pada tempat penelitian yg di ambil.

Kedelapan, Rahmah Rezki Elvika & Romi Fajar Tanjung. Jurnal dengan judul. “ *Analisis Strategi Coping Generasi Z: Tinjauan Terhadap Emotion-Focused Coping dan Problem-Focused Coping* “. Isi dari penelitian jurnal ini adalah strategi *coping* yang digunakan oleh gen Z yang dilihat dari dua jenis *coping*. Dalam penelitian ini gen Z lebih cenderung menggunakan *emotional focused coping* ketika memiliki permasalahan.²⁵ Persamaan jurnal ini dengan penelitian yang sedang dikerjakan adalah pembahsan teori strategi *coping* subjek penelitian mahasiswa. Perbedaannya pada metode penelitian yaitu kuantitatif sedangkan penelitian ini kualitatif serta masalah yang dibahas juga berbeda.

Kesembilan, Nurul Hikmah, Nurul Khansa Fauziyah, Minda Septiani, Desy Murni Lasari. Jurnal dengan judul. *Healing Sebagai Strategi Coping Stress Melalui Pariwisata* “. Dalam penelitian ini membahas kegiatan liburan atau *healing* menjadi suatu startegi *coping*, yang memberikan ketenangan dan melalui *healing* membantu suatu individu mendapatkan kesejahteraan untuk

²⁴ Didit Darmawan, Mohammad Djaelani, Hubungan Stres dan Strategi *Coping* bagi Mahasiswa Fakultas Teknik di Masa Pandemi Covid- 19, *Ekonomi , Keuangan , Investasi, dan Syariah (EKUITAS)*, Vol. 3, No. 3, (Februari 2022)

²⁵ Rahman Rezki Alvika & Romi Fjar Tanjung, Analisis Strategi *Coping* Generasi Z: Tinjauan terhadap *Emotional-Focused coping* dan *Problem-Focused Coping*, *Consilium Kjian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, Vol. 10, No, 1, (1 Juni 2023)

mengembangkan minat kunjungan pariwisata di Indonesia.²⁶ Persamaan penelitian ini terletak pada metode penelitian yaitu kualitatif namun memiliki perbedaan pada pendekatannya, pada penelitian ini menggunakan studi kasus sedangkan pada jurnal menggunakan literature review, lalu persamaan terletak pada strategi coping namun berbeda pada permasalahan yang dibahas.

Kesepuluh, Nyimas Amnatul Aliyah & Ira Darmawanti. Jurnal dengan judul. *Gambaran Strategi Coping Pada Perempuan Yang Kehilangan Orang Tua Di Masa Pandemi Covid 19* “. Dalam pembahasan penelitian ini berisi tentang gambaran strategi *coping* yang dilakukan oleh perempuan yang mengalami kehilangan orang tua pada saat wabah covid 19 melanda. Pada penelitian ini subjek menggunakan strategi *coping* berpusat pada emosi dan masalah secara bersamaan secara baik.²⁷ Persamaan pada penelitian ini adalah jenis metode dan pendekatan penelitian yaitu kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Sama-sama membahas strategi *coping* namun terdapat perbedaan dalam pembahasannya karena dalam penelitian yang sedang dikerjakan membahas penggunaan media sosial sebagai alat *coping* oleh mahasiswa yang putus cinta, serta terdapat perbedaan pada tempat dan subjek penelitian.

Kesebelas, Najma Nuriza Firliana Maisuun & Ira Darmawati. Jurnal dengan judul. “ *Gambaran Strategi Coping Pada Pengangguran Perempuan Dewasa Awal* “. Penelitian ini membahas tentang permasalahan yang dirasakan oleh Perempuan dewasa awal yang masih belum memiliki pekerjaan, dalam mengatasi permasalahan tersebut diperlukan strategi *coping* untuk menanggulangi perasaan yang negatif, dalam penelitian ini subjek cenderung lebih menggunakan *coping* yang berfokus pada emosional.²⁸ Persamaan pada penelitian ini adalah pembahasan strategi *coping* namun perbedaannya terletak pada permasalahan yang diangkat, persamaan juga

²⁶ Nurul Hikmah, Nurul Khansa, Minda Septiani, Desy Murni Lasari, *Healing Sebagai Strategi Coping Stress Melalui Pariwisata, Indonesian Journal of Tourism and Leisure*, Vol. 3, No. 2, (2022)

²⁷ Nyimas Amnatul Aliyah, Ira Darmawanti, *Gambaran Strategi Coping Pada Perempuan Yang Kehilangan Orang Tua Di Masa Pandemi Covid 19, Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 9, No. 1, (2022)

²⁸ Najma Nuriza Firliana Maisuun, Ira Darmawanti, *Gambaran Strategi Coping Pada Pengangguran Perempuan Dewasa Awal, Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 10, No. 2, (2023)

terdapat pada metode penelitian. Terdapat perbedaan pada objek penelitian dan subjek penelitian serta tempat penelitian.

Kedua belas, Ananda Zulaika. Jurnal dengan judul. “ *Strategi Coping Stress Belajar Daring pada Siswa SMA Kota Padang* “. Penelitian ini memiliki tujuan dalam mengetahui strategi *coping* apa yang digunakan oleh para siswa SMA Padang pada saat melakukan pembelajaran daring. Jenis strategi *coping* yang dilakukan oleh siswa SMA kota Padang cenderung menggunakan *problem focused coping* untuk menghadapi masalahnya baik laki-laki maupun Perempuan.²⁹ Pada penelitian ini memiliki persamaan pada pembahasan strategi *coping*, namun memiliki pembahasan dan tujuan penelitian yang berbeda, pada penelitian yang sedang dilakukan membahas tentang strategi *coping* melalui media sosial yang dilakukan oleh mahasiswa yang putus cinta. Perbedaannya juga terletak pada subjek, tempat, dan metode penelitian.

Ketiga belas, Agita Wahyu Hapsari & Siti Urbayatun. Jurnal dengan judul. “ *Coping Stress Single Mother Di Kota Jambi* “. Pada penelitian ini membahas wanita yang memiliki anak dan bercerai sehingga harus menjalankan banyak banyak peran. Yang akhirnya akan menimbulkan konflik pada dirinya sehingga dibutuhkan *coping stress* untuk mengurangi perasaan negatif.³⁰ Pada penelitian ini terdapat persamaan pada tujuan penelitian berupa faktor *coping stress*, dan memiliki persamaan metode penelitian berupa kualitatif. Perbedaan sendiri terdapat pada pembahasan pokok, pada jurnal tersebut membahas *single mother* sedangkan pada penelitian ini membahas mahasiswa yang putus cinta dan menggunakan media sosial sebagai *coping*.

Keempat belas, Nurul Isrok Mulyaningsih. Skripsi dengan judul. “ *Strategi Coping Stress Dengan Perilaku Self-Harm Pada Remaja Di Platform Media Sosial Twitter Tahun 2021* “. Penelitian ini membahas perilaku *self-harm* penyebab melakukan, faktor-faktor dan bentuk tindakan yang dilakukan

²⁹ Ananda Zulaika, Strategi *Coping Stress Belajar Daring Pada Siswa SMA Kota Padang*, Vol. 5, No. 2, (2021)

³⁰ Anggita Wahyu Hapsari, Siti Urbayatun, *Coping Stress Pada Single Mother Di Kota Jambi*, *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, Vol. 8, No. 1, (Januari 2022)

oleh subjek penelitian yaitu remaja di platform media sosial *twitter*.³¹ Penelitian ini memiliki kesamaan dalam metode penelitian dan pembahasan strategi *coping*, perbedaan penelitian ini terletak pada pokok pembahasan dan subjek penelitian serta tempat penelitian.

Kelima belas, Rizki Mulyaningsih & Damajanti Kusuma Dewi. Jurnal dengan judul. “ *Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Korban Bullying Di Universitas X* “. Pembahasan pada penelitian berfokus pada korban *bullying* di universitas X, *bullying* sendiri merupakan tindakan yang menyakiti orang lain baik secara fisik maupun verbal dengan sasaran korban yang lemah. Bila hal ini dibiarkan tanpa penanganan maka akan timbul pengaruh tidak baik, dan pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi *coping* pada korban *bullying*.³² Persamaan pada penelitian ini adalah pembahasan strategi *coping* dan metode yang digunakan serta subjek penelitian adalah mahasiswa, perbedaannya sendiri terletak pada tempat penelitian dan pokok pembahasan yang dikaji.

³¹ Nurul Isrok Mulyaningsih, Strategi *Coping Stress* Dengan Perilaku *Self-Harm* Pada Remaja Di Platform Media Sosial *Twitter* Tahun 2021, *Skripsi, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Salatiga*, (2022)

³² Rizki Mulyaningsih, Damajanti Kusuma Dewi, Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Korban *Bullying* Di Universitas X, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 9, No. 5, (2022)

G. Sistematika Kepenulisan

Untuk memberikan gambaran penelitian ini, maka dari itu dari itu dibuatlah susunan penulisan sebagai berikut :

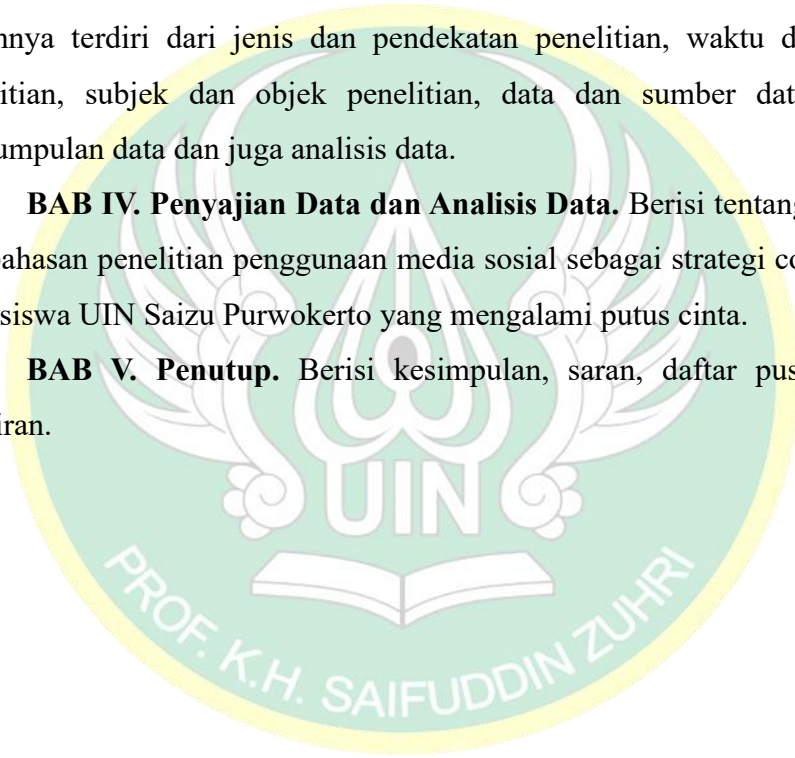
BAB I. Pendahuluan. Berisi latar belakang masalah, penegasan istilah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian Pustaka, sistematika penulisan.

BAB II. Kajian Teori. Berisi kajian teori tentang pembahasan penelitian dan penelitian sebelumnya.

BAB III. Metode Penelitian. Berisi metode penelitian yang di dalamnya terdiri dari jenis dan pendekatan penelitian, waktu dan tempat penelitian, subjek dan objek penelitian, data dan sumber data, metode pengumpulan data dan juga analisis data.

BAB IV. Penyajian Data dan Analisis Data. Berisi tentang hasil dan pembahasan penelitian penggunaan media sosial sebagai strategi coping pada mahasiswa UIN Saizu Purwokerto yang mengalami putus cinta.

BAB V. Penutup. Berisi kesimpulan, saran, daftar pustaka serta lampiran.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Media Sosial

1. Definisi Media Sosial

Mulawarman berpendapat bahwa media sosial terdiri dari dua kata yaitu media dan sosial. Media adalah alat yang digunakan untuk berkomunikasi dan sosial merupakan suatu aksi atau interaksi dari seseorang terhadap masyarakat sekelilingnya. dapat diartikan bahwa media sosial sebagai alat komunikasi untuk seseorang berinteraksi, Van Dijk menyatakan bahwa media sosial adalah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktifitas maupun berkolaborasi.³³

Media sosial merupakan suatu aplikasi internet yang dapat menghubungkan individu dengan idividu lainnya, membuat konten yang berisi informasi yang dibagikan. Media sosial memiliki ciri-ciri yang bersifat terbuka yang memungkinkan setiap pengguna dapat membuat akun pribadinya, tersedianya menu profil pengguna yang memungkinkan pengguna dapat menampilkan informasi tentang dirinya, terdapat fitur untuk melakukan interaksi seperti kolom komentar, *sharing* dan sebagainya, memiliki fitur untuk membuat konten dan menyebarkannya, terdapat tanda waktu pada setiap postingan agar dapat mengetahui kapan pengguna membuat postingan.³⁴

Media sosial juga dapat dipahami sebagai seperangkat alat komunikasi dan kolaborasi yang memungkinkan berbagai jenis interaksi yang sebelumnya tidak dapat dilakukan oleh masyarakat umum. Berbeda dengan media tradisional seperti surat kabar, majalah, radio, dan televisi,

³³ IBG Purwa, Pemanfaatan Media Sosial Menuju Masyarakat Cerdas Berpengetahuan, *Media Sains Informasi dan Perpustakaan*, Vol. 2, No. 1, (Juni 2022) : 51-52

³⁴ Yuni Fitiani, Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Penyajian Konten Edukasi Atau Pembelajaran Digital, *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, Vol. 5, No. 4, (November 2021)

interaksi dalam media tradisional cenderung sangat terbatas, sehingga sulit untuk menciptakan volume interaksi yang besar. Di masa lalu, seseorang perlu bertemu langsung dengan orang lain untuk berkenalan atau berkomunikasi. Namun, dengan kemajuan teknologi saat ini, tidak lagi diperlukan interaksi langsung. Pengguna cukup mengunduh aplikasi yang disediakan oleh pengembang, dan ponsel kini menawarkan beragam aplikasi, memungkinkan masyarakat memilih aplikasi yang sesuai untuk diunduh.³⁵

2. Klasifikasi Media Sosial

Media sosial mengambil berbagai bentuk seperti majalah, forum internet, weblog, blog sosial, *micro blogging*, wiki, *podcast*, foto atau gambar, video, peringkat dan *bookmark* sosial. Dengan menerapkan satu teori dalam bidang media penelitian dan proses sosial. Kaplan dan haenleina membuat skema klasifikasi untuk berbagai media sosial menjadi enam jenis media sosial :

a. Proyek kolaboratif

Merupakan *website* yang memberikan izin kepada penggunanya untuk dapat mengubah, menambah, atau menghapus konten yang ada di website ini. Contohnya : Wikipedia.

b. *Mikroblog* dan *Blog*

Pengguna dapat lebih bebas dalam mengekspresikan sesuatu di dalam blog ini seperti curhatan ataupun mengkritik kebijakan pemerintah. Contohnya : twitter atau X.

c. Konten

Bertujuan agar penggunanya saling membagikan konten media, seperti video, gambar dan lain-lain. Contohnya : youtube, Tik Tok.

d. Situs Jejaring Sosial

Merupakan aplikasi yang memfasilitasi penggunanya untuk saling terhubung dengan cara membuat informasi pribadi sehingga

³⁵ Nabila Diva Pratidina, Jane Mitha, Dampak Media Sosial Terhadap Interaksi Sosial Masyarakat : Studi Literature, *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, (2023) : 2

dapat terhubung dengan orang lain. Informasi pribadi yang dibuat seperti foto atau video. Contohnya : Instagram, Facebook.

e. *Virtual Game World*

Merupakan dunia virtual dimana mengaplikasikan lingkungan 3d, pengguna dapat muncul dalam bentuk-bentuk avatar yang diinginkan serta berinteraksi dengan orang lain layaknya di dunia nyata. Contohnya game online.

f. *Virtual Social World*

Merupakan dunia virtual yang membuat penggunanya merasa hidup di dunia virtual, sama seperti game virtual world, berinteraksi dengan yang lain. Namun virtual sosial world lebih bebas, dan lebih ke arah kehidupan. Contohnya : second life.³⁶

3. Fungsi Media Sosial

Media sosial telah menjadi salah satu saluran komunikasi digital yang memiliki berbagai fungsi penting dalam kehidupan masyarakat modern, mulai dari sarana berbagi informasi hingga membentuk opini publik.

a. Fungsi Informasi

Fungsi utama dari komunikasi adalah sebagai penyampai informasi. Unsur terpenting adalah berita-berita yang disiarkan. Selain itu, iklan juga berperan dalam menyampaikan informasi, meskipun memiliki fungsi tambahan lainnya. Dari sudut pandang ini, komunikasi massa memberikan informasi mengenai berbagai peristiwa dan kondisi sosial di masyarakat maupun dunia, memperlihatkan relasi kekuasaan, serta mendorong proses inovasi, penyesuaian, dan perkembangan. Fungsi informasi mengandung arti bahwa media massa berperan sebagai penyebar informasi bagi publik. Beragam informasi yang dibutuhkan masyarakat akan disesuaikan dengan kepentingan dan kebutuhan masing-masing individu. Selain mengakses informasi

³⁶ A. Rafik, Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat, *Fakultas Ilmu Komunikasi dan Bahasa Universitas Bina Sarana Informatika*, Vol. 1, No. 1, (Juli 2021) : 20-21

melalui koran, televisi, dan radio, masyarakat juga dimudahkan oleh kehadiran media digital seperti media online dan media sosial yang memungkinkan informasi diterima secara cepat dan aktual.

b. Fungsi Pendidikan

Media sosial juga berfungsi sebagai alat pendidikan bagi masyarakat luas. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya konten yang mengandung unsur edukatif. Salah satu bentuk pendidikan yang dilakukan media adalah penyampaian nilai-nilai, etika, serta aturan sosial kepada penonton atau pembaca. Media menyajikannya dalam berbagai format seperti cerita, drama, diskusi, dan artikel.

c. Fungsi Mempengaruhi

Fungsi mempengaruhi dalam media sosial dapat ditemukan dalam mempengaruhi opini publik melalui iklan, dan artikel dan sebagainya. Konten-konten ini berpotensi memengaruhi pandangan atau sikap masyarakat, baik yang ditayangkan melalui televisi maupun media cetak. Menurut DeVito, aspek memengaruhi ini merupakan salah satu fungsi paling signifikan dari komunikasi massa. Bentuk pengaruh yang dimaksud mencakup :

- 1) Memperkuat sikap, nilai, atau kepercayaan seseorang
- 2) Mengubah pandangan, sikap, atau nilai tertentu
- 3) Mendorong individu untuk bertindak
- 4) Mengenalkan nilai-nilai atau sistem etika baru

d. Fungsi Hiburan

Fungsi hiburan pada media sosial seperti seringkali dianggap sebagai fungsi utama, karena mayoritas masyarakat menggunakan media ini untuk hiburan. Sebaliknya, media menyediakan konten hiburan. Media sosial menyajikan hiburan melalui gambar berwarna khusus yang menarik bagi pembaca. Tujuan dari fungsi hiburan ini adalah memberikan kesenangan, pengalihan perhatian dari rutinitas, serta sebagai sarana relaksasi dan pengurang stres sosial. Bagi individu, fungsi hiburan ini berperan untuk meredakan tekanan,

menikmati waktu luang, memenuhi kebutuhan emosional dan estetis, serta menjadi tempat penyaluran emosi.³⁷

4. Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Media Sosial

Media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam cara manusia berkomunikasi dan menjalin hubungan. Kemajuan ini membuka banyak peluang dalam berbagai bidang kehidupan, seperti pendidikan, bisnis, dan hiburan yang dapat diakses dengan mudah dari platform seperti Instagram, TikTok, dan X (Twitter). Selain itu, media sosial juga memberi ruang bagi individu untuk mengekspresikan diri, berkarya, dan membangun komunitas sesuai minat yang dimiliki. Dalam situasi darurat, seperti bencana alam atau krisis sosial, media sosial berperan penting dalam penyebaran informasi cepat dan banyak aksi sosial, donasi, hingga gerakan relawan berawal dari unggahan sederhana yang menyentuh banyak orang dan mendorong solidaritas bersama.³⁸

Namun dengan banyaknya manfaat yang diberikan serta penggunaan media sosial yang sangat luas pasti memiliki berbagai dampak bagi kehidupan baik negatif maupun positif, menurut Amedie dalam penggunaan media sosial memiliki dampak positif dan negatif, yaitu sebagai berikut :

a. Dampak Positif

- 1) Mempermudah individu dalam membuat komunitas untuk mengungkapkan diri.
- 2) Sebagai alat pemasaran bagi para pengusaha
- 3) Tersebar nya informasi dengan sangat cepat
- 4) Hanya dengan melalui aplikasi dapat membuat dan membagikan konten di media sosial.
- 5) Memudahkan berinteraksi dengan orang lain

³⁷ Qudratullah, Peran Dan Fungsi Komunikasi Massa, *Jurnal Tabligh*, (Desember 2016) : 44-45

³⁸ Faidah Yusuf, Dkk, Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Komunikasi, Informasi, dan Dokumentasi : Pendidikan di Majelis Taklim Annur Sejahtera, *Jurnal Hasil Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, Vol. 2, No. 1, (April 2023) : 3

6) Membantu pengguna untuk mencari informasi konten

b. Dampak Negatif

1) Kecanduan

Kecanduan media sosial, atau social media addiction, adalah penggunaan media sosial secara berlebihan yang mengganggu aktivitas sehari-hari dan kesehatan mental. Ini bisa menyebabkan berbagai masalah, mulai dari gangguan tidur, stres, depresi, hingga penurunan kualitas hubungan dengan orang lain.

2) Kecemasan

Yang dimaksud adalah kecemasan atas keinginan seseorang dalam mengekspresikan diri yang tidak realistis dan ingin membentuk kesempurnaan yang tidak mampu dilakukannya, sehingga menimbulkan kecemasan bagi pengguna.

3) Depresi

Hal ini muncul karena kegagalan dalam membentuk sebuah keintiman dengan lawan jenis. Pengguna lebih ingin terlihat lebih baik dan menampilkan sesuatu yang tidak sesuai dengan dirinya disbanding harus jujur apa adanya.

4) Aktivitas Kriminal

Seseorang yang tidak bertanggung jawab akan menggunakan media sosial sebagai alat untuk menyembunyikan identitas aslinya dan melakukan kejahatan seperti *cyber bullying*, perdagangan manusia, penipuan dan perdagangan obat-obat terlarang³⁹.

Oleh karena itu, media sosial tidak hanya sekadar menjadi alat komunikasi, tetapi telah berkembang menjadi ruang digital yang mempengaruhi kehidupan manusia, mulai dari pendidikan, bisnis, hingga interaksi sosial. Meski menawarkan berbagai kemudahan dan peluang positif, media sosial juga menyimpan potensi dampak negatif yang cukup

³⁹ Asriyanti Rosmalina, Tia Khaerunnisa, Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja, *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, Vol. 4, No. 1, (Juli 2021) : 52-55

serius, seperti penyebaran informasi palsu, gangguan kesehatan mental. Diperlukan sikap kritis dan bijak dalam menggunakannya, disertai peningkatan literasi digital di berbagai kalangan masyarakat. Dengan pemanfaatan yang tepat, media sosial dapat menjadi instrumen yang produktif dan konstruktif dalam mendukung perkembangan individu maupun kemajuan sosial.

B. Peran Media Sosial Bagi Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Menurut Knopfemacher pengertian mahasiswa adalah individu calon sarjana yang terlibat atau menuntut ilmu di perguruan tinggi, dibimbing oleh para dosen dengan harapan menjadi calon intelektual. mahasiswa merupakan seorang yang dapat membawa perubahan, menjadi individu yang mampu menghasilkan solusi pada suatu persoalan untuk bangsa dan negaranya. Mahasiswa mempunyai nilai yang besar didalam hal berfikir juga mempunyai peran penting dalam sebuah perencanaan. Karakter yang melekat pada diri mahasiswa yaitu berfikir kritis dan memiliki peran cekat dalam menghadapi suatu masalah Mahasiswa merupakan kaum berpendidikan yang harus paham dengan situasi yang sedang dialami oleh bangsa dan negara dan memperluas daya fikir.⁴⁰

2. Peran Media Sosial

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa. Ada beberapa media sosial yang sering digunakan oleh mahasiswa contohnya seperti Instagram, TikTok, dan X (Twitter). Instagram digunakan sebagai sarana untuk berbagi momen visual, seperti foto dan video, serta sebagai media promosi diri maupun kegiatan kampus. TikTok, dengan video pendek yang kreatif dan menghibur, menjadi pilihan utama untuk tontonan dan membuat konten yang simpel dan menarik. Sementara itu, X (Twitter) dimanfaatkan untuk menyampaikan opini, mengikuti isu-isu terkini, serta

⁴⁰ Heni Amara Saputri, Kepercayaan Diri Penyandang Obesitas Ditinjau Dari *Body Image* Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2019, *Skripsi Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto*, (2023): 35

membangun jejaring melalui diskusi berbasis teks.⁴¹ Media sosial tidak hanya berperan dalam aspek hiburan tetapi juga dalam mengekspresikan diri yang digunakan oleh para mahasiswa, mulai dari aktifitas sehari-hari atau peristiwa yang sedang dialaminya dapat disampaikan melalui media sosial.

Berdasarkan laporan dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024, jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 221,56 juta orang, atau sekitar 79,5% dari total populasi. Pengguna terbanyak berasal dari Generasi Z dan milenial, dengan tingkat penetrasi tertinggi tercatat pada kalangan pelajar dan mahasiswa, yakni sebesar 99,26%. Internet umumnya dimanfaatkan untuk keperluan komunikasi, hiburan, dan pencarian informasi pendidikan.⁴² Adapun beberapa peran media sosial bagi mahasiswa sebagai berikut :

a. Sumber Informasi dan Pengembangan Diri

Tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi dan hiburan, media sosial juga berkembang menjadi sumber informasi yang mudah diakses. Melalui platform seperti Instagram, X (Twitter), TikTok, dan YouTube. Berbagai informasi seputar pendidikan, kesehatan, teknologi, hingga isu sosial dapat diperoleh, banyak akun-akun edukatif yang menyajikan konten-konten bermanfaat yang dapat menambah pengetahuan dan wawasan penggunanya.⁴³ Kemudahan akses yang dapat menjadikan media sosial sebagai salah satu alat dalam memperoleh informasi, terutama dikalangan generasi muda.

Media sosial juga dapat berperan dalam proses pengembangan diri. banyak pengguna memanfaatkan media sosial untuk belajar hal baru. Konten seperti video tutorial, tips pengembangan diri, peluang

⁴¹ Mutmainnah Asmal, Akbar Taufik, Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa, Jurnal Pendidikan Matematika, Vol. 4, No. 2, (September 2023) : 160-161

⁴² Ema Nayla Zalianty, Pengaruh Media Sosial Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Vol. 2, No. 3, Jurnal Ilmu Komunikasi dan Sosial Politik, (2025) : 652

⁴³ Rani Darmayanti, Dkk, Peran Media Sosial dalam Pengembangan Literasi Digital di Kalangan Mahasiswa, *Seminar Nasional Paedagoria*, Vol. (4 Agustus 2024) : 341

beasiswa atau lowongan kerja banyak ditemukan dan dibagikan. Platform seperti LinkedIn, misalnya, menjadi ruang strategis bagi individu untuk meningkatkan dan mencari peluang karier.⁴⁴ Penting bagi pengguna untuk memiliki wawasan yang baik agar dapat memanfaatkan media sosial secara bijak dan produktif jika digunakan dengan tepat, media sosial dapat menjadi sarana yang sangat efektif untuk menambah pengetahuan serta mendorong pertumbuhan dan pengembangan diri secara berkelanjutan.

b. Tempat Untuk Mengekspresikan Diri

Media sosial telah menjadi wadah untuk mengekspresikan diri secara bebas dan kreatif, dengan membagikan pemikiran, perasaan, karya seni, foto, video, serta aktivitas sehari-hari kepada publik atau lingkup terbatas sesuai keinginan. Fitur seperti *caption*, *story*, *live streaming*, hingga komentar memberikan ruang interaksi yang memungkinkan individu mengungkapkan pendapat dan identitas diri. Membangun citra diri, memperlihatkan keunikan pribadi, dan menunjukkan sikap terhadap peristiwa yang dialaminya. Hal ini membuat media sosial menjadi semacam panggung digital di mana setiap pengguna bebas berekspresi. Namun, kebebasan ini juga harus diimbangi dengan tanggung jawab, mengingat ekspresi yang disampaikan di ruang digital bisa berdampak luas, baik positif maupun negatif.⁴⁵

Media sosial memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengekspresikan diri dan membangun personal branding. Melalui unggahan seperti tulisan, foto, video, atau karya seni lainnya, mahasiswa dapat menunjukkan minat, pendapat, atau pencapaian mereka. Namun, penting untuk menggunakan media sosial secara bijak

⁴⁴ Melinda N, Social Media on Campus: Studi Peran Media Sosial sebagai Media Penyebaran Informasi Akademik pada Mahasiswa di Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UNSRI. *The Journal of Society and Media*, (2018) : 53-64

⁴⁵ Fanny Hendro Aryo Putro, Pengungkapan Diri Dalam Dunia Maya Dalam Perspektif Luft dan Herry Ingham (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi TikTok Di Universitas Boyolali), *Research and Academic Publication Consulting*, (Agustus 2024) : 387-388

agar tidak terjebak dalam perbandingan sosial yang dapat menurunkan harga diri.

c. Motivasi Diri

Media sosial dapat menjadi sarana motivasi bagi penggunanya dengan konten yang memuat pesan inspiratif. Akun-akun motivasi sering membagikan kutipan bijak, kisah perjuangan hidup, hingga pengalaman sukses yang dapat memberikan semangat bagi mereka yang sedang mengalami keterpurukan atau kehilangan arah, kehadiran komunitas digital yang mendukung. Motivasi menjadi salah satu faktor kunci yang memengaruhi bagaimana seseorang berusaha untuk mencapai tujuan dan kesuksesan. Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi cenderung berfokus pada pencapaian kesuksesan, meskipun menghadapi tantangan. Sebaliknya, individu yang lebih takut akan kegagalan sering menghindari tantangan dan lebih fokus pada menghindari kegagalan daripada mencapai sukses.⁴⁶

Banyak orang merasa lebih termotivasi dan terinspirasi setelah melihat orang lain membagikan perjuangan dan keberhasilan mereka secara terbuka. Motivasi merupakan faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam proses belajar. Jika mahasiswa memiliki motivasi yang besar, maka peserta didik akan bersemangat mengikuti pelajaran hingga seorang peserta didik tersebut akan cepat mengerti dan mengingat materi yang dipelajarinya. Motivasi juga merupakan faktor yang menentukan proses pembelajaran.

media sosial memiliki peran yang sangat signifikan bagi mahasiswa, baik sebagai sarana komunikasi, sumber informasi, maupun wadah untuk mengekspresikan diri dan motivasi diri. Namun, penting bagi mahasiswa untuk bijak dalam menggunakannya agar manfaat yang diperoleh dapat lebih maksimal dan terhindar dari dampak negatif yang mungkin timbul

⁴⁶ Nida Aminaturrizqi, Pengaruh Kualitas Akun Instagram @ipbprestasi Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa IPB University, *Jurnal Lugas*, Vol. 8, No. 2, (Desember 2024) : 177

C. Strategi *Coping*

1. Definisi Strategi

Strategi tidak dapat dipisahkan dari struktur, tingkah laku dan kebudayaan di tempat terjadinya proses tersebut. Namun demikian proses yang ada memiliki dua aspek penting yang saling berhubungan satu sama lain aspek tersebut diperlukan untuk tujuan analisis. Aspek yang dimaksud adalah perumusan dan pelaksanaan, Pengertian strategi secara etimologis, kata *strategi* berasal dari bahasa Yunani, yaitu *Strategos*, yang merupakan gabungan dari *Stratos* (yang berarti tentara) dan *Ego* (yang berarti pemimpin). Dengan demikian, strategi pada dasarnya merujuk pada suatu rencana atau pola tindakan yang dirancang untuk mencapai tujuan tertentu. Inti dari strategi adalah sebagai alat untuk meraih sasaran yang telah ditetapkan.

Menurut Marrus, strategi didefinisikan sebagai proses perencanaan yang dilakukan oleh pimpinan tertinggi organisasi, yang berfokus pada pencapaian tujuan jangka panjang melalui penyusunan langkah-langkah atau cara-cara yang tepat agar tujuan tersebut dapat tercapai. Sementara itu, Iman Mulyana menjelaskan bahwa strategi merupakan perpaduan antara ilmu dan seni dalam mengelola kemampuan, sumber daya, dan kondisi lingkungan secara optimal. Dalam definisi ini, terdapat empat unsur penting yang saling terintegrasi, yaitu: kapabilitas, sumber daya, lingkungan, dan tujuan. Keempat elemen ini disusun secara logis dan harmonis sehingga menghasilkan berbagai alternatif strategi yang kemudian dievaluasi dan dipilih yang paling tepat. Pilihan akhir tersebut diumumkan secara jelas sebagai pedoman dalam penyusunan taktik yang akan diterapkan.⁴⁷

2. Strategi *Coping*

Strategi *Coping* merupakan pengelolaan sikap dalam rangka mengatasi permasalahan yang sangat mendasar serta aktual, yang berperan

⁴⁷ Erline T.V. Timpal, dkk, Strategi Camat Dalam Meningkatkan Perangkat Desa di Bidang Teknologi Informasi di Kecamatan Ratahan Timur Kabupaten Minahasa Tenggara, *Jurnal Governance*, Vol.1, No. 2, (2021) : 3-5

dalam membebaskan diri dari permasalahan yang nyata dan imajinansi hal tersebut merupakan upaya kognitif.⁴⁸ Lazarus dan Flokman memberikan definisi strategi *coping* sebagai proses untuk mengelola jarak antara tuntutan baik yang berasal dari individu maupun dari luar individu dengan berbagai sumber daya yang ada yang digunakan dalam menghadapi tekanan. Menurut chaplin strategi *coping* diartikan sebagai sembarang perbuatan, dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan untuk menyelesaikan suatu tugas atau masalah. Sedangkan menurut Mu'tadin strategi *coping* menunjuk keberbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalkan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan.⁴⁹

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi *coping* merupakan aktivitas yang dilakukan oleh individu dalam bentuk kognitif dan perilaku, baik disadari maupun tidak disadari, memiliki tujuan untuk menghilangkan atau mengurangi ancaman yang ditimbulkan oleh masalah internal maupun eksternal, dalam permasalahan tertentu seseorang memiliki cara penyelesaian yang berbeda-beda.

3. Bentuk Strategi *Coping*

Fungsi coping dibagi menjadi dua bentuk, menurut Folkman dan Lazarus ada dua fokus coping yaitu, *problem focused coping* adalah coping fokus penyelesaian masalah, lalu ada *emotional focused coping* atau coping berfokus dengan penanganan emosi, setiap individu memiliki cara *coping* yang berbeda tidak selalu menjadi *coping* yang positif ada juga yang melakukan dengan *coping* yang negatif.⁵⁰

⁴⁸ Nur Hasanah Lubis, *Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatra Utara Medan*, Skripsi Universitas Negeri Islam Sumatra Utara Medan, (2021) : 5

⁴⁹ Risma Frianty, Ema Yudianti, "Hubungan Antara Kematangan Beragama", 54-55

⁵⁰ Sa'adah, *Pengaruh Religiusitas Dan Strategi Coping Terhadap Stres Ibu Pasca Melahirkan*, Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Mulana Malik Ibrahim Malang, (2023) : 39

Problem focused coping menurut Lazarus dan Folkman mendefinisikan sebagai bagian dari strategi *coping* yang lebih fokus langsung pada masalah atau tekanan yang dihadapi, dengan membuat pertimbangan, menghasilkan alternatif Solusi kemudian bertindak dengan memecahkan masalah. Menurut Santrock *problem focused coping* adalah strategi kognitif untuk penanganan stres yang digunakan oleh individu untuk menghadapi masalah dan berusaha menyelesaikannya. Sarafino dan Smith mendefinisikan *problem focused coping* sebagai usaha mengurangi tuntutan terhadap keadaan stress yang menekan atau untuk memperluas sumber daya yang ada untuk menghadapi tekanan yang ada. Taylor dan Stanton menjelaskan bahwa *problem focused coping* suatu tindakan pikiran individu, respon tingkah laku dalam mengatur, mengurangi tuntutan-tuntutan dari dalam dan luar yang melebihi batas kemampuannya.⁵¹

Dari beberapa definisi yang telah dijabarkan oleh para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *problem focused coping* merupakan berbagai usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengurangi atau menghilangkan tuntutan yang terjadi pada diri individu, dengan cara mengembangkan kemampuan dan keterampilan baru dengan fokus pada masalah itu sendiri yang dilakukan oleh individu dengan cara-cara yang berbeda-beda bagi setiap individu.

Emotion focused coping atau *coping* yang fokus pada aspek emosi menurut Arifin adalah strategi *coping* yang digunakan oleh individu dengan fokus pada penyelesaian emosi yang terkait dengan situasi yang membuat stres. Menurut Darmawani strategi *coping* yang berfokus pada emosi adalah upaya yang ditujukan untuk mengurangi emosi negatif dalam hubungan interpersonal yang menyebabkan stres. Menurut Pohan, *Emotion focused coping* adalah proses kognitif yang difokuskan pada pengurangan tekanan emosional, termasuk penghindaran,

⁵¹ Tiara Rindani, Hubungan Antara *Hope* Dan *Social Skill* Dengan *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi, *Skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, (2022) : 15-16

minimalisasi, penghindaran perhatian, perbandingan positif dan negatif dari peristiwa. Fokus emosional pada *coping* adalah konsentrasi orang untuk meredakan ketegangan emosional yang terkait dengan kondisi stres, bahkan ketika situasinya tidak berubah. individu mencoba mengendalikan kesan emosional yang dibuat pada diri sendiri.⁵²

Dari penjelasan di atas *emotional focused coping* merupakan upaya individu dalam rangka mengurangi atau menghilangkan stres tidak secara langsung melainkan dengan menjaga kestabilan emosi. Hal ini memungkinkan individu untuk melihat sisi baik dari suatu peristiwa berusaha untuk melupakan sesuatu yang menekan emosinya.

Adapun bentuk-bentuk dari *problem focused coping* dan *emotional focused coping* yaitu sebagai berikut :

a. Bentuk-bentuk *Problem Focused Coping*

- 1) *Confrontive coping*, usaha individu untuk mengubah keadaan dengan mengambil resiko yang ada.
- 2) *Planful problem solving*, suatu usaha dengan tujuan merubah keadaan dengan menganalisa masalah dan menyelesaikan masalah.
- 3) *accepting responsibility*, usaha *coping* dengan peran individu atas masalah yang dialaminya.
- 4) *Seeking social support*, usaha untuk mencari dukungan sosial.

b. Bentuk-bentuk *Emotional Focused Coping*

- 1) *Seeking social support*, usaha dalam mencari dukungan sosial termasuk dalam dukungan emosional.
- 2) *Self control*, usaha dalam mengatur perasaan mengatur tindakan dengan menyembunyikan perasaannya.
- 3) *Escape avoidance (denial)*, menghindari masalah atau tindakan melarikan diri.

⁵² Makhriffah Robbiah Addawiyah, Jihan Aprilia, Siti Habibah, Arsyadani Hasanah, *Emotion Focused Yang Dilakukan Oleh Korban Ghosting, Psychological Security Dalam Dinamika Kehidupan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*, (2023) : 56

4) *Distancing*, menjaga jarak dari masalah.⁵³

Bentuk-bentuk coping, baik yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) maupun yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*), menjadi sangat penting dalam melihat bagaimana individu menyesuaikan diri terhadap stres. Pemilihan strategi *coping* yang digunakan tidak hanya dipengaruhi oleh masalah yang muncul, tetapi juga oleh karakteristik individu.

4. Faktor Yang Mempengaruhi *Coping*

Faktor-faktor yang mempengaruhi mekanisme *coping* seseorang sangat beragam dan dapat dipengaruhi oleh aspek internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, tingkat kecerdasan emosional, pengalaman hidup, kondisi fisik dan psikologis individu. Sementara itu, faktor eksternal dapat berupa dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan, kondisi sosial ekonomi, budaya, serta situasi atau peristiwa yang sedang dihadapi.⁵⁴ Menurut Lazarus & Folkman faktor yang berpengaruh pada perilaku *coping* yaitu :

a. Kesehatan fisik (*Health and Energy*).

Kedua hal ini merupakan faktor penting, karena dalam mengatasi stres individu mengerahkan tenaga yang cukup besar. Seseorang yang lemah, sakit, dan lelah memiliki energi yang lebih sedikit untuk menggunakan coping dibandingkan seseorang yang sehat.

b. Keyakinan atau pandangan positif (*Positive Beliefs*).

Pandangan dan penghargaan diri secara positif juga dianggap sangat penting dalam penggunaan coping. Seseorang yang menganggap positif terhadap dirinya sendiri akan menggunakan berbagai keterampilan untuk mengatasi permasalahannya.

⁵³ Riry Ambarsarie, *Strategi Coping Stres Pada Generasi Z*, Buku Saku Untuk Guru Bimbingan Konseling Smu, Unit Penerbitan dan Publikasi FKIP Univ.Bengkulu, (April 2021) : 11-12

⁵⁴ Yuliasri Ambar Pambudhi, Dkk, *Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19*, Jurnal Amal Pendidikan, Vol. 3, No. 2, (Agustus 2022) : 114

c. Kemampuan menyelesaikan masalah (*Problem solving Skills*).

Keterampilan memecahkan masalah, meliputi aktivitas mengidentifikasi masalah, mengumpulkan banyak hipotesa, memilih hipotesa, menerapkan hipotesa, dan tindak lanjut.

d. Keterampilan sosial (*Social Skills*).

Salah satu keterampilan sosial yang seharusnya dimiliki oleh individu dalam menggunakan coping adalah kemampuan berkomunikasi. Komunikasi yang efektif dapat memfasilitasi individu dalam mengatasi permasalahan dengan orang lain serta mencari dukungan dan bantuan terkait dengan permasalahan yang dihadapinya.

e. Dukungan sosial (*Social Support*).

Dukungan sosial merupakan sumber coping bagi seseorang. Dukungan sosial meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan inti dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, teman, dan masyarakat sekitar.

f. Materi (*Materials Resources*).

Aspek material meliputi keseluruhan bentuk material/fisik yang dapat mempengaruhi individu dalam menggunakan strategi coping.⁵⁵

Dengan memahami berbagai faktor yang memengaruhi mekanisme *coping*, baik dari aspek internal seperti kepribadian dan kecerdasan emosional, maupun dari aspek eksternal seperti dukungan sosial dan kondisi lingkungan, diharapkan individu dapat mengidentifikasi potensi risiko serta sumber daya yang dimiliki dalam menghadapi perasaan yang negatif.

⁵⁵ Eko Sujadi, *Konseling Panca Waskita Untuk Membentuk Problem Focused Coping*, *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, Vol. 3, No. 1, (Februari 2015) : 9

D. Kajian Putus Cinta Pada mahasiswa

1. Definisi Putus Cinta (Pada Mahasiswa)

Rumondor mendefinisikan putus cinta sebagai hubungan emosional yang berakhir antara dua orang individu yang menjalin hubungan tertentu. Remaja akhir atau dewasa awal sudah sangat umum mengalami hubungan romantis yang kandas atau berakhir, 40% para dewasa muda pernah mengalami putus cinta satu kali selama periode 20 bulan. Jika pengalaman tentang cintanya lancar akan membuat individu merasakan kebahagiaan namun jika sebaliknya seseorang mengalami putus cinta akan membuat pengalaman yang sulit untuk diterima seperti perasaan kehilangan, kecewa, dan cemas bahkan stres, pada setiap individu memiliki reaksi yang berbeda pasca putus cinta.⁵⁶

Menurut Linda putus cinta adalah akhir dari suatu hubungan yang telah terjalin dalam kurun waktu tertentu dan seringkali menimbulkan perasaan duka serta fase berduka. Dalam fase ini, individu biasanya mulai memiliki perasaan yang bertentangan terhadap pasangannya, dan perlahan berkembang secara terpisah, baik secara emosional, sosial, maupun psikologis. Duck dan Rollie juga menyatakan bahwa pada tahap ini, individu mulai merasakan kehilangan harapan akan masa depan hubungan tersebut, serta mulai mengalami kesedihan akibat putusnya ikatan tersebut. Mahasiswa berada dalam fase perkembangan di mana mereka mulai membangun hubungan baru dengan lawan jenis, sebagaimana dijelaskan oleh Hurlock. Pada tahap ini, mahasiswa diharapkan mampu bertanggung jawab terhadap perkembangan dirinya, termasuk mempersiapkan diri memasuki masa dewasa serta menghadapi berbagai tantangan hidup, salah satunya ketika mengalami putus cinta. Menurut Al-Mighwar, gaya pacaran mahasiswa saat ini tidak lagi sebatas tahap saling mengenal, tetapi sudah

⁵⁶ Yanastasia Olivia Mahole Tacasily, Christiana Hari Soetjningsih, *The Correlation Between Forgiveness and Psychological Well-Being of College Students Who Have Experienced a Breakup*, *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, Vol. 12, No. 2, (2021) : 260

melibatkan perasaan kepemilikan penuh terhadap pasangannya, yang kemudian mempengaruhi hubungan tersebut.⁵⁷

Dapat dipahami bahwa putus cinta pada masa perkuliahan bukanlah sekadar persoalan emosional semata, melainkan bagian dari dinamika perkembangan individu. Mahasiswa, sebagai individu yang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan, sering kali menghadapi tantangan dalam membangun dan mempertahankan hubungan. Ketika hubungan berakhir, perasaan kehilangan, kecewa, dan cemas bahkan stres menjadi bagian yang tak terhindarkan. Namun demikian, pengalaman ini juga dapat menjadi momentum reflektif untuk mengenali nilai diri, memperkuat resiliensi emosional, serta menumbuhkan pemahaman yang lebih mendalam tentang makna hubungan dan cinta itu sendiri. Dengan dukungan sosial yang memadai dan kemampuan untuk mengelola emosi secara baik, pengalaman putus cinta dapat berubah menjadi pijakan penting dalam perjalanan pembentukan jati diri dan kematangan psikologis mahasiswa.

2. Jenis-Jenis Gaya Pacaran

Dalam upaya memahami dinamika cinta dan hubungan romantis, John Lee, seorang sosiolog asal Kanada, memperkenalkan konsep *Love Styles* dalam bukunya *The Colours of Love*. Ia mengusulkan bahwa cinta dapat dikategorikan ke dalam enam gaya utama, masing-masing mewakili cara yang berbeda individu dalam mencintai dan membina hubungan pacaran. Berikut jenis-jenis gaya berpacaran menurut John Lee :

a. *Eros* (Cinta Penuh Gairah dan Romantisme)

Gaya *Eros* merupakan tipe cinta yang berorientasi pada daya tarik fisik dan emosional yang kuat. Individu dengan gaya ini cenderung mencari hubungan yang intens secara emosional dan fisik, serta memiliki idealisme tinggi terhadap pasangan.

b. *Ludus* (Cinta sebagai Permainan)

⁵⁷ Firda Fitriana Kristmiati, Kecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi Dan Perasaan Putus Cinta Pada Mahasiswa, Skripsi, (2021) : 3-5

Ludus memandang cinta sebagai permainan yang menyenangkan. Individu dengan gaya ini menghindari keterlibatan emosional yang terlalu dalam dan sering kali menjalani hubungan dengan lebih dari satu pasangan secara bersamaan tanpa keterikatan emosional.

c. *Storge* (Cinta yang Tumbuh dari Persahabatan)

Storge adalah cinta yang berkembang secara perlahan dari hubungan persahabatan yang erat dan penuh kepercayaan. Cinta ini tidak meledak-ledak, melainkan tumbuh melalui koneksi emosional yang stabil dan mendalam.

d. *Pragma* (Cinta yang Logis dan Rasional)

Gaya *Pragma* menggabungkan elemen dari *Storge* dan *Ludus*. Cinta di sini bersifat praktis dan berorientasi pada kecocokan. Individu dengan gaya ini mempertimbangkan hal-hal seperti latar belakang sosial, pendidikan, kesamaan nilai, bahkan status ekonomi dalam memilih pasangan.

e. *Mania* (Cinta yang Posesif dan Cemburuan)

Mania adalah cinta yang intens tetapi tidak stabil. Gaya ini mencerminkan kecemasan tinggi, ketergantungan emosional, dan rasa takut kehilangan yang ekstrem.

f. *Agape* (Cinta yang Tanpa Pamrih)

Agape adalah cinta yang altruistik dan tidak egois, di mana seseorang mencintai pasangannya secara tulus dan rela berkorban tanpa mengharapkan balasan.⁵⁸

3. Faktor-faktor Penyebab Putus Cinta

a. Kurangnya Komunikasi Efektif

Komunikasi yang buruk sering menjadi akar dari berbagai masalah dalam hubungan. Tidak mampu menyampaikan perasaan, harapan, atau kekecewaan secara terbuka dapat menimbulkan kesalahpahaman dan menjauhkan pasangan secara emosional.

⁵⁸ Lee, J. A. (1973). *The Colors of Love: An Exploration of the Ways of Loving*.

b. Kekerasan dalam Hubungan

Kekerasan dalam hubungan dikenal juga sebagai *Intimate Partner Violence* (IPV) atau *dating violence* merujuk pada tindakan fisik, verbal, emosional, atau seksual yang dilakukan oleh pasangan yang menyebabkan kerugian atau penderitaan. Menurut *World Health Organization*, kekerasan ini mencakup berbagai bentuk penyiksaan fisik, ancaman psikologis, kontrol emosional, serta pemaksaan seksual terhadap pasangan.

c. Pandangan Hidup yang Berbeda

Perbedaan fundamental dalam nilai-nilai kehidupan seperti agama, visi karier, gaya hidup sering membawa konflik yang sulit diredakan. Perbedaan prioritas merupakan salah satu penyebab paling umum putus atau bahkan perceraian. Dari perspektif teoritis, teori *Locus of Control* dalam hubungan menyatakan bahwa pasangan dengan nilai kontrol eksternal dan sumber daya terbatas (misal ekonomi rendah, pendidikan tinggi tanpa anak) cenderung memiliki niat putus lebih tinggi .

d. Kehilangan Kepercayaan

Kepercayaan adalah fondasi utama hubungan. Sebuah tinjauan menyebut bahwa perselingkuhan, kebohongan, dan perilaku manipulatif adalah pemicu utama yang secara langsung meretakkan kepercayaan dan akhirnya menyebabkan distansi emosional lebih lanjut .

e. Kurangnya Komitmen

Komitmen yang tidak seimbang jika salah satu pasangan tidak serius menjaga hubungan dapat menimbulkan perasaan diabaikan dan memicu perpisahan. Markman menunjukkan bahwa *premarital negative communication* yang tinggi sering mengindikasikan komitmen yang lemah dan merupakan faktor utama perceraian atau hubungan asmara.

f. Perubahan Pribadi

Dalam dinamika hubungan, setiap individu terus mengalami perkembangan baik secara psikologis, emosional, maupun sosial. Perubahan ini bersifat alami dan berlangsung seiring waktu sebagai hasil dari pertumbuhan kepribadian, pengalaman hidup, lingkungan sosial, maupun fase perkembangan (*developmental stage*). Namun, ketika dua individu yang berada dalam suatu hubungan tumbuh ke arah yang berbeda dalam nilai, aspirasi, atau gaya hidup maka ketidak sinkronan ini dapat menimbulkan jarak emosional dan akhirnya menyebabkan putus cinta.

g. Pengaruh Pihak Ketiga

Keluarga, teman, atau lingkungan dapat memberikan tekanan emosional baik langsung lewat komentar maupun secara implisit lewat nilai sosial. Pandangan keluarga atau teman yang negatif terhadap pasangan sering memperburuk konflik personal dan budaya dalam hubungan .

h. Masalah Ekonomi

Tekanan finansial adalah sumber stres nyata dalam hubungan. Ketidakstabilan ekonomi meningkatkan konflik, menurunkan kualitas komunikasi, dan menurunkan keamanan emosional dua arah. Boto García & Perali juga menunjukkan bahwa pendapatan rendah berkaitan dengan intensitas niat untuk putus.

4. Dampak Putus Cinta Pada Mahasiswa

Setiap orang mengalami dampak putus cinta yang berbeda-beda, baik secara emosional, perilaku, maupun kognitif . Dalam situasi ini, seseorang dapat merasakan berbagai emosi negatif seperti kehilangan rasa cinta, kecewa, kemarahan, sakit hati, frustrasi, kebencian, kesepian, depresi, menurunnya tingkat kepuasan hidup, hingga munculnya gejala stres putus cinta. Penelitian yang dilakukan oleh Park & Sanchez serta Slotter & Gardner mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa putus cinta dapat memengaruhi konsep diri dan harga diri seseorang. Di

Amerika Serikat, putus cinta bahkan sering dikaitkan dengan perilaku seperti mengganggu dan penguntitan *stalking* mantan pasangan sebagai upaya untuk mengatasi rasa kehilangan.⁵⁹

Ketika seseorang mengalami fase putus cinta, umumnya ia akan merasakan kekacauan dalam pikiran, kegelisahan dalam hati, serta ketidakstabilan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Pada momen tersebut, seluruh sistem dalam tubuh seolah-olah ikut terguncang. Saat seseorang mengalami putus cinta, seringkali muncul penolakan untuk melakukan berbagai aktivitas harian, termasuk pekerjaan, kuliah, atau keterlibatan dalam organisasi. Hal ini tentu berdampak pada menurunnya produktivitas. Putus cinta memberikan pengaruh besar karena yang tersentuh adalah emosi dan perasaan terdalam tidak akan mudah diterima, karena yang mendominasi adalah perasaan kecewa, penyesalan, dan hilangnya rasa percaya diri. Bagi mahasiswa yang sedang menghadapi putus cinta, rutinitas harian yang semestinya dijalani secara penuh bisa saja terbengkalai karena tidak adanya semangat. Hal ini disebabkan oleh hilangnya kebiasaan yang biasanya mereka temui setiap hari. Kondisi ini tidak hanya mengganggu aktivitas sehari-hari, namun juga turut berdampak pada kondisi mental individu yang sedang menghadapi putus cinta.⁶⁰

Dengan demikian, meskipun putus cinta merupakan pengalaman emosional yang dapat memicu berbagai dampak psikologis seperti stres, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan mental, hal tersebut merupakan bagian dari dinamika kehidupan yang umum terjadi dalam perkembangan individu. Respon terhadap kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kepribadian, pengalaman, serta dukungan sosial yang dimiliki. Oleh karena itu, penting untuk memahami fenomena ini secara

⁵⁹ Hikmah Aulia, Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kesejahteraan Psikologis Pasca Putus Cinta Pada Dewasa Awal Di Kota Semarang, *Skripsi*, (2023) : 40

⁶⁰ Rahmahdina Shafadila, Wiwit Hariyabto, Upaya Mahasiswa Akuntansi dalam Meningkatkan Produktifitas Kinerja pada Fase Putus Cinta, *Innovative Technologica: Methodical Research Journa*, Vol. 1, No. 2, (2022) : 2-3

menyeluruh agar dapat melihatnya tidak hanya sebagai bentuk penderitaan emosional, tetapi juga sebagai bagian dari proses pembentukan kedewasaan emosional seseorang.

2. Media Sosial Sebagai Strategi *Coping* Pasca Putus Cinta

1. Penggunaan Media Sosial Sebagai Strategi *Coping*

Menggunakan media sosial bertujuan untuk mengurangi perasaan negatif telah menjadi hal yang umum dilakukan oleh para mahasiswa dan para remaja. Menurut Tirto dalam penelitiannya remaja di kota Semarang, mengatasi stres menggunakan media sosial tergantung dengan cara penggunaan media sosial itu sendiri. Ketika menggunakan media sosial menjadi tempat hiburan maka akan mendapatkan kebahagiaan melalui konten-konten yang ada, dan dapat meredakan perasaan stres untuk sementara.⁶¹

Dalam hal ini media sosial dapat menjadi hiburan dan wadah meluapkan emosi bagi mahasiswa yang mengalami putus cinta entah itu membuat postingan dengan menceritakan apa yang sedang dialaminya atau merepost postingan yang sesuai dengan keadaan yg dialami. Penggunaan Media Sosial sebagai Strategi *Coping* Media sosial telah menjadi kehidupan digital masyarakat modern, termasuk dalam konteks *coping* terhadap stres dan tantangan psikologis. Penggunaannya dapat berfungsi sebagai alat yang positif atau negatif, berikut ini adalah beberapa penggunaan media sosial sebagai alat *coping* :

a. Media Sosial sebagai *Coping* Emosional

Banyak individu menggunakan media sosial untuk mencari dukungan emosional dari teman, keluarga, atau komunitas online. Fitur seperti komentar, pesan langsung, dan grup diskusi memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaan, mendapatkan empati, dan merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional yang diperoleh melalui

⁶¹ Viony Nabilla , Sri Hartati , Arjoni , Yeni Afrid, Strategi *Coping Stress* melalui Media Sosial Pada Remaja di Panganak Bukittinggi, Jurnal Pendidikan Tambusai, Vol. 8, No.3, (2024) : 6-7

media sosial dapat meningkatkan efektivitas strategi *coping* berbasis emosi, terutama ketika individu menghadapi peristiwa yang membuat munculnya perasaan negatif.⁶²

b. Media Sosial sebagai Distraksi Positif

Scroll konten hiburan, menonton video lucu, atau melihat foto-foto inspiratif dapat menjadi distraksi sementara dari stres. Dalam konteks ini, media sosial berfungsi sebagai pelarian sementara yang membantu menenangkan pikiran. Namun, jika digunakan secara berlebihan, media sosial justru dapat meningkatkan perasaan kesepian dan depresi.⁶³

c. *Self Expression* dan Validasi Diri

Sebagian orang memanfaatkan media sosial untuk mengekspresikan diri dan memperoleh validasi sosial, seperti membagikan pencapaian atau curahan hati. Hal ini dapat memperkuat harga diri dan memberikan rasa diterima secara sosial. Namun, perbandingan sosial negatif yang sering terjadi di media sosial juga dapat meningkatkan perasaan cemas dan stres.⁶⁴

d. Penggunaan Negatif

Penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama untuk membandingkan diri dengan orang lain, dapat memperburuk stres. Fenomena ini disebut *social comparison* dan berkontribusi terhadap perasaan tidak puas dan rendah diri. Individu dengan kecenderungan narsistik atau harga diri rendah lebih rentan terhadap dampak ini.⁶⁵

⁶² Harnanik Munawaroh, Perilaku Virtual Remaja: Strategi Coping, Harga Diri, dan Pengungkapan Diri dalam Jejaring Sosial Online, *Jurnal Psikologi*, Vol. 16, No. 2, (2017): 128–137

⁶³ Besar Tirto Husodo, Fransiska Devia Tiara Ameli dan Novia Handayani, “Strategi Coping Stress melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang,” *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, (2021): 327–333,

⁶⁴ Vogel E A., Rose J P, Roberts L R., Eckles K, *Social comparison, social media, and self-esteem. Psychology of Popular Media Culture*, (2014) : 206–222

⁶⁵ Appel H, Gerlach, A L, & Crusius, J, *The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. Current Opinion in Psychology*, (2015) : 44–49

e. Kesadaran dalam Penggunaan

Penting untuk memiliki kesadaran diri dalam menggunakan media sosial. Strategi *coping* yang sehat menuntut penggunaan media sosial secara seimbang dan dengan tujuan yang jelas. Bahwa meskipun media sosial bisa menjadi *coping* positif, hal itu juga berpotensi menjadi negatif bagi pengguna yang tidak mampu mengontrol durasi dan tujuan penggunaannya.⁶⁶

Penggunaan media sosial sebagai strategi *coping* merupakan fenomena yang umum dan dapat berdampak positif dan negatif. Di satu sisi, media sosial dapat menjadi sarana dukungan sosial, ekspresi diri, dan distraksi positif dari tekanan. Namun di sisi lain, tanpa kontrol dan kesadaran yang tepat, media sosial juga berpotensi memperburuk kondisi psikologis melalui perbandingan sosial dan penggunaan yang berlebihan. Penting bagi setiap individu atau mahasiswa yang mengalami putus cinta untuk memahami batasan dan tujuan dalam menggunakan media sosial, agar dapat memaksimalkan manfaatnya sebagai alat *coping* yang positif dan sehat dalam menghadapi perasaan yang negatif akibat putus cinta.

2. Faktor Penggunaan Media Sosial Sebagai Strategi *Coping*

Penggunaan media sosial sebagai strategi *coping* tidak dapat dipisahkan dari berbagai faktor yang memengaruhi bagaimana seseorang menghadapi stres dan tekanan psikologis. Dalam konteks ini, media sosial berperan sebagai sarana pelarian, tempat mencari dukungan sosial, maupun alat untuk mengekspresikan diri. Namun, efektivitas strategi *coping* melalui media sosial sangat bergantung pada kondisi individu dan lingkungan di sekitarnya. Berikut adalah beberapa faktor yang memengaruhi penggunaan media sosial sebagai strategi *coping* :

a. Tingkat Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu faktor internal yang paling signifikan dalam mendorong individu untuk menggunakan media

⁶⁶ Błachnio A., Przepiórka A., & Benvenuti M, *Social media use and coping styles: A cross-national study. International Journal of Environmental Research and Public Health*, (2023)

sosial sebagai tempat pelampiasan. Ketika individu merasa takut dalam berinteraksi langsung, media sosial memberikan ruang yang terasa lebih aman dan terkendali. Penelitian yang dilakukan oleh Zahra dkk, menunjukkan bahwa remaja dengan kecemasan sosial cenderung lebih aktif menggunakan media sosial sebagai sarana *coping*. Strategi yang dominan digunakan adalah *emotion-focused coping*, yaitu upaya meredakan emosi negatif tanpa secara langsung menyelesaikan sumber stresnya.⁶⁷

b. Harga Diri

Faktor harga diri berkaitan dengan kecenderungan seseorang dalam mengungkapkan diri di media sosial. Individu dengan harga diri tinggi akan merasa lebih percaya diri untuk membagikan pengalaman, perasaan, maupun opini pribadinya di media sosial. Sebaliknya, mereka yang memiliki harga diri rendah mungkin menggunakan media sosial untuk mencari validasi eksternal yang sebenarnya bisa memperburuk kondisi psikologis apabila tidak terpenuhi. Pada penelitian Nofal dan Fatul dalam jurnalnya menjelaskan bahwa pengungkapan diri remaja sangat dipengaruhi oleh persepsi diri yang positif dan kepuasan terhadap interaksi sosial di dunia maya.⁶⁸

c. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Seberapa sering dan seberapa lama seseorang mengakses media sosial juga berperan penting. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sering kali mencerminkan ketergantungan terhadap media sosial sebagai alat *coping*. Menggunakan platform media sosial, dimana aktivitas seperti menonton video pendek atau mengikuti tren tertentu dapat memberikan efek pengalihan dari stres. Penelitian Sholehah menemukan adanya korelasi antara tingginya intensitas penggunaan

⁶⁷Zahra Kamila Fauziyyah, Zulmansyah, Dony Septriana Rosad, *Coping Strategy, Tingkat Kecemasan Sosial, dan Remaja Pengguna Media Sosial*, Vol. 3, No. 2, (Desember 2023) : 95

⁶⁸ Naufal Mafazi, Fathul Lubabin Nuqu, *Perilaku Virtual Remaja : Strategi Coping, Harga Diri dan Pengungkapan Diri Dalam Jejaring Sosial Online*, *Jurnal Psikologi*, Vol. 16, No. 2, (Oktober 2017) : 128-129

TikTok dan meningkatnya strategi *coping* stres pada remaja Man 3 Banjar selama masa pandemi Covid 19.⁶⁹

d. Sumber Dukungan Sosial

Faktor lingkungan sosial, terutama kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, membuat banyak individu mencari tempat alternatif untuk merasa didengarkan dan dimengerti. Media sosial menjadi salah satu saluran utama yang digunakan untuk memperoleh dukungan emosional dari orang lain, baik teman dekat, keluarga, maupun komunitas onlinenya. Cahay Suryani menjelaskan bahwa media sosial memberikan ruang untuk mencurahkan isi hati dan berbagi pengalaman dengan orang lain yang mengalami situasi serupa, sehingga membantu mengurangi beban emosional yang dirasakan.⁷⁰

e. Faktor Gender

Perbedaan gender juga menjadi faktor yang tidak dapat diabaikan dalam memahami pola penggunaan media sosial sebagai strategi coping. Perempuan, dalam banyak penelitian, diketahui lebih cenderung menggunakan strategi coping berbasis emosi dan lebih terbuka dalam mencari dukungan sosial dibanding laki-laki. Hal ini juga berlaku dalam penggunaan media sosial. Penelitian mengungkap bahwa perempuan pengguna media sosial cenderung menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi karena lebih aktif berinteraksi dan mengekspresikan perasaannya di platform digital.⁷¹

Penggunaan media sosial sebagai strategi *coping* merupakan hasil dari interaksi antara faktor individu, seperti kebutuhan emosional, tingkat stres, dan kepribadian, serta faktor sosial dan lingkungan, seperti dukungan sosial yang tersedia dan norma budaya dalam berkomunikasi.

⁶⁹ Sholehah, Yuliana Hirina, Imaddudin, Kontribusi Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap *Coping* Stres Remaja Di Man 3 Banjar Pada Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Al-Husna*, Vol. 4, No. 2, (Agustus 2023) : 85-93

⁷⁰ Cahya Suryani, Dukungan Sosial di Media Sosial, *Bunga Rampai Komunikasi Indonesia*, t.t.p. : 254-256

⁷¹ Aynee Arif, Shazia Manzoor, dan Javaid Rashid, "Influence of Social Media on Adolescent Mental Health: A Gendered Perspective," *Indian Journal of Educational Technology*, Vol. 7, (2025) : 4-6

Pemanfaatan media sosial tidak hanya menjadi bentuk pelarian sementara, tetapi juga dapat berperan sebagai cara yang positif dalam menghadapi tekanan psikologis, selama digunakan secara bijak dan seimbang. Pemahaman terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan media sosial sebagai strategi coping sangat penting, agar individu mampu mengelola stres secara efektif tanpa menimbulkan dampak negatif jangka panjang.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan merupakan pendekatan kualitatif. Sugiono menjelaskan tentang metode kualitatif yang lebih menekankan pada makna daripada generalisasi, metode kualitatif mempelajari kondisi alamiah pada peneliti sebagai instrumen kunci. Dengan Teknik pengumpulan datanya adalah triangulasi gabungan analisis data yang bersifat induktif, sumber sampel datanya dengan *purposive dan snowball*.⁷² Penelitian kualitatif merupakan pendekatan ilmiah yang bertujuan memahami fenomena dalam konteks alamnya melalui interpretasi langsung. Metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata yang tertulis atau lisan dari perilaku dan orang-orang yang sedang diamati.⁷³ Pada penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus.

2. Jenis Penelitian

Studi kasus merupakan jenis penelitian, dilakukan secara tegas, rinci dan mendalam, untuk memperoleh informasi tentang suatu peristiwa dan kegiatan individu, kelompok, organisasi yang lebih detail dan mendalam mengenai sebuah peristiwa. Kasus atau peristiwa yang terjadi pada kenyataan dan sedang terjadi bukan kejadian yang sudah berlalu. Kasus dalam penelitian ini merupakan suatu peristiwa atau kejadian yang kompleks atau sangat sederhana, dengan itu pada penelitian ini hanya memilih hal-hal yang spesifik.⁷⁴

⁷² Sugiono. Metode Penelitian Pendidikan, (Bandung : Alfabeta, 2013) : 15

⁷³ M Teguh Saefuddin, Tia Norma Wulan, Dan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Teknik Pengumpulan Data Kuantitatif Dan Kualitatif Pada Metode Penelitian, (2023).

⁷⁴ Dedy. Mulyana, Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi Dan Ilmu Sosial Lainnya. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, (2013) : 86-87.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini mengambil lokasi penelitian di Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto (UIN Saizu Purwokerto).

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada 1 Januari 2025 – 28 April 2025.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek

Individu, benda ataupun lainnya yang dapat dijadikan sumber pengumpulan data merupakan subjek yang akan menghasilkan informasi untuk mendapatkan data penelitian.⁷⁵

Subjek utama dalam penelitian ini adalah tiga mahasiswa uin saizu Purwokerto dengan inisial RR, HN, RQ, yang pernah merasakan putus cinta dan menggunakan media sosial sebagai tempat curhat atau strategi *coping* untuk mengurangi masalah atau menghilangkannya. dengan kriteria sebagai berikut :

- a. Mahasiswa UIN Saizu Purwokerto
- b. Pernah atau sedang mengalami putus cinta pada masa kuliah
- c. Menggunakan media sosial sebagai *coping* pasca putus cinta
- d. Bersedia untuk diwawancara dan menjadi subjek penelitian

Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yaitu dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik subjek dengan fokus penelitian, yakni penggunaan media sosial sebagai strategi *coping* saat mengalami putus cinta selama masa kuliah. Subjek dalam studi ini merupakan individu yang pernah tercatat sebagai mahasiswa aktif di UIN Saizu Purwokerto dan sedang mengalami atau pernah putus cinta selama menjalani kehidupan perkuliahan. Walaupun pada saat pelaksanaan penelitian subjek telah menyelesaikan studinya, pengalaman yang diteliti terjadi ketika mereka masih berstatus mahasiswa. Oleh karena itu, subjek

⁷⁵ Muhammad Idrus, Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif (Jakarta, 2009) : 91.

tetap relevan dengan kriteria penelitian karena pengalaman tersebut erat kaitannya dengan fase kehidupan sebagai mahasiswa.

2. Objek

Pembahasan atau masalah yang sedang diselidiki merupakan objek pada penelitian. Menurut Husein Umar objek dalam penelitian dapat menggambarkan hal yang ada dalam penelitian tersebut.⁷⁶ Penelitian ini mengambil objek penggunaan media sosial sebagai strategi *coping* pada mahasiswa yang mengalami putus cinta di UIN Saizu Purwokerto.

D. Sumber Data Penelitian

1. Sumber Data Premier

Metode untuk mendapatkan data premier berupa Observasi, wawancara, menyebarkan survey, dan diskusi terfokus. secara detail, dan dapat dianggap data yang akurat. yang didapat dengan menggali informasi secara langsung pada sumbernya yang memiliki data yang terkini dan riil.

Sumber data premier pada penelitian ini dalam bentuk dokumentasi dan wawancara dengan mahasiswa di UIN Saizu Purwokerto yang sudah pernah mengalami putus cinta ketika kuliah dan menggunakan media sosial sebagai strategi coping.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh dari segala sumber yang ada.⁷⁷ Data sekunder pada penelitian ini adalah studi literatur seperti. Jurnal, skripsi dan buku.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi memiliki proses yang kompleks yang tersusun dari beberapa proses biologi dan psikologi yang melibatkan

⁷⁶ Muhammad Idrus, Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif (Jakarta, 2009) : 29

⁷⁷ Yunita, R, Tinjauan Hukum Islam Terhadap Sistem Pewarisan Masyarakat Lampung Pepadun, (2014)

pengamatan, persepsi dan ingatan, dari aktivitas manusia untuk menghasilkan fakta.⁷⁸

Observasi pada penelitian ini dilakukan dengan mengamati sosial media objek penelitian dan mengamati media sosial subjek penelitian, dan menyebarkan survey melalui google form dan mendatangi tempat dimana subjek penelitian berada.

2. Wawancara

Pengumpulan data pada satu atau beberapa orang dengan melakukan komunikasi langsung antara peneliti dengan subjek penelitian melakukan interview kepada orang yang bersangkutan merupakan pengertian wawancara.⁷⁹

Pada penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur, dengan menggunakan pertanyaan yang mengandung isu sesuai dengan penelitian, yang sudah terdapat pada pedoman wawancara, jawaban narasumber yang diwawancara sangat bervariasi dan luas.⁸⁰ Pada penelitian ini dilakukan wawancara dengan melakukan sesi tanya jawab guna mendapatkan informasi dari responden penelitian.

3. Dokumentasi

Pada metode kualitatif, dokumentasi merupakan suatu Teknik dalam mengumpulkan data dalam bentuk teks catatan, dokumen foto, video ataupun rekaman suara.⁸¹

Dokumentasi yang digunakan berupa foto, teks atau tulisan wawancara dengan mahasiswa yang sedang atau pernah merasakan putus cinta dan menggunakan media sosial sebagai strategi *coping* di UIN Saizu Purwokerto.

⁷⁸ Hasyim Hasanah, Teknik- Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial), *Jurnal at- Taqaddum, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Semarang*, Vol. 8, No. 1, (Juli 2016) : 5

⁷⁹ T. Ahmad, Metodologi Penelitian Praktis, (Yogyakarta: Teras, 2011) : 84-89.

⁸⁰ Putri restiani Ajeng dengan judul "Peran Ganda Perempuan (Studi Kasus Dosen Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto)", *Skripsi Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri* (2023) : 11.

⁸¹ Moleong, L. J, Metodologi penelitian". Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya (2004) : 23

F. Metode Analisis Data

Teknik analisis data adalah menyederhakan data agar lebih mudah dibaca dan dilakukan. Hal ini bertujuan memperjelas data yang telah didapatkan. Analisis data merupakan usaha pencarian serta pengumpulan informasi dengan teratur dari hasil wawancara yang dilakukan, dokumentasi, dan catatan lapangan. dan menyortir data, memaparkannya menjadi satu-satuan, mengelompokkan, pada pola antara yang akan dialami, dan membuat kesimpulan, yang bisa dicerna dengan baik untuk orang banyak.⁸² Menurut Miles dan Huberman analisis data memiliki tiga komponen yaitu :

1. Reduksi

Reduksi data merupakan tahap dalam analisis data kualitatif yang melibatkan pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, serta pengorganisasian informasi yang diperoleh selama pengumpulan data di lapangan. Proses ini bertujuan untuk memperjelas, mengarahkan, mengelompokkan, dan menajamkan data dengan cara menyaring informasi yang tidak relevan, sehingga sajian naratif menjadi lebih mudah dipahami dan dapat mengarah pada kesimpulan yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan.⁸³

Pada penelitian ini, proses reduksi data dilakukan dengan cara mengumpulkan seluruh data yang diperoleh, kemudian merangkum dan menyesuaikannya dengan topik pembahasan. Data yang dianggap tidak relevan disisihkan agar fokus analisis tetap terjaga. Bentuk reduksi data yang digunakan berupa rekaman hasil wawancara, yang selanjutnya dimanfaatkan untuk mempermudah peneliti dalam menguraikan temuan serta menyusun kesimpulan yang tepat.

2. Penyajian Data

Penyajian data adalah proses dalam mengambil tindakan dan menyediakan berbagai informasi. Penyajian data adalah tahap penelitian

⁸² Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan. cet ke-21. (2015) : 335

⁸³ Rony Zulfirman, Implementasi Metode *Outdoor Learnig* Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di MAN 1 Medan, *Jurnal Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 3, No. 2, (2022) : 150

yang melibatkan pengaturan informasi sedemikian rupa agar mempermudah penarikan kesimpulan. Data dapat disajikan dalam bentuk narasi singkat, diagram, atau format visual lainnya. Penyusunan ini membantu peneliti dalam memahami permasalahan yang ada serta merancang langkah-langkah tindak lanjut berdasarkan pemahaman tersebut.⁸⁴

Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan dengan merangkum seluruh data yang telah diperoleh dan diuraikan secara rinci pada tahap sebelumnya, kemudian disusun dalam bentuk yang lebih ringkas dan mudah dipahami. Data disajikan melalui paparan naratif atau teks, serta didukung oleh visualisasi berupa gambar untuk memperkuat hasil temuan penelitian.

3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan pernyataan singkat yang mengandung pengertian dan makna yang terorganisasi yang diambil dari intisari makna dan penyajian data. Penarikan kesimpulan merupakan tahap akhir dari rangkaian proses sebelumnya. Kesimpulan diperoleh dari hasil analisis data yang telah melalui proses verifikasi berdasarkan bukti-bukti yang ditemukan di lokasi penelitian yang berkaitan dengan pengumpulan data kemudian diambil kesimpulan dari penelitian tersebut.⁸⁵

Kesimpulan dalam penelitian ini merupakan hasil akhir yang dirumuskan untuk menjawab fokus atau rumusan masalah, berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan. Kesimpulan disajikan secara deskriptif mengenai objek penelitian, dengan tetap mengacu pada tujuan dan kajian teori yang mendasari penelitian.

⁸⁴ Rony Zulfirman, Implementasi Metode *Outdoor Learnig*

⁸⁵ Rony Zulfirman, Implementasi Metode *Outdoor Learnig*

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek

1. Subjek RR

RR adalah seorang mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN saizu Purwokerto angkatan 2020. Pada saat melakukan observasi dan pengumpulan data RR berada di semester 9 dan berusia 23 tahun. RR berasal dari Gandrungmangu, Cilacap. RR tinggal di kos-kosan dan sedang menyelesaikan tugas akhir perkuliahan yaitu skripsi. RR mengalami putus cinta selama masa perkuliahan lebih dari 1 kali, yaitu pada tahun 2021 ia mengalami putus cinta dengan ditinggalkan secara sepihak tanpa alasan yang jelas dan 2022 kembali mengalami perpisahan karena merasa tidak cocok, lalu RR mencoba menjalin hubungan lagi pada awal 2023 namun hubungannya harus berakhir pada sekitar 20 oktober 2024 karena hubungan yang ia jalani dirasa mulai toxic. RR mengalami masa-masa sulit setelah putus cinta dengan pasangan yang selama ini mendampingi proses kuliahnya. Perpisahan tersebut cukup mempengaruhi kondisi emosional dan konsentrasinya pada kegiatan akademik.

RR merasakan kehilangan, kecewa, cemas, sering murung. RR sudah mulai menggunakan media sosial sebagai salah satu strategi *coping* sejak pertama kali mengalami putus cinta dimasa SMA. RR lebih aktif di Instagram dan X (Twitter), dengan berbagi kutipan tentang kehilangan, curahan hati, hingga sesekali menyimak konten-konten motivasi dan *self healing*. Melalui media sosial, RR juga berusaha menjaga komunikasi dengan teman-teman dekatnya, berbagi cerita, dan menerima dukungan emosional. Bagi RR, media sosial bukan hanya sarana hiburan, tetapi juga ruang pelarian sementara dari kesedihan yang sedang ia hadapi.

2. Subjek RQ

RQ adalah mahasiswa program studi Hukum Keluarga Islam UIN Saizu Purwokerto angkatan 2020, saat melakukan observasi dan pengumpulan data RQ berada di semestaer 9 dan berusia 23 tahun, sedang dalam tahap penyelesaian tugas akhir skripsinya. RQ berasal Provinsi Riau merantau untuk menempuh pendidikan di Purwokerto, RQ berdomosili di Watumas, Purwanegara. RQ semasa kuliah mengalami putus cinta hanya 1 kali pada 23 Desember 2024 . Namun, di balik rutinitas kampus yang padat, RQ juga harus menghadapi gejolak emosional. Pada tanggal 23 Desember 2024, ia mengalami putus cinta untuk pertama kalinya selama masa kuliah dikarenakan sering memiliki pemikiran yang bersebrangan dan sering terjadi pertengkaran karena hal tersebut. menciptakan beban emosional yang tidak ringan. Perasaan kehilangan dan sepi datang di tengah perjuangannya menyelesaikan tugas akhir, membuat fase ini menjadi cukup sulit dalam perjalanan akademik dan pribadi RQ.

Dalam menghadapi tekanan emosional tersebut, Salah satu strategi *coping* yang digunakan RQ adalah melalui media sosial. Ia aktif menggunakan media sosial berupa Tik Tok dengan bentuk melihat konten-konten yang menggambarkan perasaannya serta konten yang membangkitkan semangatnya agar tidak berlarut dalam kesedihan. Media sosial menjadi ruang virtual tempat RQ menemukan pelipur lara, sekaligus sarana untuk mengatur ulang perasaannya secara perlahan. Aktivitas ini bukan semata bentuk pelarian, tetapi menjadi cara adaptif yang membantunya bangkit dan tetap terhubung dengan dunia luar, di saat dunia pribadinya terasa runtuh. Media sosial memberinya ruang untuk mengekspresikan diri, merefleksikan pengalaman, serta membangun kembali semangat dirinya yang sempat goyah. Dengan cara ini, RQ perlahan kembali menemukan ritme hidupnya, dan melanjutkan perjalanan akademiknya dengan tekad yang lebih kuat.

3. Subjek HN

HN adalah Mahasiswa program studi keluarga Islam UIN Saizu Purwokerto angkatan 2019, saat melakukan observasi dan pengumpulan data HN berada di semester 12 dan berusia 23 tahun. Dalam kegiatan akademisnya HN sedang menyelesaikan mata kuliah yang tertinggal di semester sebelumnya. HN berasal dari Lengkong, Banjarnegara, saat ini ia tinggal di rumahnya di Banjarnegara dan datang ke kampus ketika ada jadwal kuliah saja. Pengalaman percintaan HN semasa kuliah terbilang cukup banyak namun sering kali berakhir dengan perpisahan, pada tahun 2022 ia pernah menyatakan perasaannya pada seorang mahasiswi namun yang diterima hanyalah penolakan. Pada tahun 2023 juga mengalami hal yang sama. Pada akhir Desember 2024 HN kembali merasakan putus cinta setelah menjalin hubungan beberapa bulan, karena pasangannya tersebut hanya ingin main-main dengannya dan tidak ingin menjalin hubungan yang lebih serius karena menurutnya ia tidak melihat masa depan yang baik pada HN. Lalu 5 februari 2025 HN mencoba kembali dekat dengan perempuan namun tidak berjalan dengan baik.

Menghadapi berbagai pengalaman emosional tersebut, mengalami rasa emosional yang cukup mengganggu, HN mengalami perasaan kecewa, kurang percaya diri, dan merasa tidak pantas. Salah satu strategi yang digunakan adalah bercerita kepada temannya dan berfokus pada bagaimana seseorang mengatur emosi mereka saat menghadapi situasi yang tidak bisa diubah. HN menggunakan media sosial instagram menjadi ruang untuk menyalurkan perasaan. Ia mulai melihat kutipan inspiratif, membagikan cerita singkat tentang perasaannya, HN mendapatkan semacam dukungan emosional dari orang yang mungkin mengalami hal serupa, dari komentar-komentar yang ada di postingan akun yang menceritakan pengalaman yang sama seperti dirinya. Hal ini membantu dirinya merasa tidak sendirian, dan secara perlahan mulai membangun kembali kepercayaan dirinya.

B. Hasil Penelitian

1. Bentuk Strategi *Coping* Pasca Putus Cinta Melalui Media Sosial

Lazarus dan Folkman memberikan definisi strategi *coping* sebagai proses untuk mengelola jarak antara tuntutan baik yang berasal dari individu maupun dari luar individu dengan berbagai sumber daya yang ada yang digunakan dalam menghadapi tekanan. Fungsi *coping* dibagi menjadi dua bentuk, menurut Folkman dan Lazarus ada dua fokus *coping* yaitu, *problem focused coping* adalah *coping* fokus penyelesaian masalah, lalu ada *emotional focused coping* atau *coping* berfokus dengan penanganan emosi, setiap individu memiliki cara *coping* yang berbeda tidak selalu menjadi *coping* yang positif ada juga yang melakukan dengan *coping* yang negatif.⁸⁶

Dalam proses pemulihan emosional pasca putus cinta, mahasiswa menunjukkan beragam strategi *coping* yang berkaitan erat dengan penggunaan media sosial. Hasil wawancara dengan tiga subjek penelitian menunjukkan bahwa media sosial berperan signifikan dalam membentuk cara mereka menghadapi tekanan emosional, baik secara sadar maupun tidak sadar. Strategi *coping* yang muncul dapat dikategorikan ke dalam dua tipe utama: *problem focused coping* atau *emotional focused coping*. Berikut uraian lengkapnya:

a. *Emotional Focused Coping*

Emotion focused coping menurut Pohan, adalah proses kognitif yang difokuskan pada pengurangan tekanan emosional, termasuk penghindaran, minimalisasi, penghindaran perhatian, perbandingan positif dan negatif dari peristiwa. Fokus emosional pada *coping* adalah konsentrasi orang untuk meredakan ketegangan emosional yang terkait dengan kondisi stres, bahkan ketika situasinya tidak berubah. individu mencoba mengendalikan kesan

⁸⁶ Sa'adah, Pengaruh Religiusitas Dan Strategi Coping Terhadap Stres Ibu Pasca Melahirkan, *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Mulana Malik Ibrahim Malang*, (2023) : 39

emosional yang dibuat pada diri sendiri.⁸⁷ Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memainkan peran penting dalam memfasilitasi ekspresi emosi dan pengungkapan perasaan bagi mahasiswa yang mengalami putus cinta.

Ekspresi emosi ini dilakukan melalui berbagai cara di media sosial, seperti mengunggah status, membagikan kutipan galau, menonton konten hiburan yang, serta menyimak kisah pengalaman orang lain yang serupa. Aktivitas ini tidak semata-mata bertujuan untuk menghibur, tetapi juga untuk meredakan perasaan negatif yang timbul akibat putus cinta. Berikut hasil wawancara dengan subjek penelitian.

1) Subjek RR

Setelah mengalami putus cinta RR merasakan perasaan yang mengganggu aktivitasnya seperti kecewa, sedih, kehilangan, dan sering murung akibat putus cinta, RR menggunakan akun instagramnya untuk mengungkapkan perasaannya.

“Aku waktu awal putus rasanya ya ga bisa cerita langsung ke siapa-siapa. Rasanya ya gitu sakit lah, kaya sedih, kecewa, ngrasa ada yang ilang aja sih., buat ngurangin perasaan kaya gitu aku paling bikin kata-kata yang sesuai sama yang aku rasain, lewat story ig aku bisa ungkapin apa yang aku rasa. Kadang lirik lagu, kadang kaya puisi pendek atau repost postingan yang sesuai sama aku, kalo gitu rasanya kayak lebih lega aja.”⁸⁸

Dari pernyataan di atas RR mengunggah postingan hanya semata untuk mengungkap perasaan yang sedang dialaminya dan tidak selalu ditujukan langsung kepada mantan pasangan. Justru, banyak di antaranya dibuat dengan harapan bahwa orang lain termasuk mantan atau teman dekat bisa menangkap pesan tersebut tanpa harus berkomunikasi langsung.

⁸⁷ Makhriifah Robbiah Addawiyah, Jihan Aprilia, Siti Habibah, Arsyadani Hasanah, *Emotion Focused Yang Dilakukan Oleh Korban Ghosting, Psychological Security Dalam Dinamika Kehidupan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*, (2023) : 56

⁸⁸ Wawancara 28 April 2025 dengan subjek RR

Gambar 1 : Curhatan RR melalui Story Instagram



2) Subjek RQ

Setelah mengalami putus cinta RQ pada awalnya belum terlalu merasakan perasaan yang mengganggunya akibat putus cinta, namun setelah beberapa minggu ia mulai merasakan kehilangan dan kesepian pada dirinya. Ditengah perasaan emosional yang dialaminya, RR menggunakan media sosial untuk menjadi sarana hiburan dengan melihat konten-konten lucu yang menghibur di platform Tik Tok.

“saya mas seringnya nonton Tik Tok konten-konten video lucu gitu lah buat hiburan aja, soalnya lumayan kehilangan sih mas sama kesepian juga, pas awal emng biasa aja ga ada rasa kaya gitu, tapi pas udah seminggu atau dua minggu mulai ngrasa gitu sih mas. Jadi saya cari hiburan aja lewat Tik Tok, ya lumayan lah bisa sedikit lupa walaupun sebentar.”⁸⁹

Dari hasil wawancara ini RQ menggunakan humor sebagai bentuk coping emosional. konten lucu atau konten komedi dijadikan sebagai cara untuk menertawakan situasi yang sedang dialaminya. Ini mencerminkan bahwa mahasiswa tidak hanya menghindari kesedihan, tetapi berusaha mengubah cara pandang

⁸⁹ Wawancara 20 Januari 2025 dengan subjek RQ

terhadap peristiwa putus cinta menjadi sesuatu yang lebih ringan dan dapat diterima, walaupun perasaan senang atau gembira yang dirasakan hanya bersifat sementara.

3) Subjek HN

Dari hasil wawancara HN mengalami kekecewaan yang mendalam yang mengakibatkan kepercayaan diri yang turun, dan merasa tidak pantas untuk siapapun. Pada akhirnya HN menggunakan media sosialnya untuk menghindari komunikasi dengan mantanya dengan cara memblokir seluruh akses, termasuk menghapus akun media instagramnya sosialnya untuk melupakan kenangan yang telah dilewatinya.

“ Saya sempat menghapus akun Instagram, saya blokir semua akses yang untuk berinteraksi dengan mantan, saya lakukan itu karena waktu awal putus saya ngrasa ga karuan banget, rasanya kaya harga dirinya diinjek-injek sih, kecewa juga. Tapi saya juga akhirnya bikin ig baru, biar ga inget aja dan pengen lupain kenangan yang ada kaya foto-foto gitu.”⁹⁰

Dari penuturan HN tersebut, ia mencoba untuk menghindari masalah mencoba melupakannya dengan membuang segala sesuatu yang berhubungan dengan mantannya. Meski tidak menyelesaikan akar masalah, hal ini berperan penting dalam proses awal pemulihan emosional, terutama pada fase ketika individu masih berada dalam kondisi mental yang rentan. Penggunaan media sosial secara emosional ini menjadi bagian integral dari cara generasi muda menghadapi pengalaman kehilangan dalam hubungan interpersonal.

⁹⁰ Wawancara 10 Maret 2025 dengan subjek HN

Gambar 2 : Akun Instagram baru HN



b. *Problem Focused Coping*

Problem focused coping menurut Lazarus dan Folkman mendefinisikan sebagai bagian dari strategi *coping* yang lebih fokus langsung pada masalah atau tekanan yang dihadapi, dengan membuat pertimbangan, menghasilkan alternatif Solusi kemudian bertindak dengan memecahkan masalah. *Problem focused coping* merupakan strategi yang berorientasi pada pemecahan masalah.⁹¹ Dalam konteks putus cinta, strategi ini mencakup upaya aktif dari individu untuk memperbaiki keadaan emosional dan psikologis dengan cara mencari solusi, pemahaman, atau wawasan baru yang dapat membantu proses penyembuhan. Di era digital, media sosial menjadi salah satu sumber utama informasi dan inspirasi dalam menjalankan strategi ini.

Berdasarkan observasi dan wawancara subjek penelitian menjelaskan bahwa setelah masa awal kesedihan berlalu, mereka mulai terdorong untuk bangkit dan memperbaiki diri. Langkah yang mereka ambil adalah melihat atau menonton akun-akun yang

⁹¹ Tiara Rindani, Hubungan Antara *Hope* Dan *Social Skill* Dengan *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi, *Skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, (2022) : 15-16

menyajikan konten *relationship*, *self improvement* dan motivasi, serta dukungan yang didapat dari teman-teman mereka baik secara langsung ataupun via online. Berikut ini adalah bentuk *problem focused coping* yang dilakukan oleh subjek penelitian berdasarkan wawancara yang dilakukan :

1) Subjek RR

Perempuan umur 23 tahun, yang sempat mengalami hubungan yang toxic, mengaku bahwa prosesnya untuk *move on* justru dipercepat setelah aktif mencari informasi mengenai hubungan sehat dan tanda-tanda hubungan yang toxic melalui platform media sosial Instagram dan X (twitter) :

"Pas udah putus, aku mulai banyak baca dari akun yang bahas soal hubungan. Dari situ aku jadi sadar kalau hubungan sebelumnya ternyata nggak sehat. Sekarang aku justru lebih paham soal batasan dan apa yang sebenarnya aku butuhkan dalam sebuah hubungan."

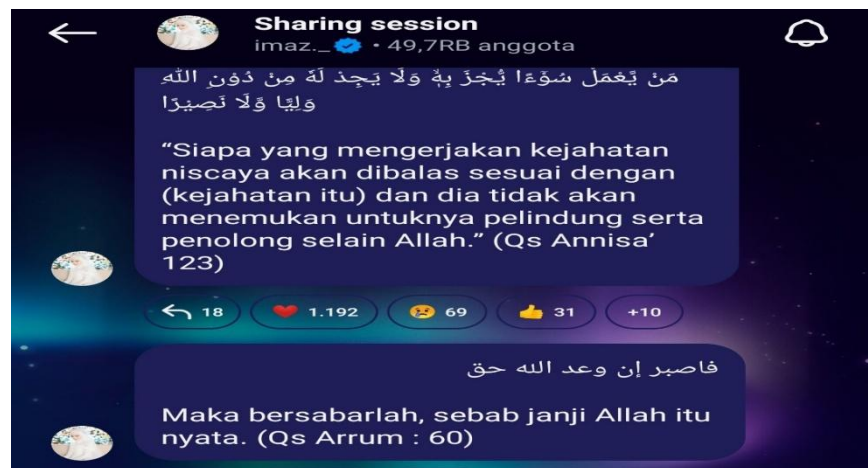
Tidak hanya untuk mencari informasi tentang *relationship* namun RR menggunakan media sosial juga sebagai sarana mencari dukungan sosial melalui teman online atau komunitas di media sosial instagram.

*"Aku juga masuk ke grup gitu di Ig, yang bahas tentang orang-rang yang habis putus atau sedang ada masalah, intinya banyak orang yang punya pengalaman yang sama lah, disitu banyak yang cerita tentang pengalamannya dan banyak yang saling support sih dengan pengalaman masing-masing,"*⁹²

Dari pernyataan yang disampaikan oleh RR bahwa penggunaan media sosial yang dilakukannya sebagai *problem focused coping* adalah untuk mencari informasi untuk dirinya yang membuatnya lebih banyak tau tentang suatu hubungan yang baik, serta untuk mencari dukungan dari teman online atau komunitas onlinnya.

⁹² Wawancara 28 April 2025 dengan subjek RR

Gambar 3 : Grup yang diikuti oleh RR di Instagram



2) Subjek RQ

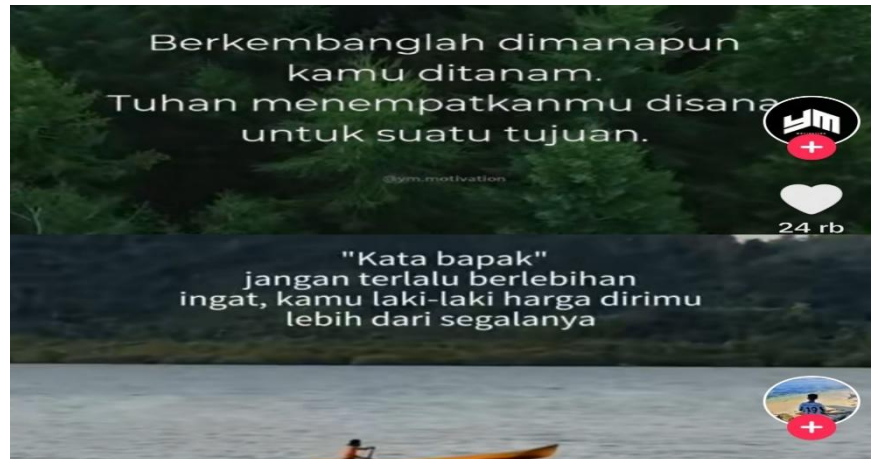
Laki-laki umur 23 tahun, yang memiliki pengalaman putus cinta karena ketidakcocokan antara keduanya. RQ menggunakan TikTok untuk menonton konten-konten yang membuat dirinya bangkit dan termotivasi agar lebih bersemangat, setelah putus cinta ia membuat rencana untuk lebih fokus pada tugas kuliahnya, mencari kegiatan produktif, dan menetapkan target pribadi untuk sembuh pasca putus cinta:

“Awalnya cuma iseng nonton video tentang motivasi-motivasi gitu di Tik Tok biasanya saya lakukan di jam 11 atau 12 malam waktu-waktu overthinking, kaya kata-kata atau quotes, lama-lama jadi ketagihan, lama-lama saya jadi terbawa dengan konten motivasi yang saya lihat, berusaha buat lupain masalah itu dan lebih fokus sama kegiatan saya aja”⁹³

Dari pernyataan di atas RQ menggunakan media sosial sebagai *problem focused coping* dengan cara mengambil sisi positif dari konten-konten yang menyuguhkan motivasi dan dijadikan motivasi untuk dirinya bangkit dari kesedihan yang dirasakannya dan lebih fokus dalam menjalankan aktifitas yang lebih baik.

⁹³ Wawancara 20 Januari 2025 dengan subjek RQ

Gambar 4 : Salah satu bentuk akun motivasi yang ditonton RQ



3) Subjek HN

Laki-laki umur 23 tahun, memiliki pengalaman putus cinta karena hanya dianggap sebagai tempat untuk bersenang-senang saja dan dianggap tidak memiliki masa depan oleh mantannya. HN menggunakan media sosial Instagram sebagai tempat mencari dukungan melalui konten atau komentar dari postingan seseorang yang memberikan motivasi pada dirinya untuk berubah lebih baik.

“Saya make instagram buat liat konten-konten yang berkaitan tentang pengalaman yang saya alami aja, dari postingan quotes atau komentar orang-orang yang ada di postingan tersebut, dan dari komen-komen itu saya jadi bisa banyak belajar”.

Dari pernyataan yang disampaikan HN merasa banyak orang-orang yang sama dengan dirinya dan merasa seperti mendapatkan dukungan moral dari komentar pada postingan yang berisi kata-kata atau *quotes* yang berkaitan dengan pengalamannya. Namun dari konten tersebut ia juga menyadari kesalahannya juga yang mengakibatkan putus cintanya.

“Dari postingan dan komentar itu saya juga jadi lebih sadar diri juga kalau saya juga salah, saya juga merasa belum pantas buat dia mungkin, jadi saya coba memperbaiki diri aja.”⁹⁴

Dari pernyataan diatas, HN juga menyadari bahwa dirinya juga memiliki kesalahan atas putusnya hubungan tersebut, karena dirinya belum sesuai dengan pasangannya dan memang belum menjadi dirinya yang terbaik.

2. Peran Media Sosial Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran yang kompleks dan multifungsi dalam proses *coping* mahasiswa pasca putus cinta. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan atau pengalihan perhatian, tetapi juga menjadi medium reflektif, sosial, dan psikologis yang mendukung adaptasi emosional mahasiswa. Adapun peran-peran utama media sosial dalam konteks ini dijabarkan sebagai berikut:

a. Sumber Informasi dan Pengembangan Diri

Berbagai informasi seputar pendidikan, kesehatan, teknologi, hingga isu sosial dapat diperoleh, banyak akun di media sosial menyajikan konten-konten edukatif bermanfaat yang dapat menambah pengetahuan dan wawasan penggunanya.⁹⁵ Media sosial juga dapat berperan dalam proses pengembangan diri. banyak pengguna memanfaatkan media sosial untuk belajar hal baru. Konten seperti video tutorial, tips pengembangan diri, menjadi ruang strategis bagi individu untuk meningkatkan kualitas diri.⁹⁶

Dari hasil penelitian subjek penelitian mengungkapkan bahwa media sosial menjadi sumber informasi yang membuka wawasan baru mengenai proses penyembuhan diri. Konten bertema *self love*,

⁹⁴ Wawancara 10 Maret 2025 dengan subjek HN

⁹⁵ Rani Darmayanti, Dkk, Peran Media Sosial dalam Pengembangan Literasi Digital di Kalangan Mahasiswa, *Seminar Nasional Paedagoria*, Vol. (4 Agustus 2024) : 341

⁹⁶ Melinda N, Social Media on Campus: Studi Peran Media Sosial sebagai Media Penyebaran Informasi Akademik pada Mahasiswa di Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UNSRI. *The Journal of Society and Media*, (2018) : 53-64

healing, toxic relationship, dan mental health sering kali menjadi pintu masuk bagi mahasiswa untuk lebih memahami pengalaman yang mereka alami.

1) Subjek RR

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, RR menggunakan media sosial RR menyatakan bahwa berkat konten yang ia temui di media sosial Instagram, ia mulai menyadari adanya perilaku dalam hubungan yang ternyata tidak sehat, meskipun sebelumnya ia menganggapnya sebagai sesuatu yang dapat ditoleransi. Ini menunjukkan bahwa media sosial, dalam pengalaman RR, berfungsi sebagai sarana untuk belajar dan melakukan refleksi diri, yang membantunya melihat dan memahami dinamika hubungannya secara lebih mendalam.

“Awalnya cuma scroll, tapi aku jadi banyak baca soal perilaku toxic di hubungan. Jadi ngerti kalau selama ini banyak hal yang aku maulumi padahal gak sehat.”⁹⁷

2) Subjek RQ

Dari wawancara yang telah dilakukan RQ, bahwa media Tik Tok menjadi sumber yang cukup membantu dalam proses pengembangan dirinya. Ia sering melihat konten yang berkaitan dengan manajemen waktu, keterampilan komunikasi, dan kesehatan mental. Hal tersebut memberinya dorongan untuk lebih fokus pada dirinya sendiri dan mulai menerapkan hal-hal yang ia pelajari secara perlahan dalam kehidupan sehari-hari.

“Di Tik Tok banyak konten pengembangan diri yang saya liat, kayak manajemen waktu, komunikasi, dan mental health. Cukup membantu sih buat sekarang jadi lebih sadar pentingnya fokus sama diri sendiri dulu dan mulai nyoba terapin sedikit-sedikit.”⁹⁸

⁹⁷ Wawancara 28 April 2025 dengan subjek RR

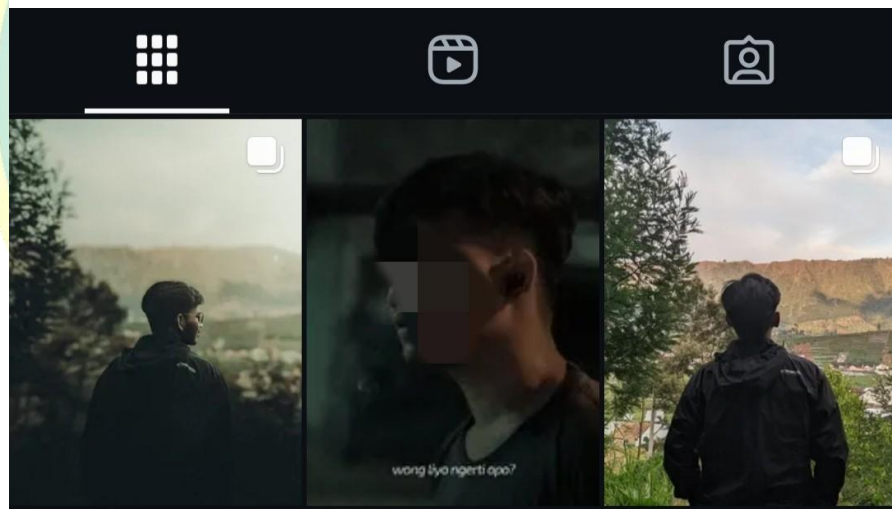
⁹⁸ Wawancara 20 Januari 2025 dengan Subjek RQ

3) Subjek HN

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, HN Dari hasil wawancara, subjek HN memanfaatkan media sosial, Instagram, sebagai wadah untuk belajar otodidak. Ia menyebut sering menonton konten video sinematik dan tutorial cara membuatnya , dan dari sana ia mulai mengembangkan hal tersebut. Selain menambah pengetahuan, HN juga mencoba dengan membuat konten sendiri.

“Sering nonton video sinematik di Instagram sama tutorial buatnya. Jadi belajar sama buat kesibukan lah biar ga kepikiran sambil jalan-jalan bikin video, Lumayan nambah skill sama kadang coba bikin konten sendiri juga.”⁹⁹

Gambar 5 : Postingan foto atau video sinematik yang dibuat HN



b. Tempat untuk Mengekspresikan Diri

Media sosial telah menjadi wadah untuk mengekspresikan diri secara bebas dan kreatif, dengan membagikan pemikiran, perasaan, karya seni, foto, video, serta aktivitas sehari-hari kepada publik atau lingkup terbatas sesuai keinginan. Fitur seperti *caption*, *story*, *live streaming*, hingga komentar memberikan ruang interaksi yang

⁹⁹ Wawancara 10 Maret 2025 dengan subjek HN

memungkinkan individu mengungkapkan pendapat dan identitas diri. Membangun citra diri, memperlihatkan keunikan pribadi, dan menunjukkan sikap terhadap peristiwa yang dialaminya.¹⁰⁰

Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa media sosial berperan penting sebagai sarana ekspresi diri bagi mahasiswa. Yang memberikan ruang yang fleksibel dan mudah diakses untuk menyampaikan pemikiran, perasaan, dalam bentuk, seperti tulisan, foto, video. Subjek penelitian memanfaatkan fitur-fitur seperti caption dan story, untuk mengekspresikan apa yang mereka rasakan atau pikirkan.

2) Subjek RR

Dari hasil wawancara yang dilakukan RR menggunakan media sosial sebagai media pelampiasan emosi secara tidak langsung. Unggahan berupa repost dari postingan yang menggambarkan suasana hatinya atau menulis cerita singkat tentang masalahnya untuk mengekspresikan perasaannya. Ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi ruang aman bagi individu untuk mengelola emosi yang sulit diungkapkan secara langsung kepada orang lain.

“Aku posting atau repost quotes, ya itu cara aku ngomong tanpa harus cerita. Kadang kalau lagi ngerasa capek banget, aku suka posting kutipan atau lirik lagu di Instagram story. Bukan buat cari perhatian sih, cuma kayak biar lega aja, kayak bisa keluarin perasaan yang susah dijelasin ke orang.”¹⁰¹

3) Subjek RQ

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan RQ, tidak mengekspresikan dirinya pasca putus cinta, ia hanya menggunakan media sosial Tik Tok sebagai tempat menonton saja untuk

¹⁰⁰ Fanny Hendro Aryo Putro, Pengungkapan Diri Dalam Dunia Maya Dalam Perspektif Luft dan Herry Ingham (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi TikTok Di Universitas Boyolali), *Research and Academic Publication Consulting*, (Agustus 2024) : 387-388

¹⁰¹ Wawancara 28 April 2025 dengan subjek RR

mengurangi emosionalnya akibat putus cinta.

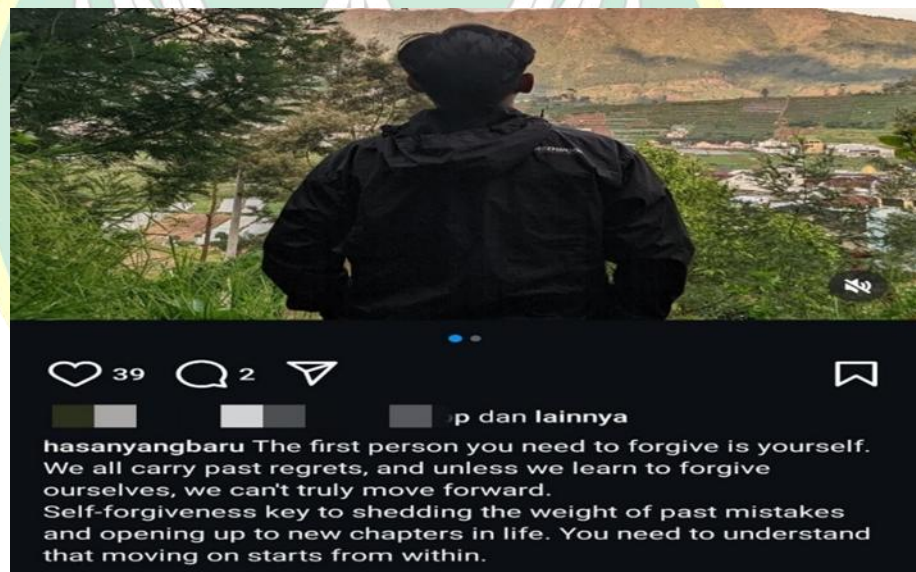
“Saya ga pernah sih cerita di media sosial masalah putus cinta apa lagi mas, rasanya malu hahah.”¹⁰²

4) Subjek HN

Dari informasi yang didapat RQ mengekspresikan dirinya melalui foto dengan *caption* yang mencerminkan suasana hatinya. Unggahan di media sosial menjadi cara untuk menunjukkan perasaan tanpa harus mengatakannya secara langsung. Ini memperkuat peran media sosial sebagai media ekspresi.

“kalo pas awal emang suka repost postingan, paling saya posting foto terus dikasih caption yang bikin semangat sama nunjukin kalo saya bisa bangkit.”¹⁰³

Gambar 6 : Postingan HN di Instagram dengan Caption



4) Motivasi Diri

Media sosial dapat menjadi sarana motivasi bagi penggunanya. Akun-akun motivasi sering membagikan kutipan bijak, kisah perjuangan hidup, hingga pengalaman sukses yang dapat memberikan semangat bagi mereka yang sedang mengalami

¹⁰² Wawancara 20 Januari 2025 dengan Subjek RQ

¹⁰³ Wawancara 10 Maret 2025 dengan subjek HN

keterpurukan atau kehilangan arah, kehadiran komunitas digital yang mendukung. Motivasi menjadi salah satu faktor kunci yang memengaruhi bagaimana seseorang berusaha untuk mencapai tujuan dan kesuksesan. Individu yang memiliki motivasi.¹⁰⁴

Pada penelitian ini ditemukan setelah putus cinta menunjukkan bahwa media sosial berperan sebagai sumber motivasi diri, terutama pada masa-masa sulit setelah mengalami putus cinta. Subjek penelitian mengungkapkan bahwa mereka mulai lebih aktif mengonsumsi konten pengembangan diri, spiritualitas dan olahraga setelah menghadapi pengalaman emosional tersebut.

1) Subjek RR

Dari hasil wawancara RR mendapatkan dorongan motivasi dari konten yang ia temukan di media sosial setelah mengalami putus cinta. Proses awal yang bersifat pasif menonton berkembang menjadi dorongan untuk memperbaiki diri. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial bisa menjadi pemicu perubahan positif dan sumber inspirasi untuk memulai kebiasaan pengembangan diri.

“Waktu habis putus, aku sering nonton konten self love sama healing sama makanan di ig. Awalnya cuma buat hiburan, tapi lama-lama jadi mikir juga, kayak ‘oh iya, aku harus mulai sayang sama diri sendiri.’”¹⁰⁵

2) Subjek RQ

Dari hasil wawancara, RQ menunjukkan bahwa media sosial memberikan jalan menuju makna dan ketenangan batin setelah mengalami masa emosional yang sulit. Konten spiritual membantunya memproses perasaan dan berfokus pada

¹⁰⁴ Nida Aminaturrizqi, Pengaruh Kualitas Akun Instagram @ipbprestasi Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa IPB University, *Jurnal Lugas*, Vol. 8, No. 2, (Desember 2024) : 177

¹⁰⁵ Wawancara 28 April 2025 dengan subjek RR

pertumbuhan pribadi. Ini memperlihatkan peran media sosial dalam membentuk motivasi.

“Saya juga sering nonton konten-konten tentang spiritualitas . Kaya potongan ceramah-ceramah dari ustadz felix salah satunya. Ngebantu sih buat tenangin pikiran dan bikin saya lebih fokus kepribadi.”¹⁰⁶

Gambar 7 :Salah satu Konten spiritual dan motivasi di Tik Tok RQ



3) Subjek HN

Dari informasi yang didapat dari wawancara HN memanfaatkan media sosial sebagai pemacu semangat melalui olahraga. Konten yang ia konsumsi memberikan dorongan emosional dan tindakan, yang menunjukkan bahwa media sosial bisa memengaruhi kebiasaan positif, terutama saat individu sedang butuh arah atau motivasi.

“saya suka nonton sepak bola, terus muncul video motivasi, yang bahas soal olahraga.. pas udah sering nonton jadi pengen nyoba gerak atau olahraga juga walau cuma sebentar kaya jogging misalnya.”¹⁰⁷

3. Faktor-Faktor Penggunaan Media Sosial sebagai Strategi Coping

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap ketiga subjek penelitian, ditemukan bahwa keputusan dan kecenderungan untuk

¹⁰⁶ Wawancara 20 Januari 2025 dengan Subjek RQ

¹⁰⁷ Wawancara 10 Maret 2025 dengan subjek HN

menggunakan media sosial sebagai strategi *coping* pasca putus cinta tidak muncul begitu saja. Terdapat beberapa faktor utama yang memengaruhi proses tersebut, baik dari aspek internal maupun eksternal individu.

a. Tingkat Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu faktor internal yang paling signifikan dalam mendorong individu untuk menggunakan media sosial sebagai tempat pelampiasan. Ketika individu merasa takut dalam berinteraksi langsung, media sosial memberikan ruang yang terasa lebih aman dan terkendali. Penelitian yang dilakukan oleh Zahra dkk, menunjukkan bahwa remaja dengan kecemasan sosial cenderung lebih aktif menggunakan media sosial sebagai sarana *coping*. Strategi yang dominan digunakan adalah *emotion focused coping*, yaitu upaya meredakan emosi negatif tanpa secara langsung menyelesaikan sumber stresnya.¹⁰⁸

Subjek penelitian menunjukkan adanya dorongan kuat untuk menghindari rasa sakit secara instan setelah mengalami putus cinta. Media sosial menjadi pilihan karena kemudahan akses dan kemampuannya memberikan hiburan cepat.

1) Subjek RR

Dari hasil wawancara subjek RR mengalami gejala kecemasan seperti sulit tidur dan rasa kehilangan dan kecewa. Ia menggunakan media sosial sebagai pelarian untuk menghindari rasa sakit emosional secara instan.

“Perasaannya pas habis putus, aku ngrasa gelisah, kehilangan gitu dan gak bisa tidur. Rasanya seperti ada yang hilang, kalo lagi gitu ya saya buka Instagrambuat ngelupain semuanya, walaupun cuma sebentar.”¹⁰⁹

¹⁰⁸Zahra Kamila Fauziyyah, Zulmansyah, Dony Septriana Rosad, *Coping Strategy, Tingkat Kecemasan Sosial, dan Remaja Pengguna Media Sosial*, Vol. 3, No. 2, (Desember 2023) : 95

¹⁰⁹ Wawancara 28 April 2025 dengan subjek RR

2) Subjek RQ

Dari hasil wawancara subjek HN menunjukkan respons kecemasan berupa perasaan kesepian dan kehilangan, dari hal tersebut ia membutuhkan untuk segera mengalihkan pikiran. Ia memilih aktivitas digital yang cepat dan menghibur untuk meredakan kecemasan yang muncul.

“Jujur, setiap kali mulai mikirin mantan, saya biasanya main sih sama temen tapi kalo udah pulang kepikiran lagi, jadi saya buka Tik Tok. Kalau gak gitu, rasanya kayak panik sendiri.”¹¹⁰

3) Subjek HN

Subjek mengalami kecemasan yang mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti belajar. Penggunaan media sosial menjadi mekanisme *coping* yang instan untuk menekan perasaan cemas dan kenangan terhadap mantan.

“saya sering ngerasa kecewa dan gak fokus sama kuliah, apalagi kalau liat sesuatu yang ngingetin sama dia. Jadi scroll media sosial biar gak mikir terlalu jauh.”¹¹¹

b. Harga Diri

Faktor harga diri berkaitan dengan kecenderungan seseorang dalam mengungkapkan diri di media sosial. Individu dengan harga diri tinggi akan merasa lebih percaya diri untuk membagikan pengalaman, perasaan, maupun opini pribadinya di media sosial. Sebaliknya, mereka yang memiliki harga diri rendah mungkin menggunakan media sosial untuk mencari validasi eksternal yang sebenarnya bisa memperburuk kondisi psikologis apabila tidak terpenuhi. Pada penelitian Nofal dan Fatul dalam jurnalnya menjelaskan bahwa

¹¹⁰ Wawancara 20 Januari 2025 dengan Subjek RQ

¹¹¹ Wawancara 10 Maret 2025 dengan subjek HN

pengungkapan diri remaja sangat dipengaruhi oleh persepsi diri yang positif dan kepuasan terhadap interaksi sosial di dunia maya.¹¹²

Dalam penelitian ini ditemukan kemudahan dalam membagikan perasaan melalui fitur story, atau caption memberi ruang aman bagi partisipan untuk mengekspresikan emosi mereka, tanpa harus menjelaskan secara langsung pada orang lain. Subjek RR dan HN merasa identitas atau harga diri mereka sempat turun akibat pasca putus.

1) Subjek RR

Dari hasil wawancara subjek RR menunjukkan bahwa media sosial menyediakan ruang aman untuk mengungkapkan emosi secara tidak langsung. Ini membantu menjaga harga diri karena ia bisa mengekspresikan perasaan tanpa merasa dihakimi dan digunakan untuk membentuk citra baru yang lebih tangguh.

“Tapi setelah putus, aku jadi lebih sering upload story, foto. Kayak pengen nunjukkin kalau aku baik-baik aja dan lebih kuat sekarang, tapi ga peduli juga ada yang liat atau ngga lebih nunjukin ke diri sendiri aja.”¹¹³

2) Subjek RQ

Subjek menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan atau tontonan, aktivitas media sosialnya tidak terdapat pengungkapan perasaan tentang peristiwa yang dialaminya, ia tidak mempertahankan citra diri di media sosial.

3) Subjek HN

Menurut informasi yang didapat dari wawancara, HN menggunakan media sosial sebagai sarana untuk *rebranding* diri, yang membantu dalam membangun kembali harga diri dan identitas personal adanya dorongan untuk mengontrol narasi

¹¹² Naufal Mafazi, Fathul Lubabin Nuqu, Perilaku Virtual Remaja : Strategi *Coping*, Harga Diri dan Pengungkapan Diri Dalam Jejaring Sosial Online, *Jurnal Psikologi*, Vol. 16, No. 2, (Oktober 2017) : 128-129

¹¹³ Wawancara 28 April 2025 dengan subjek RR

pribadi secara publik.

“Saya sempat ngilang dari medsos karena ngerasa malu, tapi habis itu malah makin aktif. Aku mulai rebranding, ganti gaya, posting lebih estetik, dan. Ngerasa punya kontrol lagi atas siapa diri saya.”¹¹⁴

c. Dukungan Sosial

Faktor lingkungan sosial, terutama kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, membuat banyak individu mencari tempat alternatif untuk merasa didengarkan dan dimengerti. Media sosial menjadi salah satu saluran utama yang digunakan untuk memperoleh dukungan emosional dari orang lain, baik teman dekat, keluarga, maupun komunitas onlinenya. Cahay Suryani menjelaskan bahwa media sosial memberikan ruang untuk mencurahkan isi hati dan berbagi pengalaman dengan orang lain yang mengalami situasi serupa, sehingga membantu mengurangi beban emosional yang dirasakan.¹¹⁵

Salah satu peran penting media sosial adalah menjadi jembatan bagi mahasiswa untuk merasa terhubung secara emosional, terutama ketika mereka tidak memiliki cukup ruang atau keberanian untuk mencari dukungan secara langsung. Interaksi digital, meskipun tidak selalu bersifat pribadi, dapat membentuk rasa dimengerti dan tidak sendirian.

1) Subjek RR

Dari hasil wawancara, RR menemukan dukungan emosional dari interaksi digital yang ia lakukan di Instagram dan X (Twitter). Respons positif dan empatik dari orang lain membuatnya merasa dimengerti dan diterima. Ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi ruang aman untuk berbagi pengalaman pribadi dan mendapatkan rasa solidaritas, terutama dalam hal yang sensitif seperti kecemasan.

¹¹⁴ Wawancara 10 Maret 2025 dengan subjek HN

¹¹⁵ Cahya Suryani, Dukungan Sosial di Media Sosial, *Bunga Rampai Komunikasi Indonesia*, t.t.p. : 254-256

“Aku dulu pernah cerita di Twitter soal kecemasan yang aku rasain, ada temen yang bales cerita aku kasih semangat, bahkan cerita pengalaman mereka juga. Rasanya jadi gak sendiri, dan ternyata banyak yang ngalamin hal serupa.”¹¹⁶

2) Subjek RQ

Dari hasil wawancara subjek RQ tidak mencari dukungan emosional di media sosial namun ia suka menonton konten-konten yang menyajikan motivasi agar tidak terpuruk dan berlarut dalam kesedihan secara tidak langsung dengan menonton. Proses ini memberikan validasi emosional dan rasa koneksi, meskipun tidak melalui interaksi personal. Ini menggambarkan bahwa media sosial mampu menyediakan dukungan secara pasif yang.

“Saya kadang liat video motivasi tentang apa aja sih yang bikin semangat, kaya potongan podcast.”¹¹⁷

3) Subjek HN

Dari hasil wawancara HN dapat diketahui bahwa ia merasa mendapat dukungan secara tidak langsung dari komentar orang di postingan quotes yang memiliki pengalaman yang sama.

“Saya kadang suka repost postingan yang sesuai dengan perasaan saya, saya juga suka bacain komen-komen dari postingan quotes.”¹¹⁸

c. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Seberapa sering dan seberapa lama seseorang mengakses media sosial juga berperan penting. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sering kali mencerminkan ketergantungan terhadap media sosial sebagai alat *coping*. Menggunakan platform media sosial, dimana aktivitas seperti menonton video pendek atau mengikuti tren tertentu dapat memberikan efek pengalihan dari stres. Penelitian Sholehah menemukan adanya korelasi antara tingginya intensitas penggunaan

¹¹⁶ Wawancara 28 April 2025 dengan subjek RR

¹¹⁷ Wawancara 20 Januari 2025 dengan Subjek RQ

¹¹⁸ Wawancara 10 Maret 2025 dengan subjek HN

TikTok dan meningkatnya strategi *coping* stres pada remaja Man 3 Banjar selama masa pandemi Covid 19.¹¹⁹

Dari hasil penelitian, menyatakan bahwa pada ketiga subjek menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial meningkat pasca putus cinta, dan hal ini mencerminkan strategi coping yang berfokus pada penghindaran stres atau rasa sakit emosional.

1) Subjek RR

Dari hasil penelitian subjek mengalami peningkatan intensitas penggunaan media sosial sebagai respons terhadap perasaan kehilangan, ia memperlihatkan pola penggunaan media sosial yang kompulsif, di mana ia merasa lebih nyaman secara emosional di dunia digital.

“ Sebelum putus mungkin dalam 1 hari kalo ga ngapa-ngapain 6 jam lah. Tapi setelah putus itu aku pasti buka medsos lebih sering apa lagi kalo malem. Rasanya kayak lebih nyaman di dunia maya dibanding dunia nyata hahah.”¹²⁰

2) Subjek RQ

Dari hasil wawancara RQ menunjukkan tidak terjadi peningkatan yang begitu signifikan dalam frekuensi dan durasi penggunaan media sosial. Ia memanfaatkan media sosial sebagai alat utama pengalihan emosi, terutama untuk menghindari pikiran negatif yang muncul setelah putus cinta. Yang berubah hanya konsumsi kontennya.

”saya lumayan sering buka Tik Tok hampir tiap jam kalau lagi senggang. Nonton video pendek, liat meme biar gak mikirin yang bikin capek, paling semenjak putus jadi sering muncul video motivasi atau tentang hubungan. Sehari mungkin buka medsos 8 jam lah soalnya saya kan lagi skripsian juga”¹²¹

¹¹⁹ Sholehah, Yuliana Hirina, Imaddudin, Kontribusi Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap *Coping* Stres Remaja Di Man 3 Banjar Pada Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Al-Husna*, Vol. 4, No. 2, (Agustus 2023) : 85-93

¹²⁰ Wawancara 28 April 2025 dengan subjek RR

¹²¹ Wawancara 20 Januari 2025 dengan Subjek RQ

3) Subjek HN

Dari hasil wawancara HN menyatakan penggunaan media sosial sempat menurun karena ia sempat menghapus akun Instagramnya. Kembali aktif setelah membuat akun baru. dan lebih intensitas penggunaan media sosialnya meningkat dalam segi postingan yang ia unggah.

“saya sempat ngilang dari medsos, tapi habis itu malah makin aktif. Saya sebelum putus juga udah aktif make medsos kalo sehari bisa 12 jam lah pake sosmed kalo lagi ga kerja, pas putus bikin akun baru, saya mulai rebranding, ganti gaya, posting lebih ya estetik, tapi saya juga jadi lebih sering menonton video di Ig buat menghibur perasaan yang masih kecewa lah.”¹²²

d. Faktor Gender

Perbedaan gender juga menjadi faktor yang tidak dapat diabaikan dalam memahami pola penggunaan media sosial sebagai strategi coping. Perempuan, dalam banyak penelitian, diketahui lebih cenderung menggunakan strategi coping berbasis emosi dan lebih terbuka dalam mencari dukungan sosial dibanding laki-laki. Hal ini juga berlaku dalam penggunaan media sosial. Penelitian mengungkapkan bahwa perempuan pengguna media sosial cenderung menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi karena lebih aktif berinteraksi dan mengekspresikan perasaannya di platform digital.¹²³

Dari hasil penelitian perbedaan gender memengaruhi bagaimana individu memanfaatkan media sosial sebagai sarana *coping*. Perempuan cenderung lebih aktif dan terbuka dalam ekspresi emosional, sehingga lebih mungkin memperoleh dukungan sosial dari interaksi digital. Laki-laki, sebaliknya, cenderung lebih tertutup, menggunakan media sosial sebagai sarana pelarian atau pemrosesan internal, tanpa melibatkan ekspresi sosial secara terbuka.

¹²² Wawancara 10 Maret 2025 dengan subjek HN

¹²³ Aynee Arif, Shazia Manzoor, dan Javaid Rashid, “Influence of Social Media on Adolescent Mental Health: A Gendered Perspective,” *Indian Journal of Educational Technology*, Vol. 7, (2025) : 4-6

1) Subjek RR

Dari hasil penelitian RR sebagai perempuan, menunjukkan strategi *coping* berbasis emosi dan dukungan sosial. Ia aktif mengungkapkan perasaan di media sosial dan merasa terbantu melalui interaksi digital. Ini mencerminkan kecenderungan umum bahwa perempuan lebih terbuka terhadap ekspresi emosional dan mencari koneksi interpersonal, bahkan dalam ruang virtual.

“Aku merasa lebih lega kalau bisa cerita, walaupun lewat media sosial. Kayak lewat story. Kadang ada yang balas dan kasih support, itu bikin aku ngerasa gak sendirian.”¹²⁴

2) Subjek RQ

Dari hasil wawancara yang dilakukan Subjek RQ juga menunjukkan pola *coping* tertutup. Ia mencari konten reflektif, tapi tidak mengekspresikan perasaannya secara terbuka di media sosial. Ini menunjukkan bahwa gender laki-laki cenderung menghindari ekspresi emosional terbuka, bahkan ketika konten digital menyentuh perasaan mereka.

“Saya jarang banget update status atau story. Tapi saya lebih sering scroll, lihat konten lucu. Kadang nemu video yang bikin mikir, tapi saya gak dibagiin buat tontonan sendiri aja.”¹²⁵

3) Subjek HN

Dari hasil wawancara dengan subjek HN, menunjukan lebih tertutup secara emosional. Ia menggunakan media sosial secara pasif, sebagai distraksi atau ekspresi tidak langsung seperti *caption* sindiran, tanpa benar-benar membuka diri kepada orang lain. Ini sesuai dengan temuan umum bahwa laki-laki menggunakan media sosial untuk menghindari masalah atau *avoidant coping*.

“saya sebenarnya gak suka cerita langsung sama orang. Tapi terkadang juga cerita ketemen tapi jarang

¹²⁴ Wawancara 28 April 2025 dengan subjek RR

¹²⁵ Wawancara 20 Januari 2025 dengan Subjek RQ

banget lah, jadinya lebih sering liat video, dengerin musik, atau kadang bikin caption sindiran. Tapi gak sering dan gak pernah terlalu blak-blakan.”¹²⁶

4. Dampak Penggunaan Media Sosial

Media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam cara manusia berkomunikasi dan menjalin hubungan. Kemajuan ini membuka banyak peluang dalam berbagai bidang kehidupan, seperti pendidikan, bisnis, dan hiburan yang dapat diakses dengan mudah dari platform seperti Instagram, TikTok, dan X (Twitter), di sisi lain media sosial juga dapat memberikan dampak yang negatif bagi penggunanya.

Dari hasil penelitian ini media sosial berperan penting dalam membentuk dinamika coping setelah putus cinta. Dampaknya tidak bisa disederhanakan sebagai positif atau negatif semata, melainkan bergantung pada cara individu menggunakan platform tersebut, jenis konten yang dikonsumsi, serta kapasitas emosional pengguna dalam memilah informasi.

a. Subjek RR

Dari hasil penelitian RR merasakan emosional akibat penggunaan media sosial. Di satu sisi, ia memperoleh ruang untuk mengekspresikan diri dan menemukan konten yang membantunya pulih. Namun di sisi lain, karena sering terpapar konten *relationship* memicu kembali luka emosional yang belum selesai dan membandingkan dirinya dengan orang lain.

“Kadang aku lega bisa curhat lewat story atau lihat konten. Kadang juga jadi sakit hati lagi kalau lihat postingan yang berkaitan sama hubungan aku dulu, atau terlalu lama main medsos juga bikin overthinking sama jadi kadang bandingin sama orang lain.”¹²⁷

b. Subjek RQ

Dari hasil wawancara menunjukkan bahwa RQ meskipun media sosial awalnya membantu sebagai distraksi positif, ia juga

¹²⁶ Wawancara 10 Maret 2025 dengan subjek HN

¹²⁷ Wawancara 28 April 2025 dengan subjek RR

menimbulkan perbandingan sosial yang negatif, yang berdampak pada kelelahan fisik dan membuat aktivitas tidak produktif karena terlalu nyaman berada di media sosial.

“Kalo kelamaan liat medsos jadi sakit mata, tapi lewat medsos masalah saya lebih teralihkan, ngelihat konten lucu atau motivasi cowok sukses. Sama jadi males mau ngapa-ngapain kadang, tapi kadang juga bikin semangat.”¹²⁸

c. Subjek HN

Dari hasil wawancara HN mengalami kecanduan terhadap media sosial sebagai tontonan, yang berpengaruh pada manajemen waktu yang buruk terlalu banyak membuang waktu di media sosial. Meskipun pada awalnya merasa terbantu dengan media sosial. Ini menggambarkan sisi negatif dari penggunaan yang berlebihan yang terlalu intens.

“Dari konten yang saya liat sih banyak yang bantu buat jadi lebih baik, sama buat mengalihkan perasaan aja biar ga kepikiran sama hubungan yang udah berlalu, media sosial bikin betah bgt lah jadinya banyak waktu yang kebuang kalo udah scroll penginnya terus-terusan.”¹²⁹

C. Pembahasan

1. Strategi Coping

Lazarus dan Flokman memberikan definisi strategi *coping* sebagai proses untuk mengelola jarak antara tuntutan, baik yang berasal dari individu maupun dari luar individu, dengan berbagai sumber daya yang ada yang digunakan dalam menghadapi tekanan.¹³⁰ Ada dua bentuk *coping* yaitu, *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.¹³¹

¹²⁸ Wawancara 20 Januari 2025 dengan Subjek RQ

¹²⁹ Wawancara 10 Maret 2025 dengan subjek HN

¹³⁰ Risma Frianty, Ema Yudiani, "Hubungan Antara Kematangan Beragama", 54-55

¹³¹ Sa'adah, Pengaruh Religiusitas Dan Strategi Coping Terhadap Stres Ibu Pasca Melahirkan, *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Mulana Malik Ibrahim Malang*, (2023) : 39

a. *Emotional Focused Coping*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek penelitian melakukan *emotional focused coping* pada masa awal terjadinya putus cinta strategi *coping* berfokus pada emosi yang digunakan mahasiswa setelah putus cinta berkaitan erat dengan beberapa bentuk mekanisme *coping* lainnya, yaitu *seeking social support*, *self control*, *escape avoidance*, dan *distancing*. Subjek RR mengekspresikan emosinya di media sosial, dengan posting kutipan atau puisi, yang bisa dikaitkan dengan *seeking social support*, karena meskipun tidak secara langsung meminta bantuan, ia berharap orang lain memahami dan merespons emosinya.

Pada saat yang sama, ia juga menunjukkan *self control* dengan memilih media sosial sebagai ruang ekspresi, bukan berkonfrontasi langsung. Subjek RQ lebih menonjolkan *escape avoidance* dengan mencari hiburan melalui konten lucu di TikTok, sebagai bentuk pelarian dari perasaan sedih dan kesepian yang dirasakan.

Sedangkan subjek HN memperlihatkan mekanisme *distancing* dan *escape avoidance* secara jelas, dengan memblokir mantan serta menghapus akun media sosial lamanya untuk menjauh dari kenangan menyakitkan. Keempat strategi ini menggambarkan bahwa dalam menghadapi tekanan emosional akibat putus cinta, mahasiswa tidak hanya menggunakan satu pendekatan, melainkan memadukan beberapa bentuk *coping* untuk mengelola dan meredakan stres secara bertahap melalui media sosial.

b. *Problem Focused Coping*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek penelitian melakukan *problem focused coping* setelah melewati masa awal putus cinta dengan mulai menerima kenyataan yang terjadi. Subjek RR menunjukkan *confrontive coping* dengan berani menghadapi kenyataan bahwa ia berada dalam hubungan toxic dan mencari informasi tentang hubungan sehat melalui Instagram dan X, serta *seeking social support*

dengan bergabung dalam komunitas online.

Subjek RQ menerapkan *planful problem solving* dengan mengakses konten motivasi di Tik Tok yang mendorongnya membuat rencana positif seperti fokus pada kuliah dan menetapkan target pribadi. Sementara itu, subjek HN mencerminkan *accepting responsibility* melalui refleksi diri setelah mengonsumsi konten terkait putus cinta di Instagram, menyadari kesalahannya dalam hubungan, dan berusaha memperbaiki diri, sekaligus mendapatkan dukungan moral dari komentar dan postingan orang lain. Ketiganya menunjukkan bahwa media sosial menjadi sarana efektif dalam mendukung berbagai strategi *problem focused coping* untuk memperbaiki keadaan emosional dan situasional pasca putus cinta.

2. Dampak Putus Cinta

Hasil penelitian terhadap tiga subjek penelitian RR, RQ, dan HN, menunjukkan bahwa putus cinta memberikan dampak emosional yang signifikan terhadap kondisi psikologis mereka. RR mengalami kesedihan mendalam, rasa kehilangan, dan kekecewaan, terutama karena hubungannya tidak sehat.

RQ awalnya merasa biasa saja, namun setelah beberapa minggu mulai merasakan kesepian dan kekosongan emosional yang membuatnya sulit tidur dan gelisah. HN merasakan kekecewaan yang intens dan gangguan harga diri, bahkan sempat menarik diri dari lingkungan digital untuk memulihkan emosinya.

Ketiganya mengalami gangguan fokus dan produktivitas, khususnya dalam aktivitas akademik dan sosial. Namun, dari pengalaman tersebut, mereka perlahan mulai melakukan refleksi diri, menyadari kekurangan dalam diri, dan berupaya untuk bangkit serta memperbaiki kualitas hidup. Dengan demikian, putus cinta tidak hanya berdampak pada kondisi emosional sesaat, tetapi juga memicu proses pemulihan dan pertumbuhan pribadi yang berbeda pada tiap individu.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Coping*

Dari hasil penelitian, Berdasarkan teori *coping* Lazarus & Folkman, perilaku *coping* yang ditunjukkan dapat dianalisis melalui enam faktor yang mempengaruhinya¹³². Pertama, aspek kesehatan fisik dan energi tampak dari bagaimana mereka menggunakan media sosial sebagai alat pengalihan yang tidak menuntut aktivitas fisik berat, menunjukkan bahwa coping mereka lebih condong ke arah strategi pasif yang memerlukan energi minimal, terutama saat emosi masih labil.

Kedua, keyakinan atau pandangan positif terhadap diri sendiri terlihat dari pernyataan RR dan HN yang mulai menyadari bahwa mereka layak untuk hubungan yang lebih sehat, bahkan melakukan rebranding diri di media sosial sebagai bentuk afirmasi positif.

Ketiga, kemampuan menyelesaikan masalah problem *solving skills* tindakan mereka mengakses konten edukatif dan reflektif di media sosial, seperti video motivasi dan informasi tentang toxic relationship, membantu memahami masalah dan mencari jalan keluar emosional maupun perilaku.

Keempat, keterampilan sosial tampak berbeda antar subjek; RR menunjukkan kemampuan komunikasi yang cukup terbuka dengan mengekspresikan emosi melalui story dan komunitas daring, sementara RQ dan HN cenderung lebih pasif dan memilih komunikasi satu arah melalui konten.

Kelima, dukungan sosial sangat signifikan, terutama bagi RR yang merasa terbantu melalui interaksi dengan komunitas online, sedangkan HN lebih mendapatkan dukungan secara tidak langsung lewat membaca komentar dari orang lain yang senasib.

Keenam, faktor material, internet dan platform media sosial itu sendiri merupakan bentuk sumber daya material yang memungkinkan mereka menjalankan strategi *coping* berbasis digital. Dengan demikian, perilaku *coping* mereka pasca putus cinta sangat dipengaruhi oleh

¹³² Eko Sujadi, Konseling Panca Waskita Untuk Membentuk *Problem Focused Coping*, *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, Vol. 3, No. 1, (Februari 2015) : 9

kombinasi faktor internal pandangan diri, energi, keterampilan dan eksternal dukungan sosial, akses media.

4. Peran Media Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek menggunakan media sosial sebagai bagian dari strategi *coping* pasca putus cinta, dengan pola dan tujuan yang berbeda. Subjek RR memanfaatkan Instagram dan Twitter sebagai sumber informasi mengenai hubungan sehat dan tanda-tanda *toxic relationship*. Ia juga mengikuti komunitas online di Instagram yang membahas pengalaman serupa, yang membantunya merasa tidak sendiri dan mendapat dukungan emosional. Selain itu, RR mengekspresikan emosinya melalui Instagram Story dengan mengunggah kutipan, lirik lagu, atau tulisan pribadi.

Subjek RQ lebih pasif dalam mengekspresikan diri, namun aktif mengonsumsi konten motivasi dan spiritual di Tik Tok, terutama saat merasa *overthinking* di malam hari. Ia menyebut konten-konten tersebut sebagai dorongan untuk lebih fokus pada diri sendiri dan aktivitas produktif seperti skripsi.

Sedangkan subjek HN menggunakan Instagram untuk membaca komentar dan unggahan yang berkaitan dengan pengalaman putus cinta, yang membantunya menyadari kesalahan diri dan termotivasi untuk memperbaiki diri. Ia juga sempat menghapus akun lamanya dan membuat akun baru sebagai bentuk rebranding dan awal yang baru. Ketiganya memanfaatkan media sosial tidak hanya untuk hiburan, tetapi juga sebagai sarana refleksi diri, ekspresi emosi, pencarian motivasi, dan penerimaan dukungan sosial secara tidak langsung dari lingkungan digital.

5. Penggunaan media sosial sebagai strategi coping

Dalam proses coping pasca putus cinta, media sosial dimanfaatkan oleh ketiga subjek RR, RQ, dan HN sebagai sarana untuk mengelola emosi. Subjek RR bergabung dengan komunitas di Instagram dan story Instagram untuk mencari dukungan emosional dan mengekspresikan perasaan, yang membantunya merasa tidak sendiri.

RQ lebih memilih distraksi positif dengan menonton konten lucu dan motivasional di Tik Tok, terutama saat *overthinking* di malam hari. Sementara itu, HN sempat menonaktifkan akun lamanya untuk menjauh dari kenangan, lalu kembali dengan akun baru sebagai bentuk ekspresi diri dan upaya membangun kembali harga diri. Ketiganya menunjukkan bahwa media sosial dapat membantu proses.

Tabel penggunaan media sosial sebagai strategi coping

Subjek	Jenis kelamin/ Usia	Media Sosial	Penggunaan
RR	Perempuan / 23 tahun	Instagram, X (Twitter)	Membaca konten edukatif, repost story, ikut komunitas online, Memahami hubungan toxic, mengekspresikan emosi, mencari dukungan sosial
RQ	Laki-laki / 23 tahun	Tik Tok	Menonton video motivasi, spiritualitas, konten lucu Distraksi positif, motivasi diri, mengurangi kesepian
HN	Laki-laki / 23 tahun	Instagram	Melihat quotes, komentar, menonton video olahraga dan sinematik, ekspresi diri melalui caption dan foto Meningkatkan semangat, pengalihan fokus, refleksi diri, rebranding pasca putus cinta

6. Fakto-faktor Penggunaan Media sosial Sebagai Strategi Coping

Penggunaan media sosial oleh subjek dipengaruhi oleh beberapa faktor utama. Faktor tingkat kecemasan mendorong RR dan RQ untuk lebih sering membuka media sosial sebagai pelarian dari rasa gelisah dan *overthinking*. Faktor harga diri terlihat dari RR yang aktif membagikan story sebagai bentuk penguatan diri, dan HN yang sempat menghilang lalu kembali dengan citra baru. Faktor dukungan sosial juga menjadi alasan, di mana ketiga subjek merasa lebih diterima dan tidak sendirian lewat interaksi di media sosial. Faktor intensitas penggunaan meningkat

signifikan, terutama pada RQ dan HN yang menghabiskan waktu berjam-jam dalam sehari. Faktor gender dan gaya komunikasi juga memengaruhi cara berekspresi, di mana RR lebih terbuka melalui unggahan emosional, sedangkan RQ dan HN cenderung menyimak secara pasif.

7. Dampak Penggunaan Media Sosial Sebagai Strategi *Coping*

Berdasarkan hasil penelitian penggunaan media sosial oleh subjek penelitian setelah putus cinta menunjukkan dampak positif dan negatif dalam strategi *coping*. Dampak positif muncul ketika media sosial dimanfaatkan untuk mengekspresikan emosi, mencari informasi, hingga memperoleh dukungan sosial. Hal ini sesuai dengan faktor dukungan sosial, keyakinan positif, dan keterampilan sosial dalam teori Lazarus & Folkman, di mana RR merasa lebih lega setelah membagikan perasaan melalui story dan mendapat respons dari orang lain, serta HN menemukan motivasi dari komentar dan konten positif.

Selain itu, konsumsi konten motivasi dan hiburan oleh RQ dan HN menunjukkan adanya upaya pemulihan emosi dan peningkatan kesehatan psikologis. Namun, dampak negatif juga terlihat ketika intensitas penggunaan terlalu tinggi dan tidak terkontrol, yang memicu *overthinking*, perbandingan sosial, serta kelelahan emosional dan fisik, menggambarkan keterbatasan pada faktor energi fisik dan ketersediaan sumber daya. Oleh karena itu, media sosial dapat menjadi strategi *coping* yang efektif bila digunakan secara tepat, namun juga berisiko memperburuk stres jika digunakan secara berlebihan tanpa disertai keterampilan manajemen diri yang memadai.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek menggunakan strategi *coping* yaitu, *emotional focused coping* dan *problem focused coping*, secara bertahap dalam menghadapi putus cinta. Pada tahap awal, mereka lebih banyak menggunakan *emotional focused coping* seperti mengekspresikan emosi, menghindari konfrontasi, dan mencari pelarian melalui media sosial. Seiring waktu, mereka mulai beralih ke *problem focused coping* dengan menghadapi realita hubungan, melakukan refleksi diri, serta menyusun rencana dan tujuan baru. Putus cinta memberikan dampak emosional yang signifikan seperti kesedihan, kehilangan, gangguan tidur, dan penurunan harga diri, namun pengalaman tersebut juga memicu pertumbuhan pribadi. Strategi *coping* yang diterapkan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, pandangan diri, keterampilan sosial dan problem solving, dukungan sosial, serta akses terhadap media sosial sebagai sumber daya material.

Media sosial memainkan peran penting dalam proses *coping* dengan berfungsi sebagai sarana ekspresi emosi, refleksi, pencarian informasi, motivasi, dan dukungan sosial, meskipun dampaknya dapat positif maupun negatif tergantung pada intensitas dan cara penggunaannya. Faktor seperti kecemasan, harga diri, kebutuhan akan dukungan sosial, intensitas penggunaan, serta perbedaan gender dan gaya komunikasi turut memengaruhi pola *coping* di media sosial pada masing-masing subjek. Dengan demikian, media sosial dapat menjadi strategi *coping* yang cukup efektif pasca putus cinta jika digunakan secara tepat dan disertai kemampuan manajemen diri yang baik.

B. Saran-saran

1. Bagi Mahasiswa, diharapkan untuk lebih mengenali bentuk-bentuk *coping* yang sehat, baik yang berfokus pada emosi maupun penyelesaian masalah. Mahasiswa sebaiknya menggunakan media sosial secara bijak sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, mencari dukungan, dan memperoleh informasi positif, serta menghindari penggunaan berlebihan yang dapat memperburuk kondisi emosional.
2. Untuk program studi Bimbingan dan Konseling Islam, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat serta menjadi salah satu referensi bagi mahasiswa dalam menyusun skripsi yang berkaitan dengan strategi *coping*. Selain itu, diharapkan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam sebagai calon konselor mampu memberikan arahan kepada konselinya dalam menerapkan strategi-strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi stres.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penulis menyadari masih banyak kekurangan dari penelitian ini, baik dari segi kepenulisan, keterbatasan pada subjek penelitian dan hal yang lainnya, diharapkan bagi peneliti berikutnya untuk memperluas jumlah partisipan, juga dapat mengeksplorasi perbedaan strategi *coping* berdasarkan jenis kelamin, latar belakang budaya, atau platform media sosial yang digunakan secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- A., Blachnio, Przepiórka A, & Benvenuti M, *Social media use and coping styles: A cross-national study. International Journal of Environmental Research and Public Health*, (2023)
- Ahmad, T, *Metodologi Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Teras, 2011) : 84-89
- Al Quran surat Ali' Imron ayat 139
- Alwidyatmiku, Nandi, Puspa Rahayu Utami Rahman, dan Dinda Aisha, Ketahanan Remaja Pasca Putus Cinta : Adakah Pengaruh Dukungan Sosial Dan Religiusitas?, *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan*. Vol.5,No.3, (2024) : 3
- Amara, Heni Saputri, Kepercayaan Diri Penyandang Obesitas Ditinjau Dari *Body Image* Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2019, *Skripsi Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto*, (2023): 35
- Ambar, Yuliasri Pambudhi, Dkk, Strategi *Coping Stress* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Amal Pendidikan*, Vol. 3, No. 2, (Agustus 2022) : 114
- Ambarsarie, Rury, *Strategi Coping Stress Pada Generasi Z*, Buku Saku Untuk Guru Bimbingan Konseling Smu, Unit Penerbitan dan Publikasi FKIP Univ. Bengkulu, (April 2021) : 11-12
- Aminaturrizqi, Nida, Pengaruh Kualitas Akun Instagram @ipbprestasi Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa IPB University, *Jurnal Lugas*, Vol. 8, No. 2, (Desember 2024) : 177
- Amnatul, Nyimas Aliyah, Ira Darmawanti, Gambaran Strategi *Coping* Pada Perempuan Yang Kehilangan Orang Tua Di Masa Pandemi Covid 19, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 9, No. 1, (2022)
- Arif, Aynee, Shazia Manzoor, dan Javaid Rashid, "Influence of Social Media on Adolescent Mental Health: A Gendered Perspective," *Indian Journal of Educational Technology*, Vol. 7, (2025) : 4-6
- Asmal, Mutmainnah, Akbar Taufik, Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa, *Jurnal Pendidikan Matematika*, Vol. 4, No. 2, (September 2023) : 160-161

- Asriyani Sagianto, Asriyani, Self Disclosure Melalui Media Sosial Instagram (Studi Kasus Pada Anggota Galeri Quots), *Nyimak Juornal Of Communication*, Vol. 2 No. 1 (April 2018) : 81-82
- Astuti, Windi, Strategi *Coping* Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studi Dalam Waktu 7 Semester Pada Prodi BKI 2018 Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, *Skripsi Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto*, (2023)
- Aulia, Hikmah, Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kesejahteraan Psikologis Pasca Putus Cinta Pada Dewasa Awal Di Kota Semarang, *Skripsi*, (2023) : 40
- Ayu, Mutiara Oktaviani, Instagram *Stories* Sebagai Media *Self Disclosure* Mahasiswa Ilmu Komunikasi Uinsa, *Skripsi*, (2021) : 4-5
- Darmawan, Didit, Mohammad Djaelani, Hubungan Stres dan Strategi *Coping* bagi Mahasiswa Fakultas Teknik di Masa Pandemi Covid- 19, *Ekonomi , Keuangan , Investasi, dan Syariah (EKUITAS)*, Vol. 3, No. 3, (Februari 2022)
- Darmayanti, Rani, Dkk, Peran Media Sosial dalam Pengembangan Literasi Digital di Kalangan Mahasiswa, *Seminar Nasional Paedagoria*, Vol. (4 Agustus 2024) : 341
- Diva, Nabila Pratidina, Jane Mitha, Dampak Media Sosial Terhadap Interaksi Sosial Masyarakat : Studi Literature, *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, (2023) : 2
- E, Vogel A., Rose J P, Roberts L R., Eckles K, *Social comparison, social media, and self-esteem. Psychology of Popular Media Culture*, (2014) : 206–222
- Fitiani, Yuni, Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Penyajian Konten Edukasi Atau Pembelajaran Digital, *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, Vol. 5, No. 4, (November 2021)
- Fitriana, Firda, Kristmiati, Kecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi Dan Perasaan Putus Cinta Pada Mahasiswa, *Skripsi*, (2021) : 3-5
- Frianty, Risma, Ema Yudianti, ” Hubungan Antara Kematangan Beragama”, 54-55
- H, Appel, Gerlach, A L, & Crusius, J, *The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. Current Opinion in Psychology*, (2015) : 44-49
- Hajriah, Anti Suryani, Linda Sari, Dian Dwi Nur Rahman, Gambaran Strategi *Coping* Mahasiswa Pengguna Aplikasi Tik Tok yang Menjalani *Social Distancing* Wabah Covid-19, *Psikoborneo, Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 9, No. 3, (September 2021)

Hasanah, Hasyim, Teknik- Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial), *Jurnal at- Taqaddum, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Semarang*, Vol. 8, No. 1, (Juli 2016) : 5

Hasanah, Nur Lubis, *Strateg Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatra Utara Medan*, Skripsi Universitas Negeri Islam Sumatra Utara Medan, (2021) : 5

Hasil Observasi pada hari Selasa, 1 Oktober 2024 – Rabu, 5 Februari 2025

Hendro, Fanny Aryo Putro, Pengungkapan Diri Dalam Dunia Maya Dalam Perspektif Luft dan Herry Ingham (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi TikTok Di Universitas Boyolali), *Research and Academic Publication Consulting*, (Agustus 2024) : 387-388

Hikmah, Nurul, Nurul Khansa, Minda Septiani, Desy Murni Lasari, *Healing Sebagai Strategi Coping Stress Melalui Pariwisata, Indonesian Journal of Tourism and Leisure*, Vol. 3, No. 2, (2022)

Idrus, Muhammad, Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif (*Jakarta, 2009*)

Jenny, Vionnalita, Maria Heny Pratiknjo, Selvie Rumampuk, *Gaya Hidup Hedonisme Di Kalangan Mahasiswa Universitas Sam Ratulangi*, Vol. 14 No. 3 (Juli – September 2021) : 2-3

Jovina Amanda, Joviana Sugiarto , Christiana Hari Soetjningsih, Dukungan Sosial Orang Tua Dan Psychological Well Being Pasca Putus Cinta Pada Dewasa Awal, *Jurnal Psikologi Konseling* Vol. 18 No. 1, (Juni 2021) : 2

Kamila, Zahra Fauziyyah, Zulmansyah, Dony Septriana Rosad, *Coping Strategy, Tingkat Kecemasan Sosial, dan Remaja Pengguna Media Sosial*, Vol. 3, No. 2, (Desember 2023) : 95

Kurniawati., Juliana, Siti Baroroh, Literasi Media Sosial Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Vol.8, No.2, (2016) : 4

Lee, J. A. (1973). *The Colors of Love: An Exploration of the Ways of Loving*.

Mafazi, Naufal, Fathul Lubabin Nuqu, Perilaku Virtual Remaja : Strategi Coping, Harga Diri dan Pengungkapan Diri Dalam Jejaring Sosial Online, *Jurnal Psikologi*, Vol. 16, No. 2, (Oktober 2017) : 128-129

Maryam, Siti, Strategi *Coping* : Teori dan Sumberdayanya, *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol.1,No. 2, (Agustus 2017) : 2

Melinda N,Melinda, Social Media on Campus: Studi Peran Media Sosial sebagai Media Penyebaran Informasi Akademik pada Mahasiswa di Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UNSRI. *The Journal of Society and Media*, (2018) : 53-64

Mulyana, Dedy, Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi Dan Ilmu Sosial Lainnya. *Bandung: PT Remaja Rosdakarya*, (2013) : 86-87

Mulyaningsih,Rizki Damajanti Kusuma Dewi, Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Korban *Bullying* Di Universitas X, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 9, No. 5, (2022)

Munawaroh, Harnanik, Perilaku Virtual Remaja: Strategi Coping, Harga Diri, dan Pengungkapan Diri dalam Jejaring Sosial Online,*Jurnal Psikologi*, Vol. 16, No. 2, (2017): 128–137

Nabilla ,Viony, Sri Hartati , Arjoni , Yeni Afrid, Strategi *Coping Stress* melalui Media Sosial Pada Remaja di Panganak Bukittinggi, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 8, No.3, (2024) : 6-7

Nabilla, Viony, Sri Hartati, Arjoni, Yeni Afrida, Stategi *Coping stress* melalui Media Sosial Pada Remaja di Panganak Bukittinggi, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 8, No. 3, (2024)

Natasya,Rianti Sitompul, Rakhmaditiya Dewi Noorrizki, *Coping Mechanism* Remaja Akhir Pasca Putus Cinta, *Jurnal Flourishing*, Vol. 4, No. 2, (2024)

Nayla,Ema Zalianty, Pengaruh Media Sosial Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Vol. 2, No. 3, *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Sosial Politik*, (2025) : 652

Nisa Mahmudah,Nisa, Desi Purnamasari, Pengaruh Konten Seleb Tik Tok Terhadap Tingkat Stres Dan Tingkat Kepercayaan Diri, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Volume Nomor 5 (2023)

Nuriza,Najma Firliana Maisuun, Ira Darmawanti, Gambaran Strategi *Coping* Pada Pengangguran Perempuan Dewasa Awal, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 10, No, 2, (2023)

- Nurul Isrok, Nurul Mulyaningsih, Strategi *Coping Stress* Dengan Perilaku *Self-Harm* Pada Remaja Di Platfrom Media Sosial *Twitter* Tahun 2021, *Skripsi, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Salatiga*, (2022)
- Olivia, Yanastasia, Mahole Tacasily, Christiana Hari Soetjningsih, *The Correlation Between Forgiveness and Psychological Well-Being of College Students Who Have Experienced a Breakup*, *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, Vol. 12, No. 2, (2021) : 260
- Pujianto, Andreas, Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Bagi Generasi Z, *Journal of Christian Education*, Vol.2, No.1 (2021) : 6-7
- Purwa,IBG, Pemanfaatan Media Sosial Menuju Masyarakat Cerdas Berpengetahuan, *Media Sains Informasi dan Perpustakaan*, Vol. 2, No. 1, (Juni 2022) : 51-52
- Putri restiani, Putri Ajeng dengan judul ”Peran Ganda Perempuan (Studi Kasus Dosen Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto)”, *Skripsi Fakultas Dakwah Universitas Islam Negri Prof. K.H Saifuddin Zuhri* (2023) : 11.
- R, Yunita, Tinjauan Hukum Islam Terhadap Sistem Pewarisan Masyarakat Lampung Pepadun, (2014)
- Rabu, Priska dan Wilhelmus Ola Rongan, Hubungan Pacaran Dengan Peningkatan Motivasi Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Stkip Widya Yuwana Madiun, *Jurnal Pendidikan Agama Katolik*, Vol. 19, (April 2028) : 96
- Rafik,A, Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat, *Fakultas Ilmu Komunikasi dan Bahasa Universitas Bina Sarana Informatika*, Vol. 1, No. 1, (Juli 2021) : 20-21
- Rezki, Rahman Alvika & Romi Fjar Tanjung, Analisis Strategi *Coping* Generasi Z: Tinjauan terhadap *Emotional-Focused coping* dan *Problem-Focused Coping*, *Consilium Kjian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, Vol. 10, No, 1, (1 Juni 2023)
- Rindani,Tiara, Hubungan Antara *Hope* Dan *Social Skill* Dengan *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi, *Skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, (2022) : 15-16
- Robbiah,Makhriffah, Addawiyah, Jihan Aprilia, Siti Habibah, Arsyadani Hasanah, *Emotion Focused* Yang Dilakukan Oleh Korban *Ghosting*, *Psychological Security Dalam Dinamika Kehidupan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*, (2023) : 56

- Rony Zufirman, Rony, Implementasi Metode *Outdoor Learnig* Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di MAN 1 Medan, *Jurnal Penalitian, Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 3, No. 2, (2022) : 150
- Rosmalina,Asriyanti, Tia Khaerunnisa, Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja, *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, Vol. 4, No. 1, (Juli 2021) : 52-55
- Sa;adah, Pengaruh Religiusitas Dan Strategi Coping Terhadap Stres Ibu Pasca Melahirkan, *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Mulana Malik Ibrahim Malang*, (2023) : 39
- Safitri,Nadhila, Marsilia Arianti, Bentuk Pertahanan Diri dan *Strategi Coping* Mahasiswa Korban Kekerasan Dalam Pacaran, *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, Vol.4, No. 1, (2019)
- Shafadila, Rahmadina, Wiwit Hariyabto, Upaya Mahasiswa Akuntansi dalam Meningkatkan Produktifitas Kinerja pada Fase Putus Cinta, *Innovative Technologica: Methodical Research Journa*, Vol. 1, No. 2, (2022) : 2-3
- Sholehah, Yuliana Hirina, Imaddudin, Kontribusi Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap *Coping* Stres Remaja Di Man 3 Banjar Pada Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Al-Husna*, Vol. 4, No. 2, (Agustus 2023) : 85-93
- Sugiono. Metode Penelitian Pendidikan, (Bandung : Alvabeta, 2013)
- Sujadi, Eko, Konseling Panca Waskita Untuk Membentuk *Problem Focused Coping*, *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, Vol. 3, No. 1, (Februari 2015) : 9
- Suryani, Cahya, Dukungan Sosial di Media Sosial, *Bunga Rampai Komunikasi Indonesia*, t.t.p. : 254-256
- Teguh, M Saefuddin, Tia Norma Wulan, Dan Universitas Sultan Ageung Tirtayasa, Teknik Pengumpulan Data Kuantitatif Dan Kualitatif Pada Metode Penelitian, (2023).
- Tirto,Besar Husodo, Fransiska Devia Tiara Amelia , Novia Handayani, Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang, *Media Kesehatan Masyarakat Idonesia*, (2021) : 3-5
- Uin Saizu Dalam Angka, <https://sisca.uinsaizu.ac.id/angka/>

Wahyu, Anggita Hapsari, Siti Urbayatun, *Coping Stress Pada Single Mother Di Kota Jambi, Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, Vol. 8, No. 1, (Januari 2022)

Wawancara 28 April 2025 dengan subjek RR
Wawancara 20 Januari 2025 dengan Subjek RQ

Wawancara 10 Maret 2025 dengan subjek HN

Yusuf, Faidah, Dkk, Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Komunikasi, Informasi, dan Dokumentasi : Pendidikan di Majelis Taklim Annur Sejahtera, *Jurnal Hasil Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, Vol. 2, No. 1, (April 2023) : 3

Zulaika, Ananda, Strategi *Coping Stress* Belajar Daring Pada Siswa SMA Kota Padang, Vol. 5, No. 2, (2021)



LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

Pedoman Wawancara

Pedoman wawancara pada subjek penelitian

No	Topik	Pertanyaan
1.	Identitas Subjek	a. Nama b. Usia c. Jenis kelamin d. Waktu putus cinta e. Media sosial yang digunakan
2.	Pengalaman Putus Cinta	a. Bisakah anda menceritakan pengalaman anda saat mengalami putus cinta ? b. Perasaan apa yang anda alami ketika putus cinta (misalnya: marah, sedih, kecewa, gelisah, kehilangan, dll) ? c. Apakah perasaan tersebut sangat berpengaruh pada aktivitas anda (belajar, tidur, makan, sosial) ? d. Apakah anda memiliki orang tertentu yang menjadi tempat Anda bercerita saat itu? Atau Anda lebih memilih menyendiri ?
3.	Strategi Coping	a. Apa yang anda ketahui tentang strategi <i>coping</i> ? b. Apa yang anda lakukan ketika menghadapi situasi pasca putus cinta ? c. Apa saja faktor yang mempengaruhi strategi <i>coping</i> pasca putus cinta ? d. Apakah anda mencari dukungan dari orang lain (misal: teman, keluarga, profesional) ? e. Apakah anda pernah menggunakan cara-cara seperti menulis, berdoa, menyendiri, mendengarkan musik, tidur, berolahraga, atau menggunakan media sosial, sebagai strategi <i>coping</i> pasca putus cinta ?
4.	Media Sosial Sebagai Strategi Coping	a. Platform mana yang paling sering anda gunakan sebagai strategi <i>coping</i> (Instagram, Twitter/X, TikTok) ? b. Seberapa sering anda menggunakan media sosial dalam satu hari ?

		c. Menurut anda, bagaimana media sosial membantu Anda dalam menghadapi perasaan setelah putus cinta ? d. Apa yang anda lakukan ketika menggunakan media sosial sebagai strategi <i>coping</i> ? (Stalking mantan, membuat story, menulis curhat, menghapus akun, melihat konten motivasi, dll) e. Apa faktor yang mempengaruhi anda dalam melakukan strategi <i>coping</i> di media sosial tersebut ? f. Apakah anda menggunakan media sosial sebagai: <i>Emotion focused coping</i> (mengurangi beban emosional), <i>Problem focused coping</i> (mencari solusi), <i>Avoidant coping</i> (mengalihkan perhatian atau menghindari), jika ya, tolong jelaskan ! g. Apakah anda lebih nyaman mengungkapkan perasaan di media sosial dan apa yang anda dapatkan dari media sosial (dukungan, validasi, distraksi, motivasi, dll) ?
5.	Dampak Penggunaan Media Sosial Sebagai Strategi <i>Coping</i>	a. Setelah anda menggunakan media sosial pasca putus cinta, bagaimana pengaruhnya terhadap suasana hati anda sehari-hari ? b. Apakah anda merasa lebih lega atau lebih sedih, marah, atau lebih tenang setelah menggunakan media sosial ? c. Apakah media sosial membantu anda mengekspresikan emosi dengan cara yang tidak bisa anda lakukan secara langsung ? d. Apakah anda pernah merasa terganggu atau tidak tenang karena melihat postingan mantan atau kenangan masa lalu di media sosial ? e. Bagaimana anda menanggapi notifikasi atau komentar yang berkaitan mantan anda ? f. Apakah anda mendapat dukungan dari teman atau pengikut setelah memposting tentang perasaan atau situasi Anda ? g. Apakah ada perubahan dalam cara orang-orang di sekitar anda berinteraksi setelah Anda memposting hal-hal terkait perpisahan ? h. Pernahkah anda merasa bahwa postingan anda dimanfaatkan orang lain untuk bergosip atau menyudutkan Anda ?

Hasil Wawancara Subjek RR

Nama : RR
Usia : 23 Tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Waktu putus cinta : 20 Oktober 2024
Media sosial yang digunakan : Instagram dan X (Twitter)

Pengalaman Putus Cinta		
No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bisakah anda menceritakan pengalaman anda saat mengalami putus cinta ?	Aku putus cinta selama masa perkuliahan pas 2021 ditinggalin secara sepihak tanpa alasan yang jelas, trus 2022 ngrasara ga cocok, terus yang baru kemaren sih pas 20 oktober 2024 putus gara-gara kaya mulai toxic gitu.
2.	Perasaan apa yang anda alami ketika putus cinta (misalnya: marah, sedih, kecewa, gelisah, kehilangan, dll) ?	Aku ngrasa gelisah, kecewa, kehilangan gitu dan gak bisa tidur. Rasanya seperti ada yang hilang,
3.	Apakah perasaan tersebut sangat berpengaruh pada aktivitas anda (belajar, tidur, makan, sosial) ?	Iya lumayan ganggu sih
4.	Apakah anda memiliki orang tertentu yang menjadi tempat Anda bercerita saat itu? Atau Anda lebih memilih menyendiri ?	Ngga sih saya lebih sering diem dikamar, sendiri aja
Strategi Coping		
1.	Apa yang anda ketahui tentang strategi coping ?	Kalo menurut saya sih pencegahan, bukan sih? sejenis itu lah buat ngurangin stres
2.	Apa yang anda lakukan ketika menghadapi situasi pasca putus cinta ?	Kalo saya diem di kamar sih mas nangis paling
3.	Apa saja faktor yang mempengaruhi strategi coping pasca putus cinta ?	Sedih sih mas kalo aku cari cara buat lampiasin perasaan aku
4.	Apakah anda mencari dukungan dari orang lain (misal: teman, keluarga,	Ngga ada sih aku ga ada cerita-cerita, paling lewat ig story

	profesional) ?	
5.	Apakah anda pernah menggunakan cara-cara seperti menulis, berdoa, menyendiri, mendengarkan musik, tidur, berolahraga, atau menggunakan media sosial, sebagai strategi <i>coping</i> pasca putus cinta ?	Iya saya nulis sama berdoa habis solat, saya paling pake Ig sama Twitter
Media Sosial Sebagai Strategi <i>Coping</i>		
1.	Platform mana yang paling sering anda gunakan sebagai strategi <i>coping</i> (Instagram, Twitter/X, TikTok) ?	Instagram sama twitter
2.	Seberapa sering anda menggunakan media sosial dalam satu hari ?	Sebelum putus mungkin dalam 1 hari kalo ga ngapa-ngapain 6 jam lah. Tapi setelah putus itu aku pasti buka medsos lebih sering apa lagi kalo malem. Rasanya kayak lebih nyaman di dunia maya dibanding dunia nyata hahah
3.	Menurut anda, bagaimana media sosial membantu Anda dalam menghadapi perasaan setelah putus cinta ?	Aku posting atau repost quotes, ya itu cara aku ngomong tanpa harus cerita. Kadang kalau lagi ngerasa capek banget, aku suka posting kutipan atau lirik lagu di Instagram story. Bukan buat cari perhatian sih, cuma kayak biar lega aja, kayak bisa keluarin perasaan yang susah dijelasin ke orang
4.	Apa yang anda lakukan ketika menggunakan media sosial sebagai strategi <i>coping</i> ? (Stalking mantan, membuat story, menulis curhat, menghapus akun, melihat konten motivasi, dll)	Bikin kata-kata di story, sering juga repost konten yang sesuai sama aku. Sama baca tentang relationship.
5.	Apa faktor yang mempengaruhi anda dalam melakukan strategi <i>coping</i> di media sosial tersebut ?	Aku posting atau repost quotes, ya itu cara aku ngomong tanpa harus cerita. Kadang kalau lagi ngerasa capek banget, aku suka posting kutipan atau lirik lagu di Instagram story. Bukan buat cari perhatian sih, cuma kayak biar lega aja, kayak bisa keluarin perasaan yang

		susah dijelasin ke orang
6.	Apakah anda menggunakan media sosial sebagai: <i>Emotion focused coping</i> (mengurangi beban emosional), <i>Problem focused coping</i> (mencari solusi), <i>Avoidant coping</i> (mengalihkan perhatian atau menghindari), jika ya, tolong jelaskan	Pas udah putus, aku mulai banyak baca dari akun yang bahas soal hubungan. Dari situ aku jadi sadar kalau hubungan sebelumnya ternyata nggak sehat. Sekarang aku justru lebih paham soal batasan dan apa yang sebenarnya aku butuhkan dalam sebuah hubungan
7.	Apakah anda lebih nyaman mengungkapkan perasaan di media sosial dan apa yang anda dapatkan dari media sosial (dukungan, validasi, distraksi, motivasi, dll) ?	Aku merasa lebih lega kalau bisa cerita, walaupun lewat media sosial. Kayak lewat story. Kadang ada yang balas dan kasih support, itu bikin aku ngerasa gak sendirian
Dampak Penggunaan Media Sosial Sebagai Strategi Coping		
1.	Setelah anda menggunakan media sosial pasca putus cinta, bagaimana pengaruhnya terhadap suasana hati anda sehari-hari ?	Aku dulu pernah cerita di Twitter soal kecemasan yang aku rasain, ada temen yang bales cerita aku kasih semangat, bahkan cerita pengalaman mereka juga. Rasanya jadi gak sendiri, dan ternyata banyak yang ngalamin hal serupa
2.	Apakah anda merasa lebih lega atau lebih sedih, marah, atau lebih tenang setelah menggunakan media sosial ?	Iya lumayan lah
3.	Apakah media sosial membantu anda mengekspresikan emosi dengan cara yang tidak bisa anda lakukan secara langsung ?	Aku posting atau repost quotes, ya itu cara aku ngomong tanpa harus cerita
4.	Apakah anda pernah merasa terganggu atau tidak tenang karena melihat postingan mantan atau kenangan masa lalu di media sosial ?	Kadang juga jadi sakit hati lagi kalau lihat postingan yang berkaitan sama hubungan aku dulu
5.	Bagaimana anda menanggapi notifikasi atau komentar yang berkaitan mantan anda ?	Biasa aja tapi kalo terlalu sering muncul ya sakitnya suka muncul lagi
6.	Apakah anda mendapat	Iya dari grup ig sih banyak yg cerita jadi

	dukungan dari teman atau pengikut setelah memposting tentang perasaan atau situasi Anda ?	kaya ga sendiri juga banyak yang saling support
7.	Apakah ada perubahan dalam cara orang-orang di sekitar anda berinteraksi setelah Anda memposting hal-hal terkait perpisahan ?	Ngga sih biasa aja
8.	Pernahkah anda merasa bahwa postingan anda dimanfaatkan orang lain untuk bergosip atau menyudutkan Anda ?	Mungkin ada sih hahah tapi ya udah bodo amat



Hasil Wawancara Subjek RQ

Nama : RQ
Usia : 23 Tahun
Jenis kelamin : Laki-laki
Waktu putus cinta : 23 Desember 2024
Media sosial yang digunakan : Tik Tok

Pengalaman Putus Cinta		
No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bisakah anda menceritakan pengalaman anda saat mengalami putus cinta ?	Saya putus baru kemaren lah baru satu bulan akhir desember pertama kalinya selama masa kuliah dikarenakan sering memiliki pemikiran yang bersebrangan dan sering terjadi ribut jadinya putus.
2.	Perasaan apa yang anda alami ketika putus cinta (misalnya: marah, sedih, kecewa, gelisah, kehilangan, dll) ?	kehilangan sih mas sama kesepian juga, pas awal emng biasa aja ga ada rasa kaya gitu, tapi pas udah seminggu atau dua minggu mulai ngrasa gitu
3.	Apakah perasaan tersebut sangat berpengaruh pada aktivitas anda (belajar, tidur, makan, sosial) ?	Lumayan apa lagi kalo pas malem
4.	Apakah anda memiliki orang tertentu yang menjadi tempat Anda bercerita saat itu? Atau Anda lebih memilih menyendiri ?	Ngga ada sih, ga cerita apa-apa, paling nongkrong tapi ga ada cerita
Strategi Coping		
1.	Apa yang anda ketahui tentang strategi coping ?	Kalo saya kurang tau sih
2.	Apa yang anda lakukan ketika menghadapi situasi pasca putus cinta ?	Pas awal putus biasa aja sih ga ada kenapa-kenapa tapi tetep sedih lah, paling buka medsos liat hiburan
3.	Apa saja faktor yang mempengaruhi strategi coping pasca putus cinta ?	Kesepian sih sama kehilangan yang bikin susah
4.	Apakah anda mencari dukungan	Ngga ada sih saya Cuma main sama temen

	dari orang lain (misal: teman, keluarga, profesional) ?	
5.	Apakah anda pernah menggunakan cara-cara seperti menulis, berdoa, menyendiri, mendengarkan musik, tidur, berolahraga, atau menggunakan media sosial, sebagai strategi <i>coping</i> pasca putus cinta ?	Kalo saya pake Tik Tok paling buat nonton-nonton video lucu sama motivasi yang suka muncul
Media Sosial Sebagai Strategi <i>Coping</i>		
1.	Platform mana yang paling sering anda gunakan sebagai strategi <i>coping</i> (Instagram, Twitter/X, TikTok) ?	Tik Tok
2.	Seberapa sering anda menggunakan media sosial dalam satu hari ?	saya lumayan sering buka Tik Tok hampir tiap jam kalau lagi senggang. Nonton video pendek, liat meme biar gak mikirin yang bikin capek, paling semenjak putus jadi sering muncul video motivasi atau tentang hubungan. Sehari mungkin buka medsos 8 jam lah soalnya saya kan lagi skripsian juga
3.	Menurut anda, bagaimana media sosial membantu Anda dalam menghadapi perasaan setelah putus cinta ?	Saya sering nonton konten-konten tentang spiritualitas . Kaya potongan ceramah-ceramah dari ustad kaya felix. Ngebantu banget sih buat tenangin pikiran dan bikin aku jadi lebih fokus kepribadi
4.	Apa yang anda lakukan ketika menggunakan media sosial sebagai strategi <i>coping</i> ? (Stalking mantan, membuat story, menulis curhat, menghapus akun, melihat konten motivasi, dll)	Hiburan aja sih sama kadang nyari semangat lewat konten-konten motivasi, Jujur, setiap kali mulai mikirin mantan, saya biasanya main sih sama temen tapi kalo udah pulang kepikiran lagi, jadi saya buka Tik Tok. Kalau gak gitu, rasanya kayak panik sendiri
5.	Apa faktor yang mempengaruhi anda dalam melakukan strategi <i>coping</i> di media sosial tersebut ?	Di Tik Tok banyak konten pengembangan diri yang saya liat, kayak manajemen waktu, komunikasi, dan mental health. Cukup membantu sih buat sekarang jadi lebih sadar pentingnya fokus

		sama diri sendiri dulu dan mulai nyoba terapin sedikit-sedikit
6.	Apakah anda menggunakan media sosial sebagai: <i>Emotion focused coping</i> (mengurangi beban emosional), <i>Problem focused coping</i> (mencari solusi), <i>Avoidant coping</i> (mengalihkan perhatian atau menghindari), jika ya, tolong jelaskan	Awalnya cuma iseng nonton video tentang motivasi-motivasi gitu di Tik Tok biasanya saya lakukan di jam 11 atau 12 malam waktu-waktu overthinking, kaya kata-kata atau quotes, lama-lama jadi ketagihan, lama-lama saya jadi terbawa dengan konten motivasi yang saya lihat, berusaha buat lupain masalah itu dan lebih fokus sama kegiatan saya aja
7.	Apakah anda lebih nyaman mengungkapkan perasaan di media sosial dan apa yang anda dapatkan dari media sosial (dukungan, validasi, distraksi, motivasi, dll) ?	Saya ga pernah sih cerita di media sosial masalah putus cinta apa lagi mas, rasanya malu hahah.
Dampak Penggunaan Media Sosial Sebagai Strategi Coping		
1.	Setelah anda menggunakan media sosial pasca putus cinta, bagaimana pengaruhnya terhadap suasana hati anda sehari-hari ?	Lumayan lah bisa lupain masalah sejenak
2.	Apakah anda merasa lebih lega atau lebih sedih, marah, atau lebih tenang setelah menggunakan media sosial ?	Saya lebih tenang kalo liat konten motivasi ceramah atau podcast
3.	Apakah media sosial membantu anda mengekspresikan emosi dengan cara yang tidak bisa anda lakukan secara langsung ?	Ngga sih saya ga ngungkapain perasaan saya di medsos
4.	Apakah anda pernah merasa terganggu atau tidak tenang karena melihat postingan mantan atau kenangan masa lalu di media sosial ?	Ngga sih tapi kadang iya haha
5.	Bagaimana anda menanggapi notifikasi atau komentar yang berkaitan mantan anda ?	Belum ada sih selama ini
6.	Apakah anda mendapat	Saya dari video motivasi sih lebih

	dukungan dari teman atau pengikut setelah memposting tentang perasaan atau situasi Anda ?	tepatnya
7.	Apakah ada perubahan dalam cara orang-orang di sekitar anda berinteraksi setelah Anda memposting hal-hal terkait perpisahan ?	Ngga ada sih
8.	Pernahkah anda merasa bahwa postingan anda dimanfaatkan orang lain untuk bergosip atau menyudutkan Anda ?	Ngga sih saya ga ada posting apa-apa



Hasil Wawancara Subjek HN

Nama : HN
Usia : 23 Tahun
Jenis kelamin : Laki-laki
Waktu putus cinta : Akhir Desember 2024 dan 2 Februari 2025
Media sosial yang digunakan : Instagram

Pengalaman Putus Cinta		
No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bisakah anda menceritakan pengalaman anda saat mengalami putus cinta ?	Pas taun 2022 saya nembak cewek tapi ditolak. Terus 2023 juga sama. Pada 23 Desember 2024 saya putus, gara-gara dia main-main doang sama sempet ngatain ga masa depan yang baik , trus 5 februari 2025, pengen coba lagi deketin cewe lain malah ditolak pas awal ketemu.
2.	Perasaan apa yang anda alami ketika putus cinta (misalnya: marah, sedih, kecewa, gelisah, kehilangan, dll) ?	saya sering ngerasa kecewa dan gak fokus sama kuliah, apalagi kalau liat sesuatu yang ngingetin sama dia, kaya harga dirinya turun hahah
3.	Apakah perasaan tersebut sangat berpengaruh pada aktivitas anda (belajar, tidur, makan, sosial) ?	Iya bikin ga fokus ngerjain apa-apa
4.	Apakah anda memiliki orang tertentu yang menjadi tempat Anda bercerita saat itu? Atau Anda lebih memilih menyendiri ?	Temen paling tapi jarang banget cerita Cuma sekilas-sekilas aja
Strategi Coping		
1.	Apa yang anda ketahui tentang strategi <i>coping</i> ?	Saya kurang paham mas jurusannya beda haha
2.	Apa yang anda lakukan ketika menghadapi situasi pasca putus cinta ?	Saya stop apapun yang berhubungan sama dia
3.	Apa saja faktor yang mempengaruhi strategi <i>coping</i> pasca putus cinta ?	Ya karena saya sering ngerasa kecewa dan gak fokus
4.	Apakah anda mencari	Saya ga cari dukungan sih lebih Cuma

	dukungan dari orang lain (misal: teman, keluarga, profesional) ?	pengin cerita aja, di medsos
5.	Apakah anda pernah menggunakan cara-cara seperti menulis, berdoa, menyendiri, mendengarkan musik, tidur, berolahraga, atau menggunakan media sosial, sebagai strategi <i>coping</i> pasca putus cinta ?	Olahraga, tidur, main medsos paling sih
Media Sosial Sebagai Strategi <i>Coping</i>		
1.	Platform mana yang paling sering anda gunakan sebagai strategi <i>coping</i> (Instagram, Twitter/X, TikTok) ?	Instagram saya sering makenya
2.	Seberapa sering anda menggunakan media sosial dalam satu hari ?	Saya sebelum putus juga udah aktif make medsos kalo sehari bisa 12 jam lah pake sosmed kalo lagi ga kerja,
3.	Menurut anda, bagaimana media sosial membantu Anda dalam menghadapi perasaan setelah putus cinta ?	Saya make instagram buat liat konten-konten yang berkaitan tentang pengalaman yang saya alami aja, dari postingan quotes atau komentar orang-orang yang ada di postingan tersebut, dan dari komen-komen itu saya jadi bisa banyak belajar
4.	Apa yang anda lakukan ketika menggunakan media sosial sebagai strategi <i>coping</i> ? (Stalking mantan, membuat story, menulis curhat, menghapus akun, melihat konten motivasi, dll)	Dari postingan dan komentar itu saya juga jadi lebih sadar diri juga kalau saya juga salah, saya juga merasa belum pantas buat dia mungkin, jadi saya coba memperbaiki diri aja, bikin postingan pake caption, atau repost postingan.
5.	Apa faktor yang mempengaruhi anda dalam melakukan strategi <i>coping</i> di media sosial tersebut ?	saya sering ngerasa kecewa dan gak fokus sama kuliah, apalagi kalau liat sesuatu yang ngingetin sama dia
6.	Apakah anda menggunakan	Saya sempat menghapus akun

	media sosial sebagai: <i>Emotion focused coping</i> (mengurangi beban emosional), <i>Problem focused coping</i> (mencari solusi), <i>Avoidant coping</i> (mengalihkan perhatian atau menghindari), jika ya, tolong jelaskan	Instagram, saya blokir semua akses yang untuk berinteraksi dengan mantan, saya lakukan itu karena waktu awal putus saya ngrasa ga karuan banget, rasanya kaya harga dirinya diinjek-injek sih, kecewa juga. Tapi saya juga akhirnya bikin ig baru, biar ga inget aja dan pengen lupain kenangan yang ada kaya foto-foto gitu
7.	Apakah anda lebih nyaman mengungkapkan perasaan di media sosial dan apa yang anda dapatkan dari media sosial (dukungan, validasi, distraksi, motivasi, dll) ?	Iya dibanding cerita ke orang langsung, ada dukungan sih tapi dari komentar dan konten motifasi gitu
Dampak Penggunaan Media Sosial Sebagai Strategi Coping		
1.	Setelah anda menggunakan media sosial pasca putus cinta, bagaimana pengaruhnya terhadap suasana hati anda sehari-hari ?	Ya lumayan membantu sih soalnya akun Ig saya baru juga, saya suka nonton sepak bola, terus muncul video motivasi, yang bahas soal olahraga.. pas udah sering nonton jadi pengen nyoba gerak atau olahraga juga walau cuma sebentar kaya jogging misalnya
2.	Apakah anda merasa lebih lega atau lebih sedih, marah, atau lebih tenang setelah menggunakan media sosial ?	Saya kadang suka repost postingan yang sesuai dengan perasaan saya, saya juga suka bacain komen-komen dari postingan quotes.
3.	Apakah media sosial membantu anda mengekspresikan emosi dengan cara yang tidak bisa anda lakukan secara langsung ?	Iya benar, Sering nonton video sinematik di Instagram sama tutorial buatnya. Jadi belajar sama buat kesibukan lah biar ga kepikiran sambil jalan-jalan bikin video, Lumayan nambah skill sama kadang coba bikin konten sendiri juga
4.	Apakah anda pernah merasa terganggu atau tidak tenang karena melihat postingan mantan atau kenangan masa lalu di media sosial ?	Ngga kan saya akunnya baru hahah
5.	Bagaimana anda menanggapi notifikasi atau komentar yang berkaitan mantan anda ?	Kadang gitu lah sakitnya masih ada

6.	Apakah anda mendapat dukungan dari teman atau pengikut setelah memposting tentang perasaan atau situasi Anda ?	Kalo teman atau follower ngga ada
7.	Apakah ada perubahan dalam cara orang-orang di sekitar anda berinteraksi setelah Anda memposting hal-hal terkait perpisahan ?	Ngga sih
8.	Pernahkah anda merasa bahwa postingan anda dimanfaatkan orang lain untuk bergosip atau menyudutkan Anda ?	Mungkin pernah tapi ya udah aja



Lampiran 2

Dokumentasi Penelitian



Gambar 1 Observasi penelitian dengan subjek RR



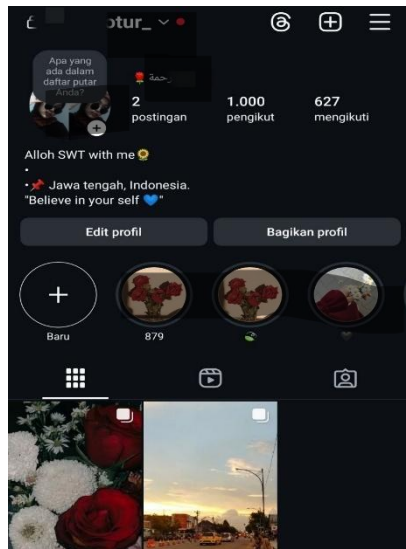
Gambar 2 Observasi penelitian dengan subjek RQ



Gambar 3 Observasi penelitian dengan subjek HN

Lampiran 3

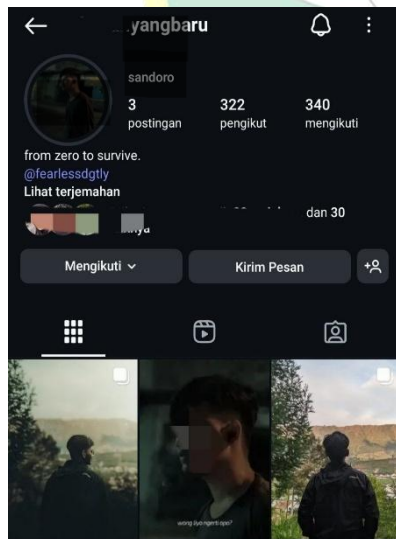
ScreenShot Akun Media Sosial Subjek Penelitian



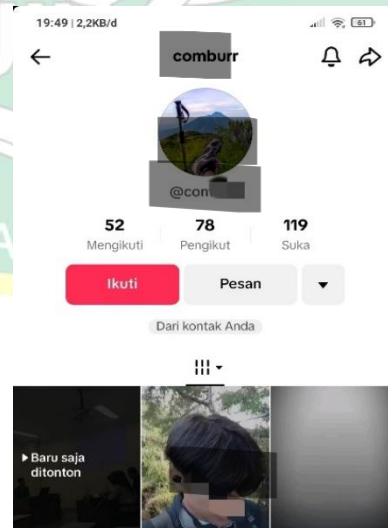
Gambar 1 Akun Instagram milik RR



Gambar 2 Akun X (Twitter) milik RR



Gambar 3 Akun Instagram milik HN



Gambar 4 Akun Tik Tok milik RQ

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Gilang Maulana Amri
2. Tempat Tanggal Lahir : Cilacap, 19 Oktober 2001
3. Jenis Kelamin : Laki-laki
4. Agama : Islam
5. Alamat : Rangkasan RT 04/08, Tarisi, Wanareja, Cilacap
6. Nomer telepon : 088806254929
7. E-mail : amrigilang4@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. MI Ma'arif Tarisi
2. SMP N 1 Wanareja
3. MA PP Majenang
4. UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

