

# Menganalisis Interpretasi Putus Cinta Mahasiswa *Marketing Communication* BINUS LE51 melalui Percakapan di WhatsApp

Levina Christy <sup>1\*</sup>, Anak Agung Ayu Tirta Rhamaniya <sup>2</sup>, Keysha Athaya Purwoko <sup>3</sup>, Aloysius Bernanda Gunawan <sup>4</sup>

<sup>1\*,2,3,4</sup> Program Studi Marketing Communication, Fakultas Komunikasi Digital dan Perhotelan serta Pariwisata, BINUS University Alam Sutera, Kota Tangerang, Provinsi Banten, Indonesia.

*Email:* levina.christy@binus.ac.id <sup>1\*</sup>, anak.rhamaniya@binus.ac.id <sup>2</sup>, keysha.purwoko@binus.ac.id <sup>3</sup>, ab.gunawan@binus.ac.id <sup>4</sup>

## Histori Artikel:

*Dikirim* 1 November 2024; *Diterima dalam bentuk revisi* 15 November 2024; *Diterima* 30 Desember 2024; *Diterbitkan* 10 Januari 2025. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STMik Indonesia Banda Aceh.

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa Marketing Communication Binus LE51 menginterpretasikan pengalaman putus cinta melalui percakapan di aplikasi WhatsApp. Menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan interpretasi hermeneutika, penelitian ini menganalisis konten percakapan dari 5 mahasiswa yang secara sukarela membagikan pengalaman mereka terkait putus cinta. Penelitian ini juga menemukan bahwa waktu pemulihan emosional pasca putus cinta beragam, tergantung pada kedekatan hubungan sebelumnya serta dukungan dari teman sebaya. Studi ini menyarankan pentingnya mempelajari lebih lanjut peran media sosial dalam proses pemulihan emosional di kalangan mahasiswa, terutama dalam lingkungan digital yang semakin terhubung. Berakhirnya hubungan romantis berdampak signifikan pada kesehatan mental dan akademik mahasiswa. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian menunjukkan bahwa putus cinta seringkali memicu emosi negatif seperti kesedihan, kecemasan, dan stres. Hal ini mengakibatkan penurunan konsentrasi, penurunan kualitas tugas, dan performa akademik yang buruk.

**Kata Kunci:** Hubungan; Putus Cinta; Mahasiswa; Dukungan Sosial.

## Abstract

This journal aims to understand how Marketing Communication students from Binus LE51 interpret the experience of a breakup through conversations on the WhatsApp application. Using a qualitative descriptive method with a hermeneutic interpretation approach, the research analyzes conversation content from five students who voluntarily shared their breakup experiences. The study also found that the emotional recovery time after a breakup varies, depending on the closeness of the previous relationship and the support from friends. The study suggests the importance of further exploring the role of social media in emotional recovery processes among students, particularly within the increasingly interconnected digital environment. The end of a romantic relationship significantly impacts students' mental health and academic performance. Through a qualitative approach, the study reveals that breakups often trigger negative emotions such as sadness, anxiety, and stress. These emotions lead to decreased concentration, reduced quality of assignments, and poor academic performance.

**Keyword:** Relationships; Breakup; Students; Social Support.

## 1. Pendahuluan

Putus cinta merupakan pengalaman umum di kalangan mahasiswa, termasuk di Program Studi *Marketing Communication* BINUS LE51. Masa kuliah sering menjadi periode transisi yang penuh dengan dinamika emosional, salah satunya hubungan romantis. Media sosial, khususnya aplikasi pesan seperti WhatsApp, memegang peranan penting dalam interaksi dan komunikasi sehari-hari. Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara orang berhubungan, termasuk dalam mengatasi perasaan emosional. WhatsApp, sebagai salah satu platform komunikasi yang paling banyak digunakan, memungkinkan individu berbagi perasaan serta pengalaman mereka secara langsung dan intim. Meskipun banyak penelitian mengenai dampak hubungan romantis terhadap kesehatan mental, belum ada banyak kajian yang membahas bagaimana mahasiswa memanfaatkan media sosial dalam menghadapi putus cinta. Di dunia yang serba cepat dan terhubung ini, pemahaman lebih lanjut mengenai cara mahasiswa mengatasi serta memahami pengalaman putus cinta melalui platform digital sangat penting. Penelitian ini berfokus pada pengalaman mahasiswa Program Studi *Marketing Communication* BINUS LE51 yang berbagi percakapan melalui WhatsApp. Fokus utama terletak pada bagaimana dukungan sosial yang diterima melalui media digital memengaruhi pemulihan emosional mahasiswa. Penelitian diharapkan memberikan gambaran tentang hubungan antara putus cinta, kesehatan mental, dan penggunaan media sosial serta dampaknya terhadap kehidupan akademik mahasiswa. Rumusan masalah yang akan dijawab mencakup: bagaimana mahasiswa Program Studi *Marketing Communication* BINUS LE51 mengartikan pengalaman putus cinta melalui percakapan di WhatsApp? Apa saja emosi dan reaksi yang muncul setelah putus cinta, dan bagaimana mahasiswa mengahapinya? Bagaimana dukungan sosial dari teman-teman melalui WhatsApp memengaruhi pemulihan emosional mahasiswa? Apa peran media sosial dalam membantu mahasiswa mengatasi perpisahan serta menjaga hubungan sosial setelah putus cinta?. Tujuan penelitian meliputi pemahaman tentang bagaimana mahasiswa Program Studi *Marketing Communication* BINUS LE51 mengartikan serta mengatasi pengalaman putus cinta melalui percakapan di WhatsApp.

Penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi emosi serta reaksi yang dialami mahasiswa setelah putus cinta, serta strategi koping yang diterapkan. Selain itu, penelitian ini mengkaji peran dukungan sosial dari teman-teman melalui WhatsApp dalam pemulihan emosional mahasiswa dan bagaimana media sosial dapat membantu mempertahankan hubungan sosial serta mengurangi dampak negatif dari putus cinta. Penelitian diharapkan memberikan manfaat bagi beberapa pihak. Bagi mahasiswa, penelitian memberikan pemahaman yang lebih baik tentang cara mengatasi putus cinta serta pentingnya dukungan sosial dalam proses pemulihan. Penelitian juga dapat menjadi referensi dalam mencari strategi koping yang lebih efektif. Bagi akademisi, penelitian ini memberikan pandangan baru mengenai hubungan emosional dan komunikasi di era digital, khususnya yang berkaitan dengan pengalaman putus cinta di kalangan mahasiswa. Bagi lembaga pendidikan, penelitian menawarkan informasi yang berguna untuk merancang program dukungan psikologis dan sosial bagi mahasiswa, terutama dalam menghadapi masalah emosional terkait putus cinta. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi titik awal untuk kajian lebih lanjut mengenai dampak media sosial terhadap hubungan interpersonal dan kesehatan mental, serta fenomena putus cinta di kalangan generasi muda. Penelitian tidak hanya untuk memahami pengalaman individu, tetapi juga memberikan perspektif bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan dukungan sosial di lingkungan akademik. Penelitian oleh Choi dan Toma (2017) menunjukkan bahwa interaksi tatap muka dengan teman dekat dapat memberikan dukungan emosional yang lebih berarti dibandingkan dengan interaksi melalui platform online. Elizabeth (2016) meneliti dampak negatif dari putus cinta terhadap fungsi psikologis mahasiswa, serta kaitannya dengan strategi koping yang digunakan dalam menghadapi perpisahan tersebut. Penelitian ini menemukan bahwa strategi koping berupa penghindaran dan berpikir negatif berulang (*repetitive negative thinking* / RNT) berhubungan dengan peningkatan stres atau distress setelah putus cinta. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat memoderasi hubungan antara RNT dan distress, yang berarti pria dan wanita mungkin merespons perasaan negatif akibat putus cinta dengan cara yang berbeda. Temuan ini menyarankan bahwa konselor kampus perlu memperhatikan

strategi koping emosional yang digunakan mahasiswa untuk memberikan dukungan yang lebih efektif dalam mengelola dampak psikologis dari perpisahan romantis. Hasil penelitian Iris (2024) mengkaji perbedaan gender dalam cara pria dan wanita mengatasi putus cinta, serta faktor emosional dan sosial yang memengaruhi adaptasi mereka terhadap perpisahan. Penelitian ini berfokus pada perbedaan dalam inisiatif putus cinta, perubahan kesejahteraan, tingkat kesepian, dan keinginan untuk memiliki pasangan baru setelah hubungan berakhir. Temuan utama menunjukkan bahwa pria lebih jarang menginisiasi perpisahan, kurang puas dengan kehidupan lajang, dan lebih menginginkan pasangan baru dibandingkan wanita.

Namun, bertentangan dengan harapan awal, perbedaan gender dalam adaptasi terhadap perpisahan tidak bergantung pada usia, dan tidak ada perbedaan signifikan terkait kesejahteraan dan kesepian antara pria dan wanita. Efek perpisahan terhadap kesejahteraan hanya terlihat pada perpisahan dalam pernikahan, sementara kesepian terjadi pada perpisahan baik dalam hubungan pernikahan maupun non-pernikahan. Kualitas hubungan sosial dan strategi komunikasi yang diterapkan dapat memengaruhi proses penyembuhan setelah putus cinta. Interaksi tatap muka yang bermakna dapat meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi perasaan kesepian. Sebaliknya, kesulitan dalam membangun kembali hubungan sosial dapat memperburuk kondisi emosional individu dan membuatnya lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental di masa depan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk tidak hanya mencari dukungan dari teman-teman, tetapi juga aktif membangun kembali koneksi yang sehat dan positif.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif berfokus pada pemahaman mendalam mengenai pengalaman manusia serta makna yang mereka berikan pada pengalaman tersebut. Dalam hal ini, penelitian bertujuan untuk menggali bagaimana mahasiswa mengartikan pengalaman putus cinta dan bagaimana mereka menggunakan WhatsApp sebagai sarana untuk berkomunikasi dan mencari dukungan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menangkap nuansa emosional yang kompleks serta aspek sosial yang mempengaruhi respons mahasiswa terhadap perpisahan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, yang dirancang sebagai percakapan terbuka agar partisipan dapat berbagi pengalaman mereka secara bebas. Pertanyaan wawancara bersifat terbuka dan bertujuan mendorong partisipan untuk menjelaskan perasaan, reaksi emosional, serta strategi koping yang mereka terapkan setelah putus cinta. Beberapa contoh pertanyaan yang digunakan adalah:

- 1) Bagaimana perasaan Anda setelah mengalami putus cinta?
- 2) Apa yang Anda lakukan untuk mengatasi perasaan tersebut?
- 3) Seberapa sering Anda menggunakan WhatsApp untuk berkomunikasi dengan teman-teman setelah putus cinta, dan bagaimana itu membantu Anda?

Transkrip wawancara dianalisis menggunakan pendekatan hermeneutika, yang memungkinkan peneliti untuk memahami makna di balik pengalaman yang diceritakan oleh partisipan. Lokasi wawancara dilakukan di BINUS University pada tanggal 1 November 2024, di area kampus yang nyaman dan familiar bagi mahasiswa, untuk menciptakan suasana yang mendukung agar partisipan merasa aman dan nyaman dalam berbagi pengalaman pribadi yang sensitif. Pemilihan partisipan didasarkan pada beberapa kriteria untuk memastikan relevansi dan keberagaman data. Pertama, partisipan harus memiliki pengalaman putus cinta yang relevan dengan tema penelitian. Kedua, partisipan harus bersedia untuk membuka diri dan berbagi pengalaman secara jujur dan mendalam. Ketiga, terdapat variasi dalam latar belakang hubungan, seperti durasi hubungan, tingkat kedekatan, dan cara berkomunikasi selama proses pemulihan. Partisipan dipilih dari kelas LE51 *Marketing Communication* di BINUS University berdasarkan kesediaan mereka untuk berpartisipasi secara sukarela. Kriteria ini bertujuan memastikan bahwa data yang dikumpulkan tidak hanya relevan, tetapi

juga beragam, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai pengalaman putus cinta dan peran media sosial dalam pemulihan emosional mahasiswa. Wawancara dilakukan di ruang diskusi, perpustakaan, atau area lain yang disepakati bersama, dengan mempertimbangkan kenyamanan dan privasi partisipan. Lima mahasiswa yang telah mengalami putus cinta dan bersedia untuk berbagi pengalaman mereka secara sukarela dipilih sebagai partisipan. Pemilihan narasumber didasarkan pada pengalaman putus cinta yang relevan, kesiapan untuk berbagi secara jujur, serta keberagaman dalam latar belakang dan kedekatan hubungan sebelumnya. Hal ini memastikan keberagaman pengalaman yang dibagikan oleh partisipan. Untuk meningkatkan keakuratan dan kredibilitas data, penelitian ini menggunakan metode triangulasi dengan merujuk pada tiga sumber utama, yaitu jurnal akademik, buku, dan sumber internet. Jurnal-jurnal ini memberikan dasar teori yang kuat untuk analisis dan membantu membangun kerangka pemahaman yang lebih sistematis mengenai topik penelitian. Buku digunakan sebagai literatur yang membahas hubungan interpersonal, kesehatan mental, komunikasi digital, serta strategi koping yang umumnya diterapkan setelah putus cinta. Sumber internet meliputi artikel-artikel, laporan penelitian, dan blog yang relevan dengan pengalaman putus cinta dan pengaruh media sosial. Sumber-sumber ini memperkaya analisis dengan memberikan perspektif yang lebih luas tentang bagaimana orang berinteraksi di era digital.

Penelitian ini bertujuan memperoleh gambaran lebih komprehensif mengenai pengalaman putus cinta di kalangan mahasiswa serta memahami peran media sosial dalam pemulihan emosional mereka. Penggunaan berbagai sumber informasi ini meningkatkan kredibilitas hasil penelitian dan membantu dalam mengidentifikasi pola atau tema yang muncul dari data yang dikumpulkan. Penelitian ini tidak hanya bertujuan menggali pengalaman pribadi, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih luas tentang hubungan antara pengalaman putus cinta, kesehatan mental, dan interaksi sosial di era digital. Triangulasi dilakukan melalui tiga sumber utama: jurnal akademik, buku, dan wawancara. Jurnal digunakan sebagai referensi teoritis dan empiris, membandingkan hasil wawancara dengan temuan-temuan dari penelitian lain. Buku memberikan kerangka konseptual yang mendalam mengenai teori komunikasi digital, kesehatan mental, serta strategi koping emosional, yang membantu peneliti dalam menginterpretasi data yang terkumpul. Wawancara menjadi sumber utama untuk menggali pengalaman langsung partisipan, yang kemudian dianalisis menggunakan pendekatan hermeneutika untuk memahami makna di balik cerita mereka. Dengan mengintegrasikan ketiga sumber ini, penelitian ini dapat mengidentifikasi pola-pola yang muncul, menemukan kesamaan dan perbedaan perspektif, serta memastikan hasil yang valid, kredibel, dan menyeluruh.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1 Hasil

Dari wawancara yang dilakukan, mahasiswa Program Studi *Marketing Communication* BINUS LE51 mengungkapkan berbagai cara mereka menginterpretasikan pengalaman putus cinta melalui percakapan di WhatsApp. Berikut adalah ringkasan hasil wawancara:

1) Narasumber 1 (Nazira, 18 tahun)

Nazira (18 tahun) menggambarkan perasaan yang sangat sedih, bingung, dan kehilangan arah setelah mengalami putus cinta. Ia merasa kosong karena terbiasa berbagi segalanya dengan mantan pasangan, sehingga perpisahan tersebut menciptakan kekosongan yang dalam. Untuk mengatasi perasaan tersebut, Nazira mencoba menyibukkan diri dengan tugas kuliah dan bergabung dengan berbagai kegiatan kampus. Selain itu, ia juga sering menulis di jurnal pribadi sebagai sarana untuk meluapkan emosi. Mengenai penggunaan WhatsApp, Nazira merasa bahwa aplikasi ini sangat membantu untuk tetap terhubung dengan teman-teman dekat. Melalui percakapan chat atau voice note, teman-temannya memberinya dukungan emosional. Selain itu, grup WhatsApp juga menjadi tempat di mana ia merasa tidak sendirian, memberikan rasa koneksi sosial meskipun dalam situasi emosional yang sulit.

- 2) Narasumber 2 (Rubianca, 18 tahun)  
Rubianca (18 tahun) merasa marah, terutama pada diri sendiri, setelah mengalami putus cinta. Ia mulai mempertanyakan apa yang salah dalam hubungan mereka dan merasa bersalah karena mungkin kurang berusaha. Untuk mengatasi perasaan tersebut, Rubianca memilih untuk menghindari segala hal yang mengingatkan pada mantan pasangan, termasuk tidak membuka WhatsApp selama beberapa hari. Setelah itu, ia fokus pada kegiatan olahraga bersama teman-teman untuk mengalihkan perhatian. Meskipun awalnya menghindari penggunaan WhatsApp, ia akhirnya merasa bahwa aplikasi tersebut menjadi alat penting untuk mengalihkan perhatiannya. Teman-teman sering mengajaknya bermain atau mengirimkan meme lucu, yang cukup membantu Rubianca untuk tersenyum dan kembali merasa lebih baik.
- 3) Narasumber 3 (Tirta, 18 tahun)  
Tirta (18 tahun) merasakan perasaan lega sekaligus sedih setelah putus cinta. Meskipun hubungan mereka sudah tidak sehat, melepaskan mantan pasangan tetap terasa sulit. Untuk mengatasi perasaan tersebut, Tirta mulai belajar mencintai diri sendiri. Ia memutuskan untuk unfollow akun media sosial mantannya dan menghindari membaca pesan-pesan lama di WhatsApp agar tidak terjebak dalam nostalgia. WhatsApp kemudian menjadi sarana penting bagi Tirta untuk mendapatkan dukungan sosial. Teman-temannya selalu siap mendengarkan curhatan, bahkan di tengah malam, yang memberikan rasa lega dan membantu proses pemulihannya.
- 4) Narasumber 4 (Keysha, 18 tahun)  
Keysha (18 tahun) merasa hampa setelah putus cinta, seperti kehilangan semangat hidup untuk sementara waktu. Meskipun demikian, ia menyadari bahwa perasaan tersebut merupakan bagian dari kehidupan yang harus dijalani. Untuk mengatasi perasaan itu, Keysha memutuskan untuk menghadapi rasa sakit secara langsung. Ia membaca buku motivasi dan berkonsultasi dengan teman-teman yang pernah mengalami hal serupa. Hal tersebut membantunya memahami bahwa waktu akan menyembuhkan luka emosional. WhatsApp menjadi media penting bagi Keysha untuk berdiskusi dengan teman-teman dekat, terutama mereka yang memiliki pengalaman serupa. Melalui percakapan ini, teman-temannya memberikan nasihat dan perspektif baru yang sangat membantu dalam proses pemulihan emosionalnya.
- 5) Narasumber 5 (Levina, 18 tahun)  
Levina (18 tahun) merasakan perasaan campur aduk setelah putus cinta, dengan perasaan sedih dan kecewa, namun juga sedikit lega karena akhirnya dapat fokus pada dirinya sendiri. Untuk mengatasi perasaan tersebut, Levina melibatkan dirinya dalam berbagai kegiatan, seperti menghadiri seminar dan membuat proyek baru untuk mata kuliah. Selain itu, ia mulai mencoba meditasi untuk menenangkan pikiran. Meskipun lebih suka berbicara langsung, Levina menggunakan WhatsApp untuk tetap terhubung dengan teman-teman melalui grup kelas atau komunitas. Meskipun tidak sering curhat di WhatsApp, keberadaan grup tersebut memberinya rasa keterhubungan dengan banyak orang, sehingga tidak merasa kesepian.

### 3.1.1 Analisis dan Temuan

Hasil wawancara menunjukkan beragam reaksi emosional dan strategi koping yang diterapkan mahasiswa dalam menghadapi putus cinta. Beberapa mahasiswa mengalihkan perhatian dengan berfokus pada kegiatan kuliah, olahraga, atau meditasi, sementara lainnya mencari dukungan emosional melalui percakapan dengan teman-teman di WhatsApp. Temuan ini sejalan dengan berbagai studi yang menyebutkan bagaimana individu, terutama remaja dan dewasa muda, mengelola perasaan pasca-putusan melalui mekanisme adaptif.

### 3.1.2 Perasaan Negatif Pasca-Putus Cinta

Sebagian besar partisipan melaporkan perasaan sedih, marah, dan kebingungan setelah putus cinta, respons umum yang telah banyak dijelaskan dalam literatur psikologi. Perasaan kehilangan identitas dan kebingungan sering kali muncul, terutama bagi mereka yang sangat bergantung secara

emosional pada pasangan mereka. Hal ini tercermin dalam pengalaman Nazira yang merasa "kehilangan arah" dan Rubianca yang merasakan "marah pada diri sendiri".

### 3.1.3 Strategi Koping: Aktivitas Mengalihkan Perhatian

Untuk mengatasi perasaan tersebut, banyak partisipan melaporkan menggunakan aktivitas untuk mengalihkan perhatian. Nazira, misalnya, menyibukkan diri dengan tugas kuliah, sedangkan Keysha membaca buku motivasi. Teori Coping Strategies menjelaskan bahwa individu sering menggunakan mekanisme koping yang dapat mengalihkan perhatian dari stres. Aktivitas seperti berolahraga atau fokus pada tugas akademik dapat dianggap sebagai bentuk "coping positif" karena memberikan rasa kontrol dan membantu mengurangi kecemasan.

### 3.1.4 Dukungan Sosial dan WhatsApp sebagai Sarana

Salah satu temuan menarik adalah peran penting WhatsApp sebagai sarana komunikasi untuk mencari dukungan sosial. Semua partisipan melaporkan penggunaan WhatsApp untuk berkomunikasi dengan teman-teman dekat, baik melalui percakapan pribadi maupun grup. Ini konsisten dengan teori Social Support dalam psikologi yang menyatakan bahwa dukungan sosial membantu individu mengatasi stres dan mempercepat penyembuhan emosional. Teman-teman yang mendengarkan curhatan melalui WhatsApp menciptakan ruang bagi mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan mereka dan merasakan keterhubungan, meskipun tanpa pertemuan fisik.

### 3.1.5 Pemanfaatan Media Sosial dan Pembelajaran Diri

Beberapa partisipan, seperti Tirta dan Levina, menggunakan WhatsApp untuk menghindari pesan-pesan lama dari mantan pasangan atau mengalihkan perhatian dari kenangan masa lalu. Studi oleh Kross *et al.* (2013) menyarankan bahwa interaksi berbasis teknologi setelah putus cinta dapat memperburuk perasaan negatif. Oleh karena itu, beberapa partisipan memutuskan untuk menghindari kontak dengan mantan pasangan di media sosial sebagai upaya menjaga kesejahteraan emosional.

### 3.1.6 Rekonstruksi Diri dan Proses Penyembuhan

Sebagian besar partisipan, seperti Keysha dan Levina, melaporkan perasaan lega meskipun masih merasa sedih atau kecewa. Ini menunjukkan adanya proses rekonstruksi diri setelah berakhirnya hubungan, seperti yang dijelaskan dalam teori keterikatan oleh Bowlby (1980). Keysha, yang merasa "hampa", berusaha menghadapinya dengan berdiskusi dengan teman yang berpengalaman, yang menunjukkan pentingnya berbagi pengalaman dalam proses penyembuhan.

## 3.2 Pembahasan

Hasil wawancara dengan mahasiswa Program Studi *Marketing Communication* BINUS LE51 mengungkapkan berbagai cara mereka mengatasi perasaan setelah putus cinta, yang sebagian besar melibatkan mekanisme koping emosional dan dukungan sosial melalui WhatsApp. Perasaan negatif seperti kesedihan, kebingungan, dan rasa marah muncul sebagai respons umum setelah perpisahan, yang sesuai dengan temuan dalam penelitian Anca *et al.* (2017). Mereka menyebutkan bahwa perasaan seperti kehilangan dan kebingungan adalah reaksi emosional yang sering dialami oleh remaja dan dewasa muda setelah hubungan romantis berakhir. Beberapa narasumber, seperti Nazira dan Rubianca, mengungkapkan perasaan bersalah dan kebingungan yang muncul setelah putus cinta, yang mencerminkan reaksi psikologis yang mendalam. Emosi-emosi ini berfungsi sebagai indikator penting dalam proses penyembuhan emosional yang dibutuhkan setelah perpisahan. Sebagian besar partisipan mengatasi perasaan tersebut dengan menyibukkan diri melalui aktivitas produktif. Nazira dan Keysha memilih untuk fokus pada tugas kuliah dan kegiatan kampus, sementara Rubianca beralih ke olahraga untuk mengalihkan perhatian dari perasaan sedihnya. Strategi ini sesuai dengan teori *coping strategies* yang dijelaskan oleh Elizabeth *et al.* (2016), yang menyatakan bahwa individu seringkali mengandalkan mekanisme koping aktif, seperti aktivitas fisik dan produktif, untuk mengurangi kecemasan dan

meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, beberapa narasumber juga menggunakan pembelajaran diri sebagai strategi koping, seperti yang dilakukan oleh Tirta yang memutuskan untuk mencintai diri sendiri dan menghindari kenangan lama dengan mantan pasangan melalui *unfollow* akun media sosial. Langkah ini mendukung temuan Kross *et al.* (2013) yang menunjukkan bahwa menghindari interaksi dengan media sosial yang mengingatkan pada pasangan lama dapat mempercepat proses pemulihan emosional dengan mengurangi stimulasi yang memicu perasaan negatif. Peran WhatsApp sebagai sarana dukungan sosial sangat penting dalam membantu mahasiswa mengatasi perasaan negatif mereka. Semua partisipan melaporkan menggunakan WhatsApp untuk berkomunikasi dengan teman-teman mereka, baik dalam bentuk percakapan pribadi maupun grup. Teman-teman mereka sering memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk membantu mereka mengatasi perasaan pasca-putusan. Penelitian Choi dan Toma (2017) menekankan bahwa berbagi perasaan dengan teman-teman melalui media sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama ketika dukungan tersebut membantu individu merasa diterima dan dipahami. Namun, meskipun WhatsApp memberikan kemudahan dalam berbagi perasaan, beberapa mahasiswa, seperti Levina, mengungkapkan bahwa mereka lebih suka berbicara langsung dengan teman-teman mereka.

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun WhatsApp berfungsi sebagai ruang yang aman untuk berbagi perasaan, interaksi tatap muka tetap lebih memberikan kenyamanan emosional yang lebih mendalam, yang sesuai dengan temuan Zafar dan Baker (2022) yang menyatakan bahwa dukungan emosional tatap muka lebih efektif dalam membantu individu mengatasi perasaan negatif. Strategi rekonstruksi diri yang dilalui oleh beberapa mahasiswa, seperti Keysha dan Levina, menunjukkan adanya perasaan lega meskipun masih ada perasaan sedih atau kecewa. Proses ini mengarah pada pemulihan emosional yang lebih baik seiring berjalannya waktu. Hal ini mendukung teori keterikatan Bowlby (1980) yang menyatakan bahwa setelah berakhirnya hubungan yang penting, individu akan mengalami fase penyesuaian diri yang melibatkan evaluasi ulang terhadap diri mereka sendiri dan hubungan mereka di masa depan. Proses ini juga didukung oleh dukungan sosial dari teman-teman dekat, yang berfungsi sebagai penyangga terhadap stres emosional, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian oleh Casey *et al.* (2022), yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang berkelanjutan memainkan peran penting dalam mengurangi dampak psikologis negatif pasca trauma. Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa perasaan negatif setelah putus cinta dapat diatasi melalui strategi koping yang melibatkan aktivitas produktif, pembelajaran diri, dan dukungan sosial. Penggunaan WhatsApp sebagai media dukungan sosial terbukti efektif dalam membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dengan teman-teman mereka dan mempercepat pemulihan emosional. Meskipun demikian, interaksi tatap muka tetap memiliki peran penting dalam memberikan dukungan yang lebih mendalam dan membantu individu mengatasi perasaan lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memanfaatkan berbagai saluran dukungan sosial, baik melalui media sosial maupun interaksi langsung, untuk mempercepat proses pemulihan emosional setelah putus cinta.

#### 4. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi *Marketing Communication* BINUS LE51 cenderung mengartikan pengalaman putus cinta melalui percakapan di WhatsApp sebagai sarana untuk mencari dukungan sosial dan berbagi perasaan. Media sosial, khususnya WhatsApp, memainkan peran penting dalam mengatasi perasaan kesepian dan memberikan dukungan emosional dari teman-teman terdekat. Namun, meskipun memberikan dukungan yang cepat dan mudah diakses, percakapan melalui WhatsApp tidak dapat sepenuhnya menggantikan interaksi tatap muka yang lebih intim dan mendalam. Mahasiswa melaporkan mengalami berbagai emosi setelah putus cinta, seperti kesedihan, kebingungan, dan rasa kehilangan, yang biasanya mereka atasi dengan berbagai strategi koping. Dukungan yang diberikan melalui WhatsApp terbukti efektif dalam memberikan kelegaan emosional yang cepat. Mahasiswa dapat dengan mudah menerima respons dari teman-teman mereka,

seperti ungkapan “Jangan sedih, gue ada buat lo” atau “Cerita aja, biar lega,” yang memberikan rasa nyaman dan validasi terhadap emosi yang mereka alami. Namun, meskipun percakapan di WhatsApp membantu mengurangi perasaan kesepian, data juga menunjukkan bahwa komunikasi digital memiliki keterbatasan dalam menawarkan dukungan emosional yang lebih mendalam. Beberapa mahasiswa mengakui bahwa interaksi di WhatsApp terasa kurang personal dibandingkan tatap muka, terutama ketika mereka membutuhkan pelukan atau kontak fisik sebagai bentuk empati. Ungkapan seperti “Rasanya pengen ketemu langsung aja biar lega” atau “Chat doang nggak cukup, gue butuh ngobrol beneran” mencerminkan kebutuhan untuk interaksi yang lebih langsung dan mendalam. Putus cinta sering kali memicu perasaan sedih, stres, kebingungan, dan kehilangan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, kesejahteraan emosional, serta performa akademik mahasiswa. Dengan memahami dampak ini, pihak kampus dan pemangku kepentingan lainnya dapat merancang intervensi yang tepat untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan ini, seperti program konseling, dukungan psikologis, atau kegiatan positif yang dapat mendorong pemulihan emosional. Selain itu, peran teman sebaya sebagai sistem pendukung yang mudah dijangkau menjadi krusial dalam membantu mahasiswa menghadapi perpisahan. Teman sebaya memberikan dukungan emosional melalui kata-kata penyemangat, saran praktis, atau sekadar kehadiran, yang membantu meringankan beban emosional. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan pola komunikasi yang sehat, yang mencakup interaksi tatap muka yang lebih mendalam, selain bergantung pada media sosial.

Dukungan teman-teman melalui WhatsApp memberikan bantuan emosional yang signifikan dalam proses pemulihan, namun tidak semua mahasiswa merasa cukup terbantu dengan dukungan ini, mengingat keterbatasan interaksi digital yang tidak dapat menawarkan pengalaman yang lebih emosional dan langsung. Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar mahasiswa lebih bijak dalam menggunakan media sosial sebagai alat dukungan emosional. WhatsApp memang menjadi sarana utama untuk berbagi perasaan dan mendapatkan dukungan sosial, namun mahasiswa juga perlu mencari interaksi tatap muka yang lebih mendalam untuk memperoleh dukungan emosional yang lebih kuat. Bagi lembaga pendidikan, penting untuk menyediakan program dukungan psikologis yang memadukan interaksi sosial antara dunia digital dan tatap muka, untuk membantu mahasiswa mengatasi perasaan pasca-putus cinta dan masalah emosional lainnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi dukungan sosial yang lebih efektif di lingkungan kampus dan membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental serta hubungan sosial di kalangan mahasiswa.

## 5. Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini tidak akan terlaksana tanpa dukungan dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dan kontribusi berarti. Kami juga menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada para mahasiswa *Marketing Communication* Binus LE51 yang telah berpartisipasi secara sukarela dan membagikan pengalaman pribadi mereka, memberikan wawasan berharga untuk penelitian ini. Selain itu, kami menghargai dukungan dari fasilitas pendukung di lingkungan BINUS University, yang telah membantu selama proses penelitian berlangsung. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan studi akademik dan pemahaman lebih lanjut tentang peran media sosial dalam proses pemulihan emosional mahasiswa.

## 6. Daftar Pustaka

- Calhoun, C. D., Stone, K. J., Cobb, A. R., Patterson, M. W., Danielson, C. K., & Bendezú, J. J. (2022). The role of social support in coping with psychological trauma: An integrated biopsychosocial model for posttraumatic stress recovery. *Psychiatric Quarterly*, 93(4), 949-970.
- Choi, M., & Toma, C. L. (2017). Social sharing with friends and family after romantic breakups. *Journal of Media Psychology*.
- Christensen, S. P. (2018). *Social media use and its impact on relationships and emotions*. Brigham Young University.
- Crowder, R. J., Acquaye, H. E., Boanca, G., & Thiesen, N. L. (2022). A Journey Through Romantic Heartbreak and Psychological Growth: An Exploratory Phenomenological Study of Adult Females. *Journal of Psychology and Theology*, 50(4), 455-472. <https://doi.org/10.1177/00916471211032297>.
- Fakhruroji, M. (2019). Texting culture dan perilaku empati di era media baru: Memahami ekspresi belasungkawa di Whatsapp. *Jurnal Sosioteknologi*, 18(2), 255-277. <https://doi.org/10.5614/SOSTEK.ITBJ.2019.18.2.10>.
- Hafizhah, N. F., & Paramita, P. P. (2023). Peran Kecerdasan Emosional dan Karakteristik Individu terhadap Stres Pada Individu Dewasa Awal Yang Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(05), 444-462. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i05.300>.
- Hudd, T., & Moscovitch, D. A. (2022). Reconnecting in the face of exclusion: individuals with high social anxiety may feel the push of social pain, but not the pull of social rewards. *Cognitive Therapy and Research*, 46(2), 420-435.
- Kurnia, A. A., Khumas, A., & Firdaus, F. (2023). Hubungan Antara Self Compassion Dan Psychological Well Being Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(4), 712-722.
- Lee, P. (2010). Friendships after break-ups: Relational maintenance strategies in cross-gender post-dating relationships in Taiwan. *Intercultural Communication Studies*, 19, 38-53.
- Mahoney, K. J. (2021). Communication after a romantic breakup.
- Mirsu-Paun, A., & Oliver, J. A. (2017). How much does love really hurt? A meta-analysis of the association between romantic relationship quality, breakups and mental health outcomes in adolescents and young adults. *Journal of Relationships Research*, 8, e5. <https://doi.org/10.1017/jrr.2017.6>.
- Moncur, W., Gibson, L., & Herron, D. (2016, February). The role of digital technologies during relationship breakdowns. In *Proceedings of the 19th ACM Conference on Computer-Supported Cooperative Work & Social Computing* (pp. 371-382). <https://doi.org/10.1145/2818048.2819925>.
- Villella, S. (2010). Broken up but not broken: Satisfaction, adjustment, and communication in post-dissolutional relationships. *Communication and Theater Association of Minnesota Journal*, 37(1), 3.

Wahring, I. V., Neyer, F. J., Hoppmann, C. A., Ram, N., & Gerstorf, D. (2024). Men and women transitioning to singlehood in young adulthood and midlife. *Psychology and Aging*. <https://doi.org/10.1037/pag0000859>.

Wrape, E. R., Jenkins, S. R., Callahan, J. L., & Nowlin, R. B. (2016). Emotional and cognitive coping in relationship dissolution. *Journal of College Counseling*, 19(2), 110-123. <https://doi.org/10.1002/jocc.12035>.

Yin, R. K. (2015). *Qualitative research from start to finish*. Guilford publications.