

# **PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SEBAGAI TINDAK *COPING MECHANISM***

(Studi Kasus pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan  
Kalijaga Yogyakarta sebagai Korban *Ghosting* dengan Sesama Mahasiswa)



## **SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk memenuhi Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Strata Satu Ilmu Komunikasi**

**Disusun Oleh :**

**Riefta Jamilla Humairoh Nugraha**

**21107030130**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2025**

## SURAT PERNYATAAN

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riefta Jamilla Humairoh Nugraha  
NIM : 21107030130  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SEBAGAI *COPING MECHANISM*** (Studi Kasus pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai Korban *Ghosting* dengan Sesama Mahasiswa) adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 8 Desember 2025  
Yang menyatakan,



Riefta Jamilla Humairoh N  
NIM 21107030130

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## NOTA DINAS PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA



Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 0812272 Fax. 519571 YOGYAKARTA 55281

### NOTA DINAS PEMBIMBING FM-UINSK-PBM-05-02/RO

Hal : Skripsi

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

*Assalamu 'alaikumWr. Wb*

Setelah memberikan, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Riefta Jamilla Humairoh Nugraha  
NIM : 21107030130  
Prodi : Ilmu Komunikasi  
Judul :

#### PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SEBAGAI COPING MECHANISM (Studi Kasus pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai Korban Ghosting dengan Sesama Mahasiswa)

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Ilmu Komunikasi.

Harapan saya semoga saudara segera dipanggil untuk mempertanggung-jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Demikian atas perhatian Bapak, saya sampaikan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikumWr. Wb*

Yogyakarta, 05 Desember 2025  
Pembimbing

Dr. Fatma Dian Pratiwi M. Si  
NIP. 19750307 200604 2 001

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-243/Un.02/DSH/PP.00.9/01/2026

Tugas Akhir dengan judul : Peran Komunikasi Interpersonal sebagai Tindak Coping Mechanism (Studi Kasus pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Sebagai Korban Ghosting dengan Sesama Mahasiswa)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RIEFTA JAMILLA HUMAIROH NUGRAHA  
Nomor Induk Mahasiswa : 21107030130  
Telah diujikan pada : Kamis, 18 Desember 2025  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Dr. Fatma Dian Pratiwi, S.Sos M. Si.  
SIGNED

Valid ID: 69685731c4361



Penguji I

Dr. Bono Setyo, M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 6965caa2c0ba4



Penguji II

Durrotul Masudah, M.A.  
SIGNED

Valid ID: 6966404100570



Yogyakarta, 18 Desember 2025  
UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 69689608004be



## **MOTTO**



**Only Forwards, Never Backwards**

**-Daniel Caesar**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
Y O G Y A K A R T A

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

**Skripsi ini saya persembahkan kepada:**

**Program Studi Ilmu Komunikasi**

**Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora**

**Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta**



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
Y O G Y A K A R T A

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmaanirrahiim,*

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan ramat dan pertolongan-Nya. Sholawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menuntun manusia menuju jalan kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Penyusunan skripsi ini merupakan kajian tentang PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SEBAGAI TINDAK *COPING MECHANISM* (Studi Kasus pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai Korban *Ghosting* dengan Sesama Mahasiswa)

. Penyusun menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penyusun mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Bapak Dr. Mokhamad Mahfud, S.Sos.I. M.Si., selaku ketua program studi Ilmu Komunikasi
3. Bapak Drs. Siantari Rihartono, M.Si, selaku dosen penasihat akademik yang membimbing peneliti selama masa perkuliahan.
4. Ibu Dr. Fatma Dian Pratiwi, M. Si Selaku pembimbing skripsi saya yang telah membantu dan mengarahkan peneliti selama melakukan penyusunan skripsi hingga selesai.
5. Bapak Dr. Bono Setyo Selaku penguji 1 dan Ibu Durrotul Masudah, M.A Selaku penguji 2 yang telah membantu dan mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan penelitian.
6. Segenap Dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan ilmu sepanjang perkuliahan. Dan Segenap

Pegawai dan Staff Prodi Ilmu Komunikasi yang telah membantu dalam proses administrasi selama perkuliahan.

7. Kedua orang tua, Bapak Priyanta Ari Nugraha, S.Pd dan Ibu Ari Hidayati, S.Pd selaku orangtua peneliti yang telah memberikan segenap dukungan dan doa yang melimpah untuk anak-anaknya hingga menyelesaikan masa studinya. Terimakasih atas dukungan berupa kesabaran, doa dan materil yang telah diberikan, semoga kebbaikannya dibalas berkali kali lipat oleh Allah SWT.
8. Alisya Laili Ramadhani Nugraha selaku adik kandung peneliti yang telah membantu menguatkan serta memberikan support untuk kelancaran penulis dalam menyusun skripsi.
9. Safira Destyani Terimakasih telah menjadi teman dekat dan sahabat yang memberikan semangat, dukungan dan hiburan serta mendengarkan segala keluh kesah penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan penelitian ini.
10. Fina Arimbi, Galuh Namora, Serafica, Nunu, Adilla Terimakasih telah menjadi teman seperjuangan skripsi yang saling mendukung dan membantu selama proses pengerjaan skripsi sehingga penulis bisa menyelesaikan penelitian ini.
11. Teman-teman online, *viewers streaming* penulis yang selalu menyemangati dari jauh dan memberi *support* kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini hingga akhir
12. Semua pihak, kerabat dan sahabat yang telah ikut berjasa dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Yogyakarta, 08 Desember 2025

Penyusun,



Riefta Jamilla Humairoh Nugraha

NIM 2110703030

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
SURAT PERNYATAAN .....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
ABSTRACT .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian .....	11
E. Tinjauan Pustaka .....	12
F. Landasan Teori .....	16
D. Kerangka Pemikiran .....	28
E. Metode Penelitian .....	29
BAB II GAMBARAN UMUM .....	34
A. Profil UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta .....	34
B. Profil Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora (FISHUM).....	40
C. <i>Ghosting</i> .....	43
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN .....	47
A. Hasil dan Pembahasan .....	49
1. Keterbukaan.....	49
1.1. Keterbukaan – Perencanaan Pemecahan Masalah .....	49
1.2. Keterbukaan - <i>Confrontative coping</i> .....	52
1.3. Keterbukaan – Mencari Dukungan Sosial .....	55



2. Sikap Saling Mendukung.....	58
2.1 Sikap Saling Mendukung – Perencanaan Pemecahan Masalah .....	59
2.2. Sikap Saling Mendukung – <i>Confrontative Coping</i> .....	62
2.3. Sikap Saling Mendukung – Mencari Dukungan Sosial.....	66
3. Sikap Positif.....	70
3.1. Sikap Positif – Perencanaan Pemecahan Masalah .....	70
3.2. Sikap Positif – <i>Confrontative coping</i> .....	74
3.2. Sikap Positif – Mencari Dukungan Sosial .....	78
4. Kesamaan .....	83
4.1. Kesamaan – Perencanaan Pemecahan Masalah.....	83
4.2. Kesamaan – <i>Confrontative coping</i> .....	87
4.3 Kesamaan – Mencari Dukungan Sosial.....	91
5. Empati .....	95
5.1. Empati – Perencanaan Pemecahan Masalah.....	95
5.2. Empati – <i>Confrontative coping</i> .....	100
5.3. Empati – <i>Confrontative coping</i> .....	104
BAB IV .....	109
PENUTUP.....	109
A. Kesimpulan.....	109
B. Saran.....	112
DAFTAR PUSTAKA .....	114
LAMPIRAN.....	120

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tinjauan Pustaka .....	15
--------------------------------	----



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran .....	28
Gambar 2 Logo UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta .....	39



## ABSTRACT

*This study aims to determine the role of interpersonal communication as a coping mechanism among students at the Faculty of Social Sciences and Humanities at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta who experienced ghosting. Using qualitative descriptive methods, data were collected through in-depth interviews and documentation with purposefully selected informants. The results indicate that interpersonal communication helps students alleviate the emotional distress caused by ghosting through openness, social support, and validation from those closest to them. This support encourages students to rebuild self-confidence, manage emotions more adaptively, and improve boundaries in relationships. Thus, interpersonal communication plays a crucial role in the recovery process for ghosting victims.*

**Keywords :** *Interpersonal Communication, Coping mechanisms, Ghosting, Student*



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari manusia seringkali menghadapi berbagai macam permasalahan. Permasalahan dari yang ringan seperti terjebak hujan saat bepergian hingga yang berat seperti kehilangan pekerjaan. Dari berbagai macam permasalahan ini manusia memiliki cara penyelesaian nya masing-masing. Mekanisme ini disebut sebagai *coping mechanism* atau mekanisme penanggulangan yang merupakan respons psikologis seseorang untuk mengatasi sebuah masalah yang sedang dihadapi (Sitompul & Noorrizki, 2024).

Berkaitan dengan hal tersebut, setiap individu memiliki *coping mechanism* yang berbeda-beda, baik melalui mekanisme yang adaptif seperti berbicara dengan orang terpercaya, berolahraga, atau mencari bantuan profesional, maupun mekanisme, seperti menarik diri dari lingkungan sosial atau menggunakan zat adiktif. (Pratiwi & Wijayani, 2023). Salah satu permasalahan yang paling umum terjadi adalah berkaitan dengan hubungan percintaan.

Hubungan percintaan merupakan ikatan emosional yang terjalin antara dua individu, biasanya didasari oleh perasaan kasih sayang, ketertarikan, dan komitmen (Nainggolan & Wijayani, 2024). Hal inilah yang menjadikan setiap orang menginginkan berada pada hubungan percintaan karena memiliki ikatan kasih sayang dan komitmen yang kuat. Namun, hubungan ini seringkali



mengalami proses yang panjang mulai dari masa-masa penuh kebahagiaan hingga tantangan dan perseteruan (Suryani et al. 2025). Seseorang yang menjalani hubungan percintaan tidak lepas dari masalah salah satunya *ghosting*.

Perilaku *ghosting* merupakan perilaku menghindari orang lain, seperti anggota keluarga, teman, atau pasangan, tanpa memberikan alasan dengan menghentikan komunikasi secara mendadak (Di Santo et al. 2022). *Ghosting* juga didefinisikan saat seseorang secara tiba-tiba menghentikan semua komunikasi tanpa alasan menimbulkan kebingungan dalam dinamika hubungan antarpribadi/interpersonal (Sarah Sitinjak et al., 2024)

Fenomena *ghosting* berawal dari adanya hubungan media sosial meninggalkan lawan bicaranya tanpa adanya keterangan yang jelas, tindakan ini saat ini menjadi lebih semakin beragam dan dilakukan pada dunia nyata (Aribowo, 2023). Penelitian Navarro et al (2020) menyebutkan sebanyak 25,3% adalah korban *ghosting* dan 21,3% telah meng-*ghosting* pasangan kencannya di media sosial. Sementara pada sampel yang terdiri dari 99 mahasiswa universitas AS mengungkapkan sebanyak 29,3% telah di di-*ghosting* dan 25,3% adalah pelaku *ghosting*.

Mahasiswa biasanya berada pada kisaran usia seseorang yang masuk pada fase transisi menuju kedewasaan, seringkali terlibat dalam hubungan romansa yang rumit (Karpika & Segel, 2021). Kondisi ini terjadi karena mahasiswa sedang berada dalam proses aktif pencarian jati diri, membentuk identitas pribadi, serta memenuhi kebutuhan untuk membangun kedekatan emosional dengan orang lain. Hubungan percintaan pada masa perkuliahan

tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemenuhan kebutuhan afeksi, tetapi juga sebagai bentuk eksplorasi sosial yang penting dalam pengembangan keterampilan interpersonal.

Pada masa ini, hubungan percintaan kerap menjadi bagian sentral dalam kehidupan sosial mahasiswa, namun tidak jarang pula diwarnai oleh dinamika hubungan yang kompleks, seperti ketidakpastian komitmen, perbedaan ekspektasi, hingga masalah komunikasi (Nathali & Winduwati, 2022). Salah satu fenomena yang banyak dialami oleh mahasiswa dalam hubungan romantis tersebut adalah *ghosting*.

Di Indonesia sebanyak 85,7% mahasiswa pernah melakukan *ghosting*, 55,5% menyatakan pernah melakukan *ghosting* 1-2 kali, sedangkan 15,8% menyatakan pernah melakukan *ghosting* 3-5 kali, dan 14,4% menyatakan pernah melakukan *ghosting* lebih dari 5 kali (Safira, 2024). Peneliti melaporkan sebanyak 54% menyatakan melakukan *ghosting* dalam konteks hubungan sosial pertemanan dan 46% dalam konteks hubungan romantis. Menurut Fitri & Dewi (2023) tindakan *ghosting* memiliki dampak negatif terhadap kepercayaan diri dan kesehatan mental seseorang.

Sesungguhnya seseorang yang pernah mengalami *ghosting* merasa terintimidasi karena dirasa berlebihan, namun tindakan *ghosting* yang diterimanya membuat tidak bisa berpikir positif, bahkan dirinya menyebutkan kehilangan percaya diri karena ditinggalkan tanpa adanya aba-aba. Rasa kepercayaan diri menurun disertai dengan rasa sakit hati menjadi satu hingga hal tersebut dapat mengakibatkan korban melakukan tindakan ekstrem dengan

melukai pergelangan tangan hingga dibawa ke UGD karena kejadian tersebut (Sarah Sitinjak, 2024). Perbuatan ini menjadi salah satu bentuk korban untuk menangani rasa sakit namun menggunakan cara yang salah.

Seperti juga hal nya terjadi pada tiga mahasiswa korban *ghosting* mengalami masalah resiliensi pada individu yang belum mampu mengontrol emosinya, korban memiliki kesulitan untuk bangkit dalam menjalani hidupnya dan korban mempunyai tingkat optimisme rendah dalam memberikan kepercayaan kepada orang lain yang mengakibatkan korban tidak dapat menjalin hubungan baik dengan orang lain. Korban merasakan ada yang salah dengan dirinya karena tindakan *ghosting* tersebut (Nabila Tania, 2024). Penelitian Navarro et al (2020) ditemukan bahwa korban yang mengalami *ghosting* dan *breadcrumbing* memiliki perasaan puas yang lebih rendah terhadap kehidupan dan lebih banyak ketidakberdayaan serta perasaan kesepian (Amalia, 2022).

Berkaitan dengan hal tersebut, korban *ghosting* seringkali merasakan penurunan harga diri, tidak memiliki rasa percaya diri dengan orang lain, depresi dan serangan panik setelah kembali dekat dengan orang lain. Peneliti lain juga mengungkapkan bahwa tindakan *ghosting* ini juga membawa seseorang mengonsumsi zat berbahaya seperti narkoba dan alkohol. Perasaan pesimis seringkali menjadi rasa yang mendominasi setelah tindakan *ghosting* terjadi (Amalia, 2022). Sehingga seringkali membuat korban *ghosting* merasa kurang percaya diri.

Berdasarkan hasil pra survey awal penelitian pada mahasiswa di lingkungan Fakultas Ilmu Sosial Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, peneliti menemukan sebanyak 5 dari 7 mahasiswa pernah *dighosting* oleh pasangannya. Hasil wawancara awal dengan beberapa mahasiswa yang menyebutkan bahwa tindakan *dighosting* ini membuatnya merasa depresi, kesepian, dan tidak memiliki semangat untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari. Hal ini menunjukkan adanya dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari perilaku *ghosting*. Permasalahan *ghosting* ini menjadi masalah serius karena telah berdampak pada kehidupan sosialnya. Sehingga hal ini menjadi urgensi dalam penelitian.

Tindakan *ghosting* ini juga bertentangan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an pada Q.S Muhammad [47]: ayat 22-23 yang berisikan bahwa Allah melarang dan membenci pada orang yang memutus silaturahmi :

فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتَقَطَّعُوا أَرْحَامَكُمْ ۚ ٢٢ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ لَعَنَهُمُ اللَّهُ فَأَصَمَّهُمْ وَأَعَمَّى أَبْصَارَهُمْ ٢٣

*“Maka apakah sekiranya kamu berkuasa, kamu akan berbuat kerusakan di bumi dan memutuskan hubungan kekeluargaan? Mereka itulah orang-orang yang dikutuk Allah; lalu dibuat tuli (pendengarannya) dan dibutakan penglihatannya.”* (QS. Muhammad [47]: ayat 22-23).

Dalam tafsir Al-Sa'adi menuturkan bahwa, pada surah Muhammad [47] ayat 22-23 Allah swt menyebutkan keadaan orang-orang yang berpaling dari-Nya, bahwa mereka tidak menuju kebaikan, melainkan keburukan. Mereka ini biasanya melakukan kerusakan di muka bumi dan memutuskan silaturahmi.

Atas perbuatan tersebut, mereka pantas mendapatkan laknat dari Allah, yakni jauh dari rahmat-Nya dan dekat dengan murka-Nya.

Sahrullah et al (2022) menyebutkan untuk mengatasi dampak dari permasalahan *ghosting* dapat dilakukan dengan koping. Strategi koping merupakan salah satu upaya yang dilakukan individu untuk mengelola tekanan, stres, atau perasaan tidak nyaman yang muncul akibat situasi tertentu (Sahrullah et al, 2022). Penggunaan strategi *coping* dirasa efektif untuk membantu individu mempertahankan kesejahteraan psikologis, meningkatkan ketahanan diri, serta mempercepat proses pemulihan dari tekanan emosional.

Hal ini terjadi karena seseorang perlu melakukan berbagai bentuk strategi seperti mencari dukungan sosial, melakukan aktivitas relaksasi, mengalihkan perhatian melalui kegiatan positif, atau mengubah cara pandang terhadap situasi yang dihadapi. Penelitian Rofhi & Idola (2024) menunjukkan bahwa penggunaan strategi koping yang adaptif, seperti berbicara dengan orang terpercaya dapat secara signifikan menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Jika dikaji dengan sudut pandang Al-Quran, Allah SWT pernah berfirman terkait hal ini dalam potongan surah Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”*



Dalam tafsir Al- Muyassar dijelaskan bahwa ayat ini memiliki makna bahwa setiap ujian atau masalah yang dihadapi seseorang telah disesuaikan dengan kemampuan dirinya. Ini merupakan prinsip *coping* berbasis keyakinan (*religious coping*), yaitu menghadapinya dengan kepercayaan bahwa Allah tidak akan membebani hamba-Nya di luar batas kemampuan. Sikap ini mendorong individu untuk tetap tabah, optimis, dan tidak menyerah ketika menghadapi kesulitan.

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta karena sebagai mahasiswa UIN yang merupakan bagian dari perguruan tinggi negeri Islam pasti telah mendapatkan pendidikan keislaman baik secara akademis maupun kultural. Sehingga sudah sewajarnya jika mahasiswa memiliki landasan spiritual yang relatif kuat dalam menghadapi tekanan hidup, termasuk dalam menjalani proses *coping mechanism*.

Pemilihan subjek ini dimaksudkan untuk melihat bagaimana pengalaman personal membentuk cara mahasiswa UIN Sunan Kalijaga khususnya mahasiswa Ilmu Sosial dan Humaniora pasti dapat menghadapi berbagai persoalan, termasuk dalam ranah hubungan percintaan yang menjadi fokus khusus dalam penelitian ini.

Peneliti menemukan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang menjadi korban *ghosting*, pada kenyataannya belum sepenuhnya menerapkan strategi *coping* yang tepat untuk mengatasi dampak negatif yang di alami. Sehingga menimbulkan

berbagai masalah sosial seperti isolasi diri, kecemasan, hingga gangguan dalam relasi sosialnya.

Sebagai mahasiswa yang berasal dari latar belakang keilmuan sosial dan humaniora, seharusnya telah memiliki pemahaman yang memadai mengenai pentingnya penggunaan komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran pesan, informasi, dan makna antara dua orang atau lebih melalui interaksi langsung. Komunikasi interpersonal dikaitkan memiliki peran penting dalam membangun hubungan, membentuk persepsi diri, dan memenuhi kebutuhan emosional individu (Tania et al., 2024).

Komunikasi interpersonal berperan penting dalam membantu proses *coping* terhadap tekanan emosional (Barkah & Maylani, 2025). Melalui komunikasi interpersonal, individu dapat mengekspresikan perasaan, berbagi pengalaman, dan mendapatkan dukungan sosial dari orang lain. Hal ini membuat korban *ghosting* tidak merasa sendiri dan dapat mengurangi tekanan emosional yang dialami. Adanya komunikasi yang efektif, korban dapat lebih mudah menyalurkan emosi dan membangun kembali rasa kepercayaan sosial. Oleh karena itu, komunikasi interpersonal tidak hanya menjadi sarana pelampiasan emosi, tetapi juga berfungsi sebagai strategi *coping* yang tepat untuk membantu mengatasi trauma akibat *ghosting*.

Melalui komunikasi interpersonal, seseorang dapat menyampaikan perasaan, kebutuhan, serta memperoleh dukungan sosial yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Komunikasi interpersonal ini juga dikaitkan menjadi strategi yang tepat untuk mengurangi stres (Prakosa et al. 2024). Seseorang

yang melakukan komunikasi interpersonal dapat membantu dirinya lebih terbuka dan dapat memiliki peran penting dalam membantu meringankan masalah yang ada salah satunya seperti tingkat stres yang terjadi karena kesepian (Rofhi & Idola, 2024). Kualitas komunikasi interpersonal yang efektif, seperti keterbukaan, empati, dan responsif terhadap lawan bicara, memiliki hubungan yang erat untuk membantu menurunkan tingkat stres.

Penelitian Sahrullah et al (2022) berfokus pada strategi koping yang digunakan oleh perempuan korban *ghosting* pada fase dewasa awal, namun penelitian ini hanya membahas bentuk *coping* dalam aspek psikologis tanpa mengaitkan secara khusus peran komunikasi interpersonal sebagai salah satu metode *coping mechanism*. Selanjutnya, penelitian Yudha Aribowo (2023) mengkaji *ghosting* dari sudut pandang pelaku (*ghoster*) dalam konteks media sosial berbasis anonim, sehingga lebih menitikberatkan pada motif pelaku melakukan *ghosting* dan bukan pada bagaimana korban mengelola dampak emosionalnya.

Sementara itu, penelitian oleh Sitti Nurrachmah (2024) membahas strategi komunikasi dalam membangun hubungan interpersonal yang efektif, namun tidak mengaitkannya dengan konteks trauma sosial seperti *ghosting* ataupun mekanisme *coping* yang digunakan oleh korban. Dari beberapa penelitian terdahulu masih ditemukan keterbatasan dalam mengkaji cara komunikasi interpersonal digunakan sebagai bentuk *coping mechanism* oleh korban *ghosting*, khususnya pada kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang memiliki latar belakang akademik tentang hubungan sosial.

Penelitian ini mengkaji komunikasi interpersonal sebagai upaya strategi *coping mechanism* dari adanya fenomena korban *ghosting* di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang melakukan komunikasi antar mahasiswa. Jika penelitian sebelumnya hanya berfokus pada aspek *coping* atau hanya pada fenomena *ghosting* dari sisi pelaku, penelitian ini mengkaji lebih dalam cara korban *ghosting* untuk mengurangi tingkat stres yang terjadi pada dirinya melalui komunikasi interpersonal. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, yang secara teoritis sudah memiliki pengetahuan tentang pentingnya komunikasi, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis yang lebih spesifik dalam bidang psikologi sosial dan komunikasi interpersonal.

Berdasarkan hasil pemaparan latar belakang diatas, maka peneliti memberikan judul “KOMUNIKASI INTERPERSONAL SEBAGAI TINDAK *COPING MECHANISM* (Studi Kasus pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai Korban *Ghosting*)”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan sebuah masalah “*Bagaimana komunikasi interpersonal sebagai coping mechanism dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang menjadi korban ghosting ?*”

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bentuk komunikasi interpersonal sebagai *coping mechanism* yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang merupakan korban *ghosting*.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti lain untuk dijadikan referensi bacaan dan juga memberikan wawasan terhadap pembaca dan dapat menjadi referensi peneliti lain untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kajian ilmu komunikasi khususnya mengenai komunikasi interpersonal dalam fenomena *ghosting* terutama korban dengan menggunakan *coping mechanism*.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Penulis**

Untuk menambah pengetahuan teoritis dan memperluas wawasan untuk mempelajari secara langsung dan menganalisis komunikasi interpersonal membantu para korban *ghosting* untuk *survive* setelah terjadi fenomena para korban *ghosting* kepada mereka untuk tidak terlalu larut oleh fenomena *ghosting* tersebut.

##### **b. Bagi Pihak Terkait**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam ilmu komunikasi



khususnya pada membantu para korban *ghosting* untuk *survive* setelah terjadi fenomena para korban *ghosting* untuk tidak terlalu larut oleh fenomena *ghosting* tersebut.

#### **E. Tinjauan Pustaka**

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa penelitian terdahulu sebagai sumber referensi dengan tujuan sebagai bahan acuan, bahan informasi, dan juga pembanding terhadap penelitian ini. Beberapa telaah pustaka yang digunakan peneliti di antaranya adalah :

1. Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa (Volume 01, Nomor 03, Februari Tahun 2022) yang ditulis oleh Sahrullah, Eva Meizara Puspita Dewi, dan Dian Novita Siswanti Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang berjudul “Strategi Koping Perempuan Korban *Ghosting* pada Fase Dewasa Awal”. Jurnal ini menjelaskan tentang tindakan *ghosting* yang dilakukan oleh pelaku terhadap korban saat menjalin hubungan berpacaran memberikan dampak negatif dari segi fisiologis dan psikologis, sehingga dibutuhkan strategi koping untuk mengatasinya.

Penelitian ini berfokus mengetahui strategi koping perempuan korban *ghosting* pada fase dewasa awal dengan menggunakan strategi *coping*. Strategi koping yang digunakan oleh responden berhasil meminimalisasi dampak negatif yang dialami akibat tindakan *ghosting* yang dilakukan oleh mantan pacarnya. Dengan menggunakan dua pendekatan yaitu strategi koping berfokus pada masalah dan strategi koping berfokus pada emosi. Pada strategi koping berfokus pada masalah responden secara umum menggunakan *planful problem*

solving dan seeking social support. Kemudian dari segi strategi koping berfokus pada emosi, responden menggunakan positive reappraisal, accepting responsibility, dan self-controlling.

2. Syntax Literate Jurnal Imilia Indonesia (Volume 08, Nomor 01, Januari Tahun 2023) yang ditulis oleh Yudha Aribowo Universitas Indonesia yang berjudul “Fenomena *Ghosting* di Jejaring Media Sosial (Studi Kasus Perspektif Ghoster Pada Perilaku *Ghosting* di Aplikasi Berbasis Anonim)” Jurnal ini menjelaskan tentang fenomena *ghosting* di media sosial, yang berperan sebagai taktik untuk mengakhiri hubungan romantis. Saat hubungan telah berkembang ke fase romantis dan dilakukan dengan identitas sejati namun tidak sesuai dengan ekspektasi mereka atau melanggar batas privasi yang telah ditentukan, maka menjadi seorang ghoster dan melakukan *ghosting* merupakan langkah termudah untuk mengakhiri hubungan romantis tersebut.

3. Jurnal e-Proceeding Management (Volume 11, Nomor 06, Desember Tahun 2024) yang ditulis oleh Gusti Rofhi dan Idola Perdini Putri yang berjudul “Membangun Komunikasi Interpersonal Dalam Mengatasi Stres Karena Kesepian: Studi Kasus Pada Mahasiswa Telkom University” Jurnal ini menjelaskan tentang bagaimana cara menghadapi stress karena kesepian dengan menggunakan komunikasi interpersonal sebagai strategi untuk mengatasi hal tersebut.

Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan beberapa strategi komunikasi interpersonal untuk mengatasi stress karena kesepian.

Strategi itu mencakup, memulai kontak secara langsung, meningkatkan keterlibatan dalam hubungan dengan melakukan aktivitas bersama, membangun keakraban dan kepercayaan mengatasi konflik perselisihan dengan komunikasi terbuka, dan menghadapi pemutusan hubungan dengan introspeksi diri.



Tabel 1 Tinjauan Pustaka

No	Judul	Sumber	Hasil Penelitian	Perbandingan
1.	Strategi Koping Perempuan Korban <i>Ghosting</i> pada Fase Dewasa Awal (Sahrullah, Eva Meizara Puspita Dewi, Dian Novita Siswanti)	Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa <b>Terbit</b> : 2022 <b>Link Jurnal</b> : <a href="https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/79-91a">https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/79-91a</a>	Hasil dari penelitian ini responden meminimalisasi dampak reappraisal akibat <i>ghosting</i> dengan strategi koping berfokus pada masalah ( <i>problem solving, social support</i> ) dan emosi ( <i>reappraisal, accepting responsibility, self-controlling</i> ).	Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yakni menggunakan teori <i>coping mechanism</i> dan juga topik terkait korban <i>ghosting</i>
2.	Fenomena <i>Ghosting</i> di Jejaring Media Sosial (Studi Kasus Perspektif Ghoster Pada Perilaku <i>Ghosting</i> di Aplikasi Berbasis Anonim) (Yudha Ariwibowo)	Psychopedia : Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang <b>Terbit</b> : 2023 <b>Link Jurnal</b> : <a href="https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/11190">https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/11190</a>	Jurnal ini membahas mengenai bagaimana para perilaku <i>ghosting</i> melakukan tahapan <i>ghosting</i> saat ingin melakukan perilaku <i>ghosting</i> kepada korban. Hasil dari penelitian ini anonim yang merasa tidak sesuai maka akan meninggalkan lawan bicaranya atau menjadi <i>ghoster</i> .	Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yakni mengenai fenomena <i>ghosting</i> yang terjadi akibat hal yang tidak diinginkan oleh pelaku.
3.	Membangun Komunikasi Interpersonal Dalam Mengatasi Stres Karena Kesepian: Studi Kasus Pada Mahasiswa Telkom University (Gusti Rofhi, Idola Perdini Putri)	Jurnal e- <i>Proceeding of Management</i> <b>Terbit</b> : 2024 <b>Link Jurnal</b> : <a href="https://jig.rivierapublishing.id/index.php/rv/article/view/60">https://jig.rivierapublishing.id/index.php/rv/article/view/60</a>	Jurnal ini membahas mengenai strategi komunikasi efektif, empatik, aktif, dan positif dalam membangun sebuah hubungan dalam komunikasi Interpersonal. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi komunikasi interpersonal untuk mengatasi stres karena kesepian.	Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yakni mengenai strategi komunikasi yang dilakukan untuk membangun hubungan komunikasi interpersonal sebagai salah satu sarana penyelesaian masalah.

## F. Landasan Teori

### 1. Komunikasi Interpersonal

Pemahaman terhadap konsep-konsep dasar komunikasi membatasi proses ini pada pencapaian "*understanding*", yang terjadi ketika ada kesamaan persepsi antara komunikator dan komunikan, atau sebaliknya, mereka mencapai kesepakatan bersama. Kata "komunikasi" berasal dari bahasa Latin "*communis*", yang bermakna menciptakan kebersamaan atau membangun hubungan antara dua orang atau lebih. Akar katanya, "*communico*", berarti berbagi, sedangkan "*communication*" atau "*communicare*" menyiratkan "membuat sama" atau menyamakan. (Anggraini et al., 2022)

Komunikasi *interpersonal* adalah proses menyampaikan dan menerima pesan di antara dua orang atau lebih, atau dalam sebuah kelompok kecil, yang menyampaikan beragam makna melalui interaksi tersebut. Konsep ini melibatkan aliran pesan timbal balik antara dua pihak, seringkali individu, yang berusaha membangun makna secara utama melalui komunikasi tatap muka secara bersamaan, sehingga memfasilitasi interaksi yang berkelanjutan. (Anggraini et al., 2022)

Batasan komunikasi *interpersonal* mengenai penyampaian makna antara kedua pihak, sebagaimana dijelaskan oleh Brooks dan Heath pada tahun 1993, merupakan suatu proses di mana informasi, makna, dan emosi dikirim oleh individu melalui pertukaran pesan lisan dan nonverbal. Komunikasi antarpribadi adalah proses yang melibatkan pertukaran informasi, makna, dan

emosi dengan orang lain melalui komunikasi vokal dan nonverbal. (Anggraini et al., 2022)

Pada intinya, komunikasi interpersonal didasarkan pada karakteristiknya yang bersifat transaksi dan simbolik, mampu mengubah sikap serta perilaku para pihak yang berkomunikasi. Jenis komunikasi ini dapat terjadi secara langsung maupun melalui media, mencakup informasi verbal maupun nonverbal. Ciri utama adalah umpan balik dari penerima terhadap pesan yang disampaikan oleh pengirim. De Vito mengidentifikasi komponen komunikasi interpersonal sebagai pengirim-penerima, pengkodean-pembacaan, pesan, saluran, gangguan, umpan balik, konteks, area pengalaman, dan dampak. (Syafriani et al., 2022)

Komunikasi interpersonal diadik melibatkan dua individu, dengan satu berperan sebagai pengirim pesan dan yang lain sebagai penerima. Perilaku komunikasi dikadik, yang melibatkan dua individu, ditandai oleh diskusi yang intens dan kedekatan fisik, seperti yang terlihat dalam hubungan seperti pernikahan, interaksi orang tua dan anak, pertemanan dekat, serta pertukaran antara dokter dan pasien. Selain itu, komunikasi interpersonal triadik juga disebutkan dari Syafriani & Oktarina. (Syafriani et al., 2022) melibatkan tiga orang, yaitu satu pengirim dan dua penerima. Selanjutnya, ketika komunikasi interpersonal berlangsung secara efektif diperlukan tiga perspektif, antara lain :

#### A. Perspektif *Humanistic*

Pendekatan humanistik memprioritaskan keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan dalam membangun komunikasi yang baik. Prosedur ini mencakup komunikasi verbal dan non-verbal. Efektivitas komunikasi antarpribadi, sebagaimana dikutip oleh De Vito (1997), meliputi lima kriteria, termasuk :

##### a. Keterbukaan (*Openness*)

Konsep keterbukaan merupakan komponen penting dalam komunikasi antarpribadi antara dua orang yang terlibat dalam aktivitas komunikasi. Keterbukaan ini mencakup tiga aspek utama: komunikasi antarpribadi yang efektif memerlukan keterbukaan terhadap individu lain, sehingga memungkinkan aliran ide yang lebih bebas dan mendalam.

Kedua, keterbukaan berasal dari kemauan internal untuk jujur dan terus terang apa adanya kepada komunikan, sementara komunikan juga memberikan tanggapan yang jujur dan terbuka kepada komunikator, menciptakan lingkungan saling percaya. Ketiga, keterbukaan dapat membangun kepercayaan saling untuk mengungkapkan hal-hal kepada orang lain, yang pada akhirnya memperkuat ikatan emosional. Sikap terbuka dalam interaksi antarindividu mencerminkan kemauan untuk membagikan pendapat, pikiran, dan gagasan, sehingga memudahkan pemahaman bersama atau kesamaan persepsi antara pihak-pihak yang berkomunikasi.

Namun, keterbukaan dalam konteks ini tidak berarti membagikan semua rahasia pribadi, seperti seluruh latar belakang kehidupan, karena batasan ini

membantu menjaga privasi. Biasanya, dalam hubungan interpersonal, keterbukaan dapat memperkuat hubungan secara positif, sedangkan kurangnya keterbukaan bisa menimbulkan kecurigaan antara pengirim dan penerima, yang berpotensi merusak keharmonisan.

b. Sikap Saling Mendukung (*Supportiveness*)

Konsep saling mendukung (*supportiveness*) menunjukkan efektivitas komunikasi interpersonal ketika seseorang menunjukkan perilaku suportif. Artinya, dalam menghadapi masalah, orang tersebut tidak bersikap defensif, melainkan terbuka untuk mendengarkan dan berkolaborasi.

Sikap ini mencakup tiga aspek menurut DeVito (2009): Pertama, pendekatan deskriptif lebih mendukung dibandingkan evaluatif, karena orang dengan sifat deskriptif lebih aktif mencari informasi tentang orang lain, yang membantu menghindari asumsi yang salah. Pendekatan ini ditandai oleh evaluasi, strategi, dan kepastian, sehingga komunikasi menjadi lebih produktif.

Kedua, spontanitas dalam komunikasi interpersonal menunjukkan bahwa seseorang jujur dan transparan dengan pikirannya, sehingga memunculkan keterbukaan dan kejujuran timbal balik dalam jawaban, yang mempercepat penyelesaian masalah. Keterbukaan dan empati tidak dapat berkembang dalam lingkungan yang tidak mendukung, karena suasana yang protektif menghambat pertukaran informasi.

Ketiga, provisionalisme adalah sikap berpikir terbuka, dengan kemauan mendengarkan pandangan berbeda dan menerima pendapat orang lain jika



menyadari kesalahan atau pertentangan, yang mendorong pertumbuhan pribadi dan hubungan yang lebih kuat.

c. Sikap Positif (*positiveness*)

Konsep perilaku konstruktif dalam komunikasi antarpribadi akan berkembang jika ada rasa hormat terhadap diri sendiri, yang menjadi dasar untuk keterlibatan yang sehat. Komunikasi ini akan terus berlangsung jika perasaan yang baik dalam situasi umum secara signifikan memudahkan kolaborasi, karena optimisme dapat mengurangi stres.

Perilaku positif efektif ketika seseorang memiliki pandangan positif, yang memengaruhi cara mereka menanggapi tantangan. Sikap positif dalam komunikasi interpersonal melibatkan dua aspek: Pertama, komunikasi berkembang jika ada pandangan positif terhadap diri sendiri, yang membangun kepercayaan diri dan memfasilitasi ekspresi yang lebih bebas. Kedua, memiliki perasaan positif terhadap orang lain dan berbagai situasi komunikasi, yang membantu dalam membangun hubungan yang harmonis dan produktif, bahkan di tengah perbedaan.

d. Kesamaan

Konsep kesamaan (*equality*) melibatkan kesamaan bidang pengalaman antara komunikator dan komunikan, yang menjadi fondasi untuk komunikasi yang lancar. Artinya, komunikasi interpersonal lebih efektif jika kedua pihak memiliki nilai, sikap, perilaku, dan pengalaman yang serupa, karena ini meminimalkan miskomunikasi.

Namun demikian, komunikasi di antara orang-orang yang beragam tetap dapat berlangsung secara produktif jika kedua belah pihak saling menyesuaikan, misalnya dengan mengajukan pertanyaan dan aktif mendengarkan. Kesamaan dalam percakapan muncul selama proses pengiriman dan penerimaan pesan, sehingga meningkatkan pemahaman bersama. Dalam setiap interaksi komunikasi, terdapat tingkat ketidakseimbangan tertentu, karena tidak ada dua individu yang benar-benar setara dalam berbagai dimensi, termasuk latar belakang atau perspektif. Semakin besar kesamaan antara komunikator dan penerima, semakin efektif pula interaksi antarpribadi tersebut, karena hal ini mengurangi gesekan.

Dalam hubungan ini, ketidaksepakatan dan konflik adalah upaya memahami perbedaan yang selalu ada, yang sebenarnya dapat memperkaya interaksi. Intinya, kesamaan tidak berarti menerima dan menyetujui semua perilaku orang lain, melainkan menerima mereka apa adanya untuk dampak yang lebih positif, seperti toleransi dan empati yang lebih besar.

e. Empati (*Empathy*)

Empati adalah kemampuan seseorang untuk menempatkan diri dalam peran atau posisi orang lain, yang sangat penting untuk membangun koneksi emosional. Artinya, secara emosional dan intelektual, seseorang bisa memahami apa yang dirasakan dan dialami orang lain, sehingga komunikasi menjadi lebih manusiawi. Dengan empati, seseorang berusaha melihat dan merasakan seperti yang dilihat dan dirasakan orang lain, yang membantu menghindari penilaian yang salah.

Empati juga bisa diartikan sebagai kemampuan memproyeksikan diri ke peran orang lain atau merasakan dengan cara yang sama, yang memperdalam pemahaman interpersonal. Melalui empati, seseorang memahami posisinya tanpa menilai perilaku atau sikap orang lain sebagai benar atau salah, yang mencegah konflik yang tidak perlu.

Hakikat empati meliputi usaha masing-masing pihak untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain, yang membangun solidaritas dan kemampuan memahami pendapat, sikap, dan perilaku orang lain, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hubungan. Dengan empati, komunikasi interpersonal menjadi lebih efektif dan penuh pengertian. Maka dari itu, peneliti memilih perspektif *humanistic* untuk dijadikan indikator di penelitian ini dikarenakan relevan dengan judul yang akan diteliti.

#### B. Perspektif Pragmatis

Pendekatan pragmatis adalah teknik manajemen yang memfasilitasi interaksi antara pengirim dan penerima melalui aktivitas yang terdefinisi, dengan menekankan kualitas komunikasi interpersonal yang berhasil, di antara faktor-faktor lainnya.:

##### a. Kepercayaan diri (*confidence*)

Keefektifan komunikasi antarpribadi sangat dipengaruhi oleh kepercayaan diri pengirim. Kemampuan pengirim untuk mengubah situasi yang awalnya tampak kaku menjadi lebih harmonis membantu menenangkan penerima selama interaksi. .

##### b. Kebersatuan (*immediacy*)

Prinsip kesatuan melibatkan usaha dari kedua belah pihak, baik pengirim maupun penerima pesan, untuk menumbuhkan rasa koneksi dan solidaritas, sehingga fokus utama dalam interaksi interpersonal tetap terjaga. Misalnya, dengan memusatkan perhatian, mendengarkan, dan berinteraksi secara aktif dengan lawan bicara selama berkomunikasi.e.

c. Manajemen Interaksi (*interaction management*)

Dalam komunikasi interpersonal, pengelolaan interaksi dilakukan melalui isyarat verbal dan non-verbal, termasuk gerakan mata, intonasi suara, gerak tubuh, dan ekspresi wajah. Tujuannya adalah untuk mengatur dinamika interaksi antara pengirim dan penerima pesan dalam komunikasi interpersonal. Misalnya, saat berdialog dengan lawan bicara, kita mengatur pertukaran pesan dengan isyarat tangan untuk mendorong mereka mengungkapkan pikiran mereka.

d. Daya ekspresi (*expressiveness*)

Ekspresi dalam komunikasi antarpribadi merujuk pada kemampuan untuk menyampaikan pesan yang dimaksud secara efektif. Tujuannya adalah membangun dinamika komunikasi yang konstruktif antara pengirim dan penerima pesan guna memastikan transmisi yang efektif.

e. Orientasi ke pihak lain (*other orientation*)

Fokus dan berorientasi terhadap lawan bicara berfungsi mengkomunikasikan perhatian dan minat pengirim dan penerima pesan. Pengirim dan penerima pesan bekerja sama mencari pemecahan masalah dalam konteks komunikasi interpersonal.

### C. Perspektif Pergaulan Sosial

Perspektif interaksi sosial menunjukkan sebuah kerangka kerja dinamika imbalan dan biaya. Dalam sebuah hubungan sosial, imbalan dan pengorbanan dipertukarkan untuk memfasilitasi komunikasi antarpribadi yang efisien, mulai dari interaksi yang tidak personal hingga yang bersifat personal. Perspektif humanistik, pragmatis, dan interaksi sosial saling terkait dan saling memperkuat. Menganalisis setiap sudut pandang dapat memudahkan penyelesaian masalah secara efisien dalam komunikasi antarpribadi. Komunikasi antarpribadi dianggap produktif ketika para peserta mampu menjalankan tugas komunikasi dengan baik. (Anggraini et al., 2022).

Penelitian ini menggunakan perspektif *humanistic* dari adanya tiga perspektif komunikasi interpersonal dikarenakan teori tersebut paling relevan untuk digunakan dalam penelitian ini. Indikator dari perspektif *humanistic* juga lebih sesuai untuk digunakan dalam penelitian dibandingkan dengan dua perspektif lainnya untuk disandingkan dengan teori lain yang digunakan dalam penelitian ini, maka dari itu penulis memilih perspektif *humanistic* sebagai kerangka pemikiran.

#### **2. *Coping Mechanism***

Konsep strategi koping telah dirumuskan oleh beberapa individu. Haber dan Runyon menggambarkan mekanisme koping sebagai semua jenis strategi kognitif dan perilaku, baik yang konstruktif maupun yang merugikan, yang digunakan untuk mengurangi beban dan meredakan stres. Dikutip dari (Maryam, 2020) Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa mekanisme

koping berkaitan dengan peristiwa stres dalam kehidupan dan merupakan strategi yang digunakan untuk menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut.

Pada saat yang sama, di Indonesia, penelitian juga membahas strategi koping. Muhammad Agung Kristianto dan Mulyanti dalam penelitian mereka menyatakan bahwa mekanisme koping adalah strategi yang digunakan untuk mengatasi suatu masalah. Siti Maryam menyatakan bahwa strategi koping adalah tindakan yang dilakukan individu untuk menghadapi masalah yang menyebabkan stres dan beban, baik secara internal maupun eksternal. (Maryani, 2023)

Metode koping bertujuan untuk mengatasi situasi yang menuntut, menantang, melelahkan, dan menguras sumber daya. Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa metode koping biasanya dikategorikan menjadi dua jenis: koping pendekatan (berfokus pada masalah) dan koping berfokus pada emosi. Koping pendekatan menekankan kegiatan yang dapat mengatasi masalah (pemecahan masalah). Pendekatan ini biasanya digunakan ketika masalah masih dapat dikelola dengan sumber daya yang ada. (Priscilla & Widjaja, 2020)

Sedangkan koping berfokus pada emosi melibatkan pengelolaan perasaan tanpa berusaha menyelesaikan masalah, sehingga muncul sikap menerima. Pendekatan ini umumnya digunakan ketika masalah tidak dapat diselesaikan dengan sumber daya yang tersedia. Koping pendekatan dapat dibagi menjadi tiga bentuk:

- a. *Planful problem solving* (perencanaan pemecahan masalah)

Perencanaan sangat penting untuk menyelesaikan masalah dan membawa perubahan dalam situasi tersebut. Inisiatif yang dilakukan meliputi meningkatkan fokus, mengubah gaya hidup, dan menyusun strategi untuk mengatasi tantangan yang dihadapi.

b. *Confrontative coping*

Merupakan tindakan dengan mengambil resiko dalam melakukan usaha-usaha yang dapat merubah keadaan atau masalah. Contoh dari *confrontative coping* adalah seseorang yang mengabaikan aturan demi menyelesaikan masalah, meskipun hal tersebut beresiko tinggi.

c. *Seeking Social Support* (mencari dukungan sosial)

Merupakan penyelesaian masalah dengan mencari dukungan, baik berupa informasi, emosional, dari orang luar, seseorang yang profesional, pengambil kebijakan, dan lain sebagainya. Dukungan dalam hal ini bisa berupa bantuan non fisik maupun fisik.

Kemudian, *emotional focused coping* dapat dipahami ke dalam 5 (lima) bentuk, yaitu :

a. *Positive Reappraisal* (menilai dengan positif)

Merupakan perilaku dengan berpikiran positif dan dapat mengembangkan diri, serta menyibukkan diri ke dalam hal-hal religius.

b. *Accepting Responsibility* (menerima tanggung jawab)

Merupakan pikiran mampu menerima dan bertanggungjawab atas masalah yang dihadapi, serta mampu menyesuaikan diri dengan kondisinya.

c. *Self Controlling* (mengontrol diri)

Merupakan strategi bertahan dari masalah dengan melakukan pengendalian diri, baik pengendalian tindakan maupun perasaan. Orang yang melakukan pengendalian ini akan menghindari bersikap tergesa-gesa dan berpikir dengan matang sebelum melakukan sesuatu.

d. *Distancing*

Merupakan sikap menjaga jarak atau bersikap kurang peduli dan berusaha melupakan masalah agar tidak terikat.

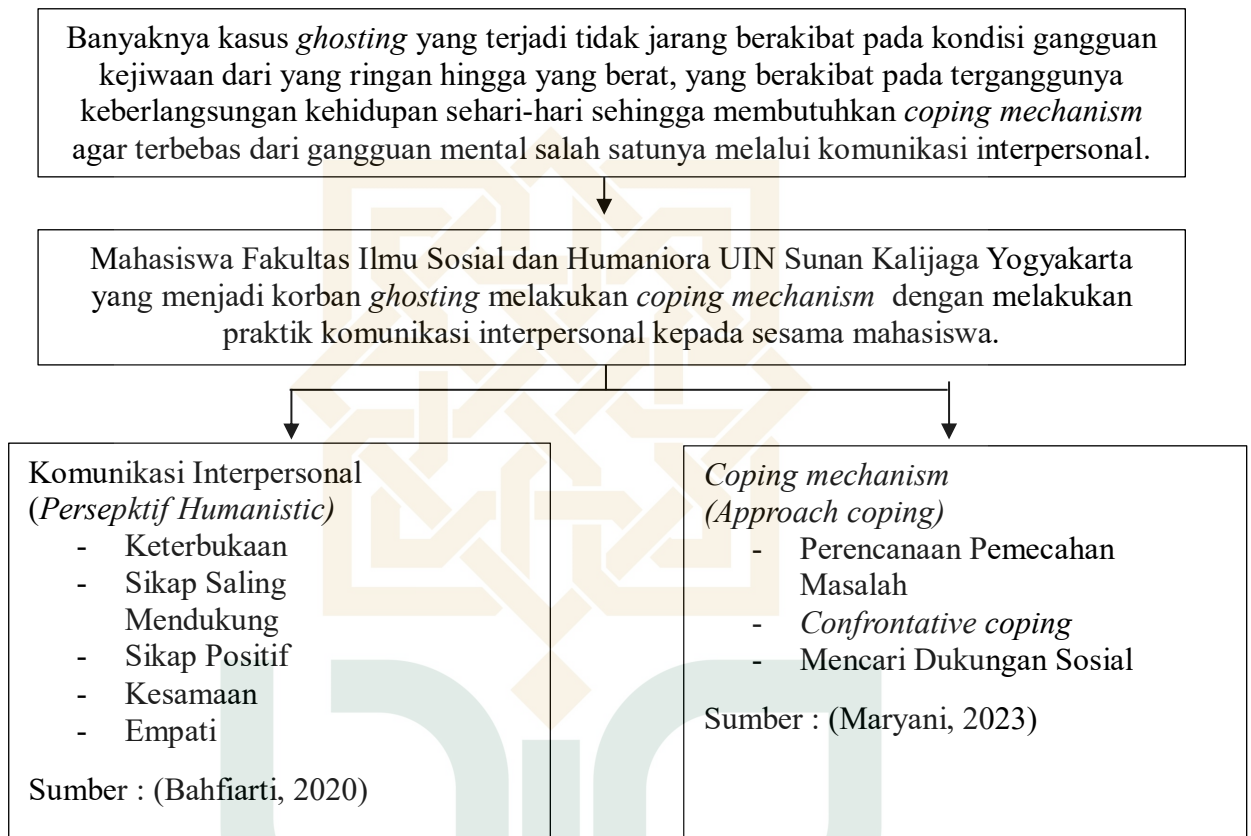
e. *Escape Avoidance*

Merupakan sikap menghindar dari masalah. Penghindaran masalah bentuk ini dalam kasus yang ekstrem bisa melibatkan diri dengan hal-hal yang negatif, seperti mengonsumsi minuman keras dan obat-obatan, tidur terlalu lama, dan lain sebagainya.



#### D. Kerangka Pemikiran

Gambar 1 Kerangka Pemikiran



Sumber : Olahan Peneliti

## **E. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang tidak bergantung pada angka atau statistik, tetapi lebih tentang mendeskripsikan, menggambarkan, dan menganalisis kejadian dengan lebih dalam. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk meneliti suatu keadaan atau objek dengan menguraikan, menjelaskan, dan menjawab dengan detail permasalahan yang diteliti.

### **2. Subjek dan Objek Penelitian**

#### **a. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah pihak-pihak yang dapat menjadi narasumber dalam mendapatkan informasi penelitian. Subjek penelitian ini memiliki peran dalam memberikan data yang diperlukan oleh peneliti subjek pada penelitian ini adalah korban *ghosting* pada mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sunan Kalijaga.

#### **b. Objek Penelitian**

Objek penelitian merupakan segala sesuatu hal dalam berbagai bentuk yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dengan tujuan memperoleh informasi yang akan digunakan sebagai dasar dalam menarik kesimpulan. Objek dalam penelitian ini adalah strategi komunikasi Interpersonal dalam *Coping mechanism*.

### **3. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data adalah langkah penting dalam penelitian karena merupakan strategi yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data yang

diperlukan dalam penelitiannya. Pengumpulan data bertujuan untuk memperoleh bahan-bahan, keterangan, fakta-fakta, dan informasi yang dapat dipercaya (Sudaryono, 2018). Dalam memperoleh data, peneliti dapat menggunakan berbagai macam metode, antara lain sebagai berikut

a. Wawancara

Wawancara merupakan metode pengumpulan data dengan cara tanya jawab secara langsung atau *face to face* antara penanya dan penjawab menggunakan interview guide (panduan wawancara). Wawancara dilakukan bertujuan untuk memperoleh dan memastikan fakta, memperkuat argumen, menemukan suatu standar kegiatan, mengetahui perilaku sekarang atau terdahulu, serta untuk mengetahui alasan seseorang (Nazir, 2020). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara dengan 4 Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

b. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan cara memperoleh data langsung dari tempat penelitian, meliputi buku yang relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto-foto, film dokumenter, dan data yang relevan dengan penelitian. Sifat utama dari data ini adalah tak terbatas pada ruang dan waktu sehingga memberikan peluang kepada peneliti untuk mengetahui hal-hal yang pernah terjadi di waktu silam (Bungin, 2015). Dokumen merujuk pada catatan peristiwa yang telah terjadi yang berbentuk tulisan, gambar, ataupun karya monumental seseorang (Sudaryono, 2018). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode dokumentasi sebagai

bahan pendukung dalam pengumpulan data yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan.

#### **4. Metode Analisis Data**

Analisis data adalah proses pengumpulan data secara sistematis untuk mempermudah peneliti dalam memperoleh kesimpulan. Dalam melakukan analisis data, peneliti mengelompokkan, memilah, dan menyusun berbagai data penting yang akan dipelajari, dan hasil kesimpulan dapat diinformasikan kepada orang lain.

##### **a. Reduksi Data**

Reduksi data merupakan bentuk analisis yang mempertajam, memilih, memfokuskan, membuang, dan mengorganisasikan data dalam suatu cara di mana kesimpulan akhir dapat digambarkan dan diverifikasi (Yusuf, 2019). Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, serta mencarinya bila diperlukan (Sugiyono & Lestari, 2021). Reduksi data berlangsung selama penelitian dilaksanakan, lalu dilanjutkan setelah terjun lapangan hingga laporan akhir penelitian telah lengkap dan selesai disusun.

##### **b. Penyajian Data**

Penyajian data merupakan kumpulan informasi yang telah disusun dan diperbolehkan untuk ditarik kesimpulan dan mengambil tindakan. Dengan melihat penyajian data dari suatu fenomena akan membantu seseorang untuk memahami apa yang terjadi dan membantu untuk melakukan analisis lebih dalam berdasarkan pemahamannya (Yusuf, 2019).

Penyajian data pada penelitian kualitatif dapat dilakukan dalam uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart, dan sejenisnya. Penyajian data yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif, yaitu dengan teks yang bersifat naratif (Sugiyono & Lestari, 2021)

c. *Kesimpulan (Conclusion)*

Langkah selanjutnya adalah dengan penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada, yang dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dan juga hubungan kausal atau interaktif maupun hipotesis atau teori (Sugiyono & Lestari, 2021).

## **5. Metode Uji Keabsahan Data**

Uji keabsahan data untuk penelitian ini, peneliti menggunakan Metode Triangulasi Data. Triangulasi Data adalah metode pengumpulan data yang sifatnya menggabungkan berbagai data dan sumber yang telah tersedia dapat menggunakan beberapa sumber data yang berasal dari wawancara dan dokumentasi yang dilakukan untuk menguji kebenaran realitas data yang diperoleh.

a. *Triangulasi Sumber*

Triangulasi sumber dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Data yang diperoleh dari beberapa sumber dapat dideskripsikan dan dikategorikan berdasarkan pandangan yang sama atau berbeda. Selanjutnya data yang telah dianalisis menghasilkan kesimpulan yang nantinya akan diminta kesepakatan dengan

sumber-sumber tersebut (Sugiyono & Lestari, 2021). Triangulasi sumber digunakan dalam penelitian ini untuk metode keabsahan data. Dalam penelitian ini, peneliti akan mencari dan mengumpulkan data dari beberapa sumber seperti narasumber, dosen ilmu komunikasi, dan sumber-sumber lainnya. Peneliti melakukan wawancara kepada salah satu dosen Ilmu Komunikasi (*Public Relations*) UPN Veteran Yogyakarta Yudhy Widya Kusumo, S.Sos, M.A.



## BAB IV

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah peneliti kumpulkan dengan judul “Peran Komunikasi Interpersonal sebagai *Coping mechanism* (Studi Kasus pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai Korban *Ghosting* oleh Sesama Mahasiswa),” didapatkan hasil bahwa komunikasi interpersonal memainkan peran yang sangat penting dalam membantu mahasiswa yang menjadi korban *ghosting* untuk pulih secara emosional dan sosial dan menjadi *coping mechanism* bagi mereka.

Melalui wawancara dengan narasumber, peneliti menemukan bahwa perspektif humanistik dari teori komunikasi interpersonal dapat berfungsi sebagai mekanisme koping, seperti keterbukaan, sikap saling mendukung, sikap positif, kesamaan, dan empati. Hal ini didasarkan pada pengalaman nyata mahasiswa yang telah mengalaminya, sehingga bukan sekadar teori.

Pertama, pada indikator keterbukaan mahasiswa menunjukkan kecenderungan untuk mengawali proses *coping* dengan mengungkapkan perasaan, pengalaman, dan kebingungan yang mereka alami setelah mengalami *ghosting*. Keterbukaan ini beririsan erat dengan *coping mechanism* berupa perencanaan pemecahan masalah dan pencarian dukungan sosial, karena melalui komunikasi yang terbuka mahasiswa dapat memahami posisi dirinya, mengenali sumber tekanan emosional, serta menerima masukan dari orang lain

secara lebih objektif. Proses ini membantu mahasiswa keluar dari pola memendam emosi yang justru berpotensi memperpanjang stres psikologis. Dengan adanya keterbukaan, mahasiswa menjadi lebih siap untuk merumuskan langkah-langkah *coping* yang bersifat aktif dan sadar, baik dalam menghadapi perasaan kehilangan maupun dalam menata kembali relasi sosialnya.

Kedua, indikator sikap saling mendukung memiliki korelasi yang kuat dengan *coping mechanism* mencari dukungan sosial. Dukungan yang diberikan melalui komunikasi interpersonal, seperti mendengarkan tanpa menghakimi, memberikan respons yang menenangkan, serta menunjukkan kepedulian secara konsisten, terbukti membantu mahasiswa merasa dihargai dan diterima. Dalam konteks ini, dukungan sosial tidak selalu diwujudkan dalam bentuk solusi konkret, tetapi lebih pada kehadiran emosional yang mampu meredakan perasaan terisolasi akibat *ghosting*. Sikap saling mendukung mendorong mahasiswa untuk tidak menarik diri dari lingkungan sosial dan membantu mereka mempertahankan keterhubungan sosial sebagai bagian penting dari proses pemulihan.

Ketiga, indikator sikap positif dalam komunikasi interpersonal menunjukkan keterkaitan dengan *confrontative coping* dan positive reappraisal. Komunikasi yang sarat dengan dorongan, afirmasi, dan cara pandang yang konstruktif membantu mahasiswa mengubah persepsi negatif terhadap pengalaman *ghosting* menjadi bahan refleksi diri. Sikap positif ini mendorong mahasiswa untuk menghadapi masalah secara lebih rasional, tidak semata-mata terjebak pada perasaan ditolak atau disalahkan, serta berani mengambil langkah



untuk melanjutkan kehidupan sosial dan akademik secara lebih sehat. Dengan demikian, sikap positif berfungsi sebagai penyangga psikologis yang membantu mahasiswa membangun optimisme dan ketahanan emosional dalam menghadapi tekanan.

Keempat, Indikator kesamaan memperlihatkan hubungan yang signifikan dengan *coping mechanism* perencanaan pemecahan masalah dan *confrontative coping*. Kesamaan pengalaman, khususnya dengan individu yang juga pernah mengalami ghosting, menciptakan rasa kebersamaan yang memperkuat ikatan sosial. Dalam situasi ini, mahasiswa merasa lebih dipahami karena berada dalam lingkaran sosial yang memiliki pengalaman emosional serupa. Kesamaan tersebut membuka ruang dialog yang lebih jujur dan setara, sehingga mahasiswa dapat saling berbagi strategi *coping*, memberikan perspektif baru, serta menyusun langkah pemecahan masalah secara kolaboratif. Hal ini menunjukkan bahwa kesamaan pengalaman berperan penting dalam mendorong *coping* yang aktif dan tidak bersifat individual semata.

Akhirnya, indikator empati menjadi elemen kunci yang menghubungkan komunikasi interpersonal dengan *coping mechanism* mencari dukungan sosial dan *confrontative coping*. Empati yang ditunjukkan oleh lingkungan sosial memungkinkan mahasiswa merasa aman untuk membuka diri tanpa takut dihakimi atau diremehkan. Perasaan dipahami secara emosional membantu mahasiswa menerima kondisi dirinya dan mengurangi kecenderungan untuk menghindari masalah. Melalui empati, komunikasi

interpersonal tidak hanya berfungsi sebagai saluran emosional, tetapi juga sebagai landasan terbentuknya kepercayaan dan keberanian untuk menghadapi pengalaman ghosting secara lebih terbuka dan reflektif.

Secara keseluruhan, studi ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal bukan hanya sarana pertukaran pesan, tetapi juga sarana penyembuhan diri yang kuat. Melalui keterbukaan, dukungan sosial, sikap positif, kesamaan, dan empati, mahasiswa yang menjadi korban *ghosting* dapat menyeimbangkan kembali emosi mereka, membangun hubungan sosial yang sehat, dan mengembangkan ketahanan psikologis untuk menghadapi pengalaman negatif di masa depan. Hal ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal bukan hanya alat penyampai pesan, tetapi juga mekanisme pemulihan yang membantu mahasiswa keluar dari tekanan akibat *ghosting*.

## **B. Saran**

Berdasarkan temuan penelitian, beberapa saran yang dapat diberikan antara lain:

### **1. Bagi Mahasiswa atau Korban *Ghosting***

Mahasiswa diharapkan lebih berani membuka diri terhadap orang yang dipercaya agar beban emosional yang dialami dapat berkurang. Mengelola batasan dalam hubungan serta membangun pola komunikasi yang sehat perlu dilakukan agar pengalaman negatif tidak berulang. Mahasiswa juga disarankan memanfaatkan aktivitas positif atau bantuan profesional bila merasa tidak mampu menghadapi situasi sendirian.

## 2. Bagi Lingkungan Pertemanan, Teman Dekat, dan Dukungan Sosial

Dukungan sosial terbukti menjadi salah satu faktor penting dalam proses pemulihan korban *ghosting*. Oleh karena itu, diperlukan sikap empati, kesediaan mendengarkan tanpa menghakimi, serta pemberian dukungan moral yang mampu membuat korban merasa dihargai dan diterima. Lingkungan pertemanan memiliki peranan penting dalam membangun kembali rasa percaya diri dan keberfungsian sosial korban.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya dapat memperluas cakupan informan dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai fakultas atau universitas lain untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif. Penelitian lanjutan juga dapat mengkaji faktor-faktor psikologis lain seperti resiliensi, regulasi emosi, atau dukungan keluarga yang mungkin berpengaruh terhadap proses *coping* korban *ghosting*. Analisis hubungan antara intensitas komunikasi interpersonal dan tingkat pemulihan emosional juga dapat menjadi fokus pengembangan penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, H. (2022). HUBUNGAN RELIGIUSITAS DAN REGULASI EMOSI TERHADAP RESILIENSI PADA DEWASA AWAL KORBAN *GHOSTING*. *Universitas Islam 45 Bekasi, Skripsi*.
- Aribowo, Y. (2023). FENOMENA *GHOSTING* DI JEJARING MEDIA SOSIAL (STUDI KASUS PERSPEKTIF PERILAKU GHOSTER PADA PERILAKU *GHOSTING* DI APLIKASI BERBASIS ANONIM). *Jurnal Ilmiah Indonesia*.
- Bahfiarti, T. (2020). *KOMUNIKASI INTERPERSONAL (Aplikasi Dalam Riset)*. Makassar: UPT Unhas Press.
- Galdies, H. (2022). Program *Coping mechanism* untuk Mengelola Stres Akademik. 2022, 1-10.
- Gitania, A. (2022). DAMPAK BUDAYA *GHOSTING* MEMICU GANGGUAN PSIKIS KORBAN *GHOSTING* PADA USIA REMAJA. *SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2022*, 1-6.
- Maryani. (2023). Berdaya Tanpa Pupuk Subsidi : *Coping mechanism* Kelompok Tani Brokah Bojonegoro dalam Menghadapi Kelangkaan Pupuk Bersubsidi.
- Nurrachmah, S. (2024). Analisis Strategi Komunikasi Dalam Membangun Hubungan Interpersonal yang Efektif. *Jurnal Inovasi global*.
- Rafiq, A. (2020). Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat. *Global Komunika*, 19.
- Ratna, A. (2022). HUBUNGAN RELIGIUSITAS DAN REGULASI EMOSI TERHADAP RESILIENSI PADA .

- Sahrullah, D. (2022). Strategi Koping Perempuan Korban *Ghosting* pada Fase Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*.
- Setyawati, A. (2018). *Etheses IAIN Kediri*.
- Addawiyah, M. R., Aprilia, J., Habibah, S., & Hasanah, A. (2023). *49 Parade Riset Mahasiswa 2023 Psychological Security Dalam Dinamika Kehidupan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Emotion Focused Coping Yang Dilakukan Oleh Korban Ghosting* (Vol. 1, Issue 1).
- Almun, I., & Ash-Shiddiqy, A. R. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik di Masa Pandemi pada Mahasiswa Akhir Prodi X Universitas di Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 136–140. <https://doi.org/10.21009/insight.102.05>
- Anggraini, C., Denny, ), Ritonga, H., Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Multidisiplin Dehasen*, 1(3), 337–342.
- Aribowo, Y. (2023). *How to cite: FENOMENA GHOSTING DI JEJARING MEDIA SOSIAL (STUDI KASUS PERSPEKTIF GHOSTER PADA PERILAKU GHOSTING DI APLIKASI BERBASIS ANONIM)*. 8(1). <https://doi.org/10.36418/syntax>
- Chen, L., Cheng, R., & Hu, B. (2021). The Effect of Self-Disclosure on Loneliness in Adolescents During COVID-19: The Mediating Role of Peer Relationships. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.710515>
- Diva Alfira, T., & Aprianti, A. (n.d.). *Analisis Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pimpinan Dalam Meningkatkan Motivasi Kerja Karyawan Magang Di Pt. Inspirasi Mandiri Nusantara*.
- Fahrunnisa, H., & Murad, A. (2023). Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi Hubungan Empati dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Komunikasi

Interpersonal pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Binjai The Relationship between Empathy and Peer Social Support with Interpersonal Communication in Binjai State Aliyah Madrasa (MAN) Students. *Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 5(1), 11–20.  
<https://doi.org/10.31289/tabularasa.v5i1>

Farhanudin, M., Irfan Zulkarnain, M., Indriyani, I., & Komunikasi, S. (n.d.). *Efektivitas Komunikasi Interpersonal dalam Penggunaan Whatsapp sebagai Media Komunikasi pada Mahasiswa Di Universitas Djuanda Bogor The Effectiveness of Interpersonal Communication in Using Whatsapp as a Communication Media for Students at Djuanda University Bogor*.  
<https://jicnusanantara.com/index.php/jiic>

Faridah, F., Zamroni, M., Estuningtyas, R. D., Yusuf, M., Fadilah, U., Tinggi, S., Islam, A., Dakwah, D., & Makassar, W. I. (n.d.). *KOMUNIKASI EMPATI DALAM MENCIPTAKAN KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT MODERN*.

Feby, B., Siburian, S., Dwi, V., Juliawati, J., & Suwangto, E. G. (2023). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN EMPATI MAHASISWA KEDOKTERAN TAHUN PERTAMA RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND EMPATHY AMONG FIRST-YEAR MEDICAL STUDENTS. In *Damianus Journal of Medicine* (Vol. 22, Issue 2).

Hartono, A., & Theresia Indira Shanti, dan. (2022). *GAMBARAN KOMUNIKASI SUPORTIF DARI TEMAN YANG MEMBANTU REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA (STUDI PADA MAHASISWA YANG BARU MELEWATI TAHUN PERTAMA DI UNIVERSITAS X)*. 2(1), 67–76.

Harvey, J., & Boynton, K. (2021). Self-disclosure and psychological resilience: the mediating roles of self-esteem and self-compassion. *Interpersona*, 15(1), 90–104. <https://doi.org/10.5964/ijpr.4533>

Huang, Y., Su, X., Si, M., Xiao, W., Wang, H., Wang, W., Gu, X., Ma, L., Li, J., Zhang, S., Ren, Z., & Qiao, Y. (2021). The impacts of coping style and



- perceived social support on the mental health of undergraduate students during the early phases of the COVID-19 pandemic in China: a multicenter survey. *BMC Psychiatry*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03546-y>
- Juliana, K., & Erdiansyah, R. (n.d.-a). *Pengaruh Konsep Diri dan Self Disclosure Terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa*.
- Juliana, K., & Erdiansyah, R. (n.d.-b). *Pengaruh Konsep Diri dan Self Disclosure Terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa*.
- Komalasari, G., & Septiyanti, R. (2020). *KOPING STRES WANITA MENIKAH YANG BELUM DIKARUNIAI ANAK*. 6(2). <https://doi.org/10.21009/JPPP>
- Lasiono, L., Retno Lestari, & Asti Melani Astari. (2025). Peer support and social support in enhancing help-seeking behavior among individuals with suicidal ideation: A systematic review. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13(2), 75–94. <https://doi.org/10.22219/jipt.v13i2.37971>
- Liliana Sharon Masinambouw, N., Studi Psikologi, P., Psikologi, F., Kristen Satya Wacana Berta Esti Ari Prasetya, U., & Kristen Satya Wacana, U. (2021). HUBUNGAN ANTARA EMPATI DENGAN PERILAKU PROSOSIAL TERHADAP MAHASISWA ETNIS PINAESAAN SALATIGA. *Journal of Psychology and Humanities*, 1(3). <https://doi.org/10.24833/widyacakra.2021.v1.i3.p77223>
- Makna Dukungan Sosial bagi Mahasiswa yang Mengalami Masalah Kesehatan Mental (Dwi Tami, et al.)*. (n.d.). <https://doi.org/10.63822/g6fw8636>
- Marini, L., & Sembiring, R. (2021). *Psychological distress of ghosting victims in early adulthood Gambaran psychological distress korban ghosting pada usia dewasa awal*.
- Maryam, S. (n.d.-a). *Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya*.
- Maryam, S. (n.d.-b). *Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya*.

- Meizara Puspita Dewi, E., & Novita Siswanti, D. (n.d.). Strategi Koping Perempuan Korban Ghosting pada Fase Dewasa Awal. In *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* (Vol. 1, Issue 3).
- Nabila Tania, F., Aulia Husnah, M. S., Dwika Syahrahmanda, D., & Syahril Manurung, A. (2024). *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM MEMBANGUN HUBUNGAN GURU DENGAN SISWA INTERPERSONAL COMMUNICATION STRATEGIES IN BUILDING TEACHER-STUDENT RELATIONSHIP*. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn>
- Nasywa Aqillah, H., Anggraeny Laurenza, A., Rosida, H., & Sultan Maulana Hasanuddin Banten, U. (n.d.). *Peer to Peer Interaction Patterns for Mental Health and Student learning motivation*. <https://ojs.staialfurqan.ac.id/IJoASER/>
- Nathali, G. A., & Winduwati, S. (n.d.). *Gisela Anastasia Nathali, Septia Winduwati: Pola Komunikasi dalam Mempertahankan Hubungan Jarak Jauh di Kalangan Mahasiswa Kedinasan Poltekip melalui Media Whatsapp 207 Pola Komunikasi dalam Mempertahankan Hubungan Jarak Jauh di Kalangan Mahasiswa Kedinasan Poltekip melalui Media Whatsapp*.
- Novitarum, L., Derang, I., Fransiska Hasibuan, G., Santa Elisabeth Medan, Stik., Studi Keperawatan, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, S. (2022). THE RELATIONSHIP OF SELF-DISCLOSURE WITH STRESS LEVEL ON FINAL LEVEL STUDENTS IN DOING THESIS AT STIKES SANTA ELISABETH MEDAN IN 2021 under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0). *Jurnal Eduhealt*, 13(01). <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health>
- Pratiwi, G. B., & Wijayani, Q. N. (2023). KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM HUBUNGAN PASANGAN JARAK JAUH (LDR) PADA MAHASISWA UNIVERSITAS TRUNOJOYO MADURA. In *Gandiwa: Jurnal Komunikasi* (Vol. 03, Issue 02).



- Priscilla, M., & Widjaja, Y. (2020). Gambaran pemilihan strategi *coping* terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. In *Tarumanagara Medical Journal* (Vol. 2, Issue 1).
- Putri Nainggolan, & Qoni'ah Nur Wijayani. (2024). Pengungkapan Love Languange Dalam Hubungan Romantis. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 4(1), 186–194.  
<https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i1.2755>
- Safira, N. (2024). QISTINA. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 3(2).
- Sarah Sitinjak, E., Bagus Gde Pujaastawa, I., & Restu Darmawan, D. (2024). Fenomena Ghosting dalam Hubungan Virtual di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Universitas Udayana. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(8).
- Social isolation and Social Media Consumption among Graduate students during COVID-19: An Examination using Social Comparison Theory. (2021). *International Journal of Nursing and Health Care Research*, 4(7).  
<https://doi.org/10.29011/2688-9501.101257>
- Syafriani, D., Oktarina, S., Hartati, S., Bukittinggi, I., & Bukittinggi, I. (2022). *Desi Syafriani, dkk-Komunikasi Interpersonal Dalam Perspektif Islam ... KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN POLITIK ISLAM*. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/tathwir/index>
- Ts, R. J. (2014). *EFEKTIVITAS KOMUNIKASI IBU-ANAK PADA WANITA KARIR*. 2(4), 207–213.
- Wardhani, D. I. K., & Panduwinata, L. F. (2024). Pengaruh Self-Disclosure dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 6(4), 3220–3232.  
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7186>