



DAMPAK PATAH HATI TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DI ERA DIGITAL

Nabil

Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email: nabil.syaroni04@gmail.com

ABSTRACT

Heartbreak among students is an emotional phenomenon that significantly impacts mental health, especially in the digital era, which increases exposure to ex-partners through social media. This study uses a qualitative descriptive approach and literature analysis to examine how the experience of heartbreak affects students' mental health in terms of stress, anxiety, depression, decreased motivation, and maladaptive digital behaviors. Findings indicate that the digital era prolongs emotional distress through digital intimacy, algorithm-based exposure, and cyberstalking. This study emphasizes the need for mental health literacy, social support, and regulation of social media use for students.

Keywords : heartbreak, mental health, students, digital era, social media

ABSTRAK

Patah hati di kalangan mahasiswa merupakan fenomena emosional yang berdampak signifikan terhadap kesehatan mental, terutama di era digital yang memperkuat paparan terhadap mantan pasangan melalui media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif serta analisis literatur untuk mengkaji bagaimana pengalaman patah hati memengaruhi kesehatan mental mahasiswa dalam aspek stres, kecemasan, depresi, penurunan motivasi, serta perilaku digital maladaptif. Temuan menunjukkan bahwa era digital memperpanjang distress emosional melalui digital proximity, algorithm-driven exposure, dan perilaku cyberstalking. Penelitian ini menegaskan perlunya literasi kesehatan mental, dukungan sosial, dan regulasi penggunaan media sosial bagi mahasiswa.

Kata Kunci : patah hati, kesehatan mental, mahasiswa, era digital, media sosial

PENDAHULUAN

Patah hati merupakan fenomena emosional yang bersifat universal dan melekat dalam dinamika perkembangan manusia, khususnya pada kelompok usia dewasa awal seperti mahasiswa. Pada tahap perkembangan ini, individu sedang berada dalam masa eksplorasi identitas, kemandirian, hubungan interpersonal yang lebih kompleks, serta pembentukan arah hidup jangka panjang. Akibatnya, pengalaman patah hati tidak hanya dirasakan sebagai kehilangan emosional sementara, tetapi juga dapat mempengaruhi aspek psikologis yang lebih luas, seperti konsep diri, regulasi emosi, hingga motivasi akademik.

Menurut Arnett (2014), dewasa awal adalah periode yang penuh transisi dan ketidakstabilan emosional, sehingga kejadian-kejadian interpersonal seperti putus cinta dapat memberi dampak yang jauh lebih signifikan dibandingkan pada fase usia lainnya. Patah hati dapat memicu respons stres yang tinggi, termasuk perasaan kehilangan, frustrasi, marah, kecewa, hingga munculnya gejala depresi. Kondisi ini dapat berpengaruh pada aktivitas akademik, hubungan sosial, serta kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Fenomena ini menjadi lebih kompleks seiring berkembangnya teknologi digital dan media sosial. Berbeda dengan masa sebelum era digital, kini mahasiswa tidak dapat sepenuhnya memutuskan hubungan dengan mantan pasangan. Kehadiran *jejak digital* seperti foto, pesan, riwayat percakapan, unggahan bersama, hingga algoritma media sosial memungkinkan jejak masa lalu tetap muncul dan dilihat secara berulang. Baym (2010) menyebut fenomena ini sebagai *persistent digital connection*, yaitu keberlanjutan keterhubungan emosional melalui media digital meski hubungan fisik telah berakhir.

Patah hati di era digital juga diperparah oleh budaya *oversharing* dan *curation of happiness* di media sosial, di mana setiap orang cenderung menampilkan versi terbaik dari hidupnya. Ketika mahasiswa melihat mantan pasangan tampak “bahagia” atau “lebih baik” setelah hubungan berakhir, proses pemulihan emosional dapat terhambat. Hal ini terkait erat dengan teori *social comparison* (Festinger, 1954), yang menjelaskan kecenderungan individu membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai dasar evaluasi diri.

Selain itu, algoritma media sosial seringkali memunculkan konten lama sebagai kenangan, atau menampilkan unggahan yang berkaitan dengan mantan pasangan. Paparan ini tidak hanya menimbulkan rasa sakit secara emosional, tetapi juga dapat mengaktifkan kembali kenangan yang tidak ingin diingat, sehingga memperpanjang proses pemulihan. Dalam beberapa kasus, mahasiswa bahkan terjebak dalam perilaku *cyberstalking* yang memperburuk kondisi mental dan menyebabkan rumination berkepanjangan.

Patah hati juga dapat berdampak pada performa akademik. Hagan et al. (2018) menyatakan bahwa distress emosional memiliki hubungan yang signifikan dengan

turunnya fokus belajar, motivasi, dan efektivitas akademik. Hal ini dapat menyebabkan penurunan nilai, keterlambatan dalam penyelesaian tugas, hingga ketidakhadiran kuliah. Dengan demikian, patah hati bukan hanya persoalan emosional, tetapi turut berkaitan dengan keberhasilan pendidikan seorang mahasiswa.

Melihat kompleksitas fenomena tersebut, perlu adanya kajian mendalam mengenai dampak patah hati terhadap kesehatan mental mahasiswa khususnya dalam konteks digital. Penelitian ini penting dilakukan mengingat mahasiswa adalah kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial dan paling rentan terhadap efek psikologis dari penggunaan teknologi dalam konteks hubungan interpersonal.

Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran komprehensif mengenai dampak emosional patah hati, faktor-faktor yang memengaruhi tingkat keparahannya, serta bagaimana interaksi dengan media sosial memperpanjang distress yang dialami mahasiswa. Dengan pemahaman tersebut, diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi upaya peningkatan literasi kesehatan mental, serta pengembangan intervensi dan dukungan yang lebih efektif di lingkungan perguruan tinggi.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Patah Hati sebagai Fenomena Psikologis

Patah hati merupakan reaksi emosional terhadap kehilangan hubungan romantis yang dianggap memiliki nilai penting bagi individu. Fisher (2016) menjelaskan bahwa patah hati melibatkan aktivasi sistem saraf yang mirip dengan respons penolakan, kehilangan, dan trauma ringan. Secara psikologis, patah hati mencakup rasa sedih mendalam, perasaan tidak berdaya, penurunan energi, dan penurunan motivasi. Reaksi ini diasosiasikan dengan proses *grieving* atau berduka, sebagaimana dijelaskan oleh Kubler-Ross, di mana individu melewati fase denial, anger, bargaining, depression, hingga acceptance.

Putus cinta juga dikaitkan dengan *loss of attachment*, yaitu hilangnya figur keterikatan yang sebelumnya memberikan kenyamanan emosional, validasi, serta rasa aman. Bowlby (1982) menjelaskan bahwa individu dengan gaya keterikatan tertentu, seperti anxious atau avoidant, cenderung mengalami distress emosional yang lebih kuat. Pada mahasiswa, fenomena ini dapat menjadi lebih kompleks karena mereka sedang berada dalam masa pencarian identitas dan kestabilan emosional.

2. Kesehatan Mental Mahasiswa

Mahasiswa berada dalam fase perkembangan dewasa awal yang penuh dengan tekanan akademik, sosial, dan tuntutan masa depan. Tekanan tersebut menciptakan kondisi yang rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi. Arnett (2014) menegaskan bahwa masa dewasa awal ditandai oleh eksplorasi identitas serta

ketidakstabilan emosional, sehingga mahasiswa lebih mudah terpengaruh oleh dinamika hubungan interpersonal, termasuk patah hati.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa sangat dipengaruhi oleh hubungan sosial, konflik interpersonal, dan dinamika asmara. Depresi pada mahasiswa dapat muncul melalui tanda-tanda seperti hilang semangat belajar, ketidakmampuan fokus, penurunan performa akademik, serta menarik diri dari pergaulan (Hagan et al., 2018). Ketika digabungkan dengan fenomena patah hati, gangguan-gangguan tersebut dapat meningkat secara signifikan.

3. Peran Media Sosial dalam Heartbreak

Era digital mengubah cara individu berinteraksi setelah putus cinta. Media sosial menghadirkan fenomena *digital proximity*, yaitu kedekatan digital yang tetap ada meskipun hubungan telah berakhir. Paparan foto, video, unggahan, dan kenangan masa lalu membuat proses penyembuhan emosional berlangsung lebih lama.

Lup, Trub, dan Rosenthal (2015) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang intens meningkatkan risiko perbandingan sosial negatif (*negative social comparison*) dan gejala depresi. Melihat mantan pasangan tampak bahagia dapat memicu cemburu, perasaan tidak berharga, dan overthinking. Marshall (2012) juga menemukan bahwa perilaku *cyberstalking* pasca putus cinta sangat umum dilakukan dan secara signifikan memperlambat pemulihan emosional.

Selain itu, algoritma media sosial sering menampilkan kenangan lama melalui fitur seperti *memories*, *flashback*, atau rekomendasi konten. Fenomena ini disebut *algorithm-driven exposure*, yaitu munculnya konten terkait hubungan masa lalu meskipun pengguna tidak mencarinya secara aktif.

4. Teori-Teori Pendukung

a. Attachment Theory

Menurut Bowlby, gaya keterikatan menentukan respons emosional terhadap kehilangan. Individu dengan *anxious attachment* lebih rentan mengalami distress berkepanjangan pasca putus cinta.

b. Cognitive Appraisal Theory

Lazarus menjelaskan bahwa respons emosional muncul dari bagaimana individu menilai suatu kejadian. Jika patah hati dinilai sebagai kegagalan atau ancaman terhadap harga diri, maka distress emosional semakin besar.

c. Social Comparison Theory

Festinger (1954) menunjukkan bahwa individu cenderung menilai dirinya dengan membandingkan diri dengan orang lain. Media sosial memperkuat proses ini sehingga memperburuk kondisi emosional pasca hubungan berakhir.

d. Media Richness & Digital Presence

Media sosial menyediakan bentuk komunikasi yang kaya visual, sehingga membuat kehadiran digital mantan pasangan tetap terasa. Hal ini memicu *emotional*

triggers yang menghambat proses pemulihan.

5. Penelitian Terdahulu

LeFebvre (2018) menemukan bahwa putus cinta digital dan ghosting menciptakan luka emosional lebih kompleks karena minimnya closure. Gentzler et al. (2019) menunjukkan bahwa regulasi emosi memengaruhi tingkat distress setelah putus cinta pada mahasiswa. Sbarra & Emery (2005) mengungkapkan bahwa patah hati dapat memicu perubahan fisiologis seperti peningkatan hormon kortisol. Sementara penelitian Monroe et al. (1999) menghubungkan kehilangan hubungan romantis dengan meningkatnya risiko depresi.

Secara keseluruhan, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa patah hati bukan sekadar pengalaman emosional, tetapi fenomena psikologis yang memiliki kaitan erat dengan kesehatan mental, terutama ketika terjadi pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi literatur (*literature review*) yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena patah hati dan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa di era digital. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali teori, konsep, dan temuan empiris dari berbagai sumber ilmiah yang relevan, serta menyusun interpretasi komprehensif mengenai hubungan antara variabel-variabel penelitian.

1. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah **deskriptif kualitatif**, yaitu penelitian yang berfokus pada pemaparan fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat berdasarkan data-data kepustakaan. Pendekatan ini memberikan fleksibilitas dalam analisis teori dan temuan penelitian terdahulu, sehingga dapat menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika emosional patah hati dan perannya dalam kesehatan mental mahasiswa.

2. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

- **Jurnal ilmiah internasional** (SAGE, ScienceDirect, Taylor & Francis, JSTOR, Springer, APA PsycInfo)
- **Jurnal nasional terindeks Sinta**
- **Buku akademik** yang membahas psikologi perkembangan, attachment, komunikasi digital, dan kesehatan mental
- **Laporan penelitian terdahulu** yang relevan
- **Artikel ilmiah dan tinjauan teori** mengenai media sosial, patah hati, dan mental health

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tahap-tahap berikut:

1. **Identifikasi kata kunci**, seperti "heartbreak", "college students mental health", "romantic relationship dissolution", "social media exposure", "rumination", dan "digital proximity".
2. **Pencarian literatur** menggunakan database resmi seperti Google Scholar, Scopus, SAGE Journals, ResearchGate, dan ScienceDirect.
3. **Seleksi artikel** berdasarkan kriteria:
 - Terbit antara tahun 2010–2024
 - Relevan dengan tema patah hati, kesehatan mental, atau media digital
 - Memiliki kredibilitas akademik tinggi
4. **Penyaringan lanjutan**, yaitu membaca abstrak dan bagian inti untuk memastikan bahwa artikel memenuhi fokus penelitian.
5. **Pengumpulan kutipan dan data tematik** untuk dianalisis lebih lanjut.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara kualitatif menggunakan **analisis tematik (thematic analysis)**. Teknik ini meliputi:

- **Coding awal**: menandai konsep dan temuan penting dari setiap sumber
- **Pengelompokan tema**: menyusun tema utama seperti dampak emosional, peran media sosial, perilaku digital maladaptif, dan faktor-faktor psikologis pendukung
- **Sintesis literatur**: menggabungkan hasil temuan untuk membentuk argumen komprehensif
- **Interpretasi teoretis**: mengaitkan temuan dengan teori attachment, cognitive appraisal, dan social comparison

Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami pola hubungan antar variabel serta menjelaskan fenomena dengan dukungan hasil penelitian sebelumnya.

5. Validitas dan Reliabilitas Data

Meskipun penelitian ini bersifat kualitatif dan berbasis literatur, langkah-langkah berikut dilakukan untuk memastikan validitas dan reliabilitas:

- **Triangulasi sumber**: menggunakan berbagai jenis sumber (jurnal internasional, jurnal nasional, buku akademik)
- **Evaluasi kredibilitas artikel**: memilih jurnal bereputasi dan peer-reviewed
- **Cross-checking literatur**: membandingkan temuan antar penelitian untuk menghindari bias interpretasi
- **Konsistensi tematik**: memastikan bahwa tema dan interpretasi sesuai dengan landasan teoritis yang digunakan

6. Batasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa batasan, yaitu:

- Tidak melibatkan responden langsung sehingga hasil bersifat teoretis

- Keterbatasan akses terhadap beberapa jurnal berbayar
- Interpretasi bergantung pada kualitas dan kedalaman literatur yang tersedia

Namun demikian, batasan tersebut tidak memengaruhi tujuan utama penelitian, yaitu memberikan pemahaman mendalam tentang fenomena patah hati dan kesehatan mental mahasiswa di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Dampak Emosional Patah Hati

Patah hati memberikan berbagai dampak emosional yang signifikan pada mahasiswa. Distress emosional muncul dalam bentuk sedih berkepanjangan, rasa kehilangan, dan perubahan suasana hati yang drastis. Reaksi ini sering disertai gejala fisiologis seperti sulit tidur, perubahan nafsu makan, dan kelelahan emosional. Banyak mahasiswa melaporkan kehilangan motivasi belajar, sulit fokus, dan menurunnya produktivitas akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hagan et al. (2018) yang menyatakan bahwa distress emosional dapat memengaruhi kemampuan kognitif mahasiswa.

Selain itu, patah hati memicu **overthinking**, yaitu pola pikir berulang yang fokus pada kesalahan diri atau masa lalu hubungan. Overthinking ini berpotensi menimbulkan kecemasan dan meningkatkan gejala depresi ringan. Individu yang memiliki gaya keterikatan *anxious* cenderung mengalami reaksi emosional lebih berat, termasuk perasaan takut ditinggalkan atau kekhawatiran berlebihan terhadap nilai diri.

2. Peran Media Sosial dalam Memperburuk Heartbreak

Media sosial terbukti menjadi faktor signifikan yang memperpanjang dan memperburuk proses pemulihan emosional. Paparan konten digital yang berkaitan dengan mantan pasangan menciptakan fenomena **digital proximity**, yaitu kedekatan digital yang tetap dirasakan meski hubungan sudah berakhir. Hal ini membuat mahasiswa terus-menerus teringat pada hubungan lama, sehingga proses pemulihan menjadi lebih lama.

Fenomena **cyberstalking** juga ditemukan cukup umum. Banyak mahasiswa mengakui memantau aktivitas mantan pasangan secara berulang untuk mencari kepastian atau closure, namun perilaku ini justru meningkatkan distress emosional. Marshall (2012) menyebutkan bahwa cyberstalking pasca putus cinta erat kaitannya dengan meningkatnya rumination, rasa cemas, dan depresi.

Selain itu, algoritma media sosial secara otomatis menampilkan kenangan, foto lama, atau konten terkait hubungan masa lalu melalui fitur-fitur seperti *memories* dan rekomendasi unggahan. Kondisi ini menyebabkan individu tidak dapat menghindari konten yang bersifat emosional, bahkan ketika mereka berusaha mengurangi paparan. Proses ini disebut **algorithm-driven exposure**, yang memperburuk kondisi emosional mahasiswa.

3. Faktor-faktor yang Memperkuat Dampak Patah Hati

Temuan studi menunjukkan bahwa dampak patah hati dipengaruhi oleh beberapa faktor utama:

- **Gaya Keterikatan (Attachment Style):** Mahasiswa dengan anxious attachment mengalami distress lebih parah.
- **Self-esteem:** Individu dengan harga diri rendah lebih mudah terjebak dalam perbandingan sosial.
- **Dukungan Sosial:** Kurangnya dukungan dari keluarga dan teman memperlambat pemulihan.
- **Intensitas Penggunaan Media Sosial:** Semakin tinggi penggunaan, semakin lama proses pemulihan.
- **Pengelolaan Emosi:** Kemampuan regulasi emosi sangat menentukan tingkat adaptasi mahasiswa pasca putus cinta.

4. Dampak Patah Hati terhadap Aktivitas Akademik

Patah hati tidak hanya memengaruhi kondisi emosional tetapi juga performa akademik. Banyak mahasiswa melaporkan kesulitan berkonsentrasi, kehilangan minat belajar, sulit menyelesaikan tugas, bahkan tidak hadir kuliah karena kondisi mental yang menurun. Dalam beberapa kasus, patah hati memicu perilaku penarikan diri dari lingkungan sosial kampus, yang memperburuk kondisi psikologis.

5. Dinamika Pemulihan Emosional di Era Digital

Pemulihan emosional menjadi lebih rumit di era digital. Generasi mahasiswa saat ini cenderung menggunakan media sosial sebagai ruang pelarian, namun hal ini sering berujung pada perbandingan sosial negatif, keterpaparan pada konten menyakitkan, dan pencarian validasi digital. Banyak mahasiswa melaporkan bahwa proses healing menjadi lebih lama karena sulit memutuskan keterhubungan digital dengan masa lalu.

Dukungan sosial dari teman dekat dan aktivitas positif terbukti membantu mempercepat pemulihan. Strategi seperti membatasi media sosial, journaling, mencari bantuan konselor, serta memperbaiki manajemen emosi adalah beberapa langkah yang ditemukan efektif.

PEMBAHASAN

Fenomena patah hati pada mahasiswa menjadi semakin kompleks seiring perkembangan teknologi digital. Media sosial memegang peran besar dalam memperpanjang durasi dan intensitas distress emosional. Meskipun hubungan telah berakhir, kehadiran digital mantan pasangan tetap ada melalui unggahan, komentar, riwayat percakapan, dan kenangan yang ditampilkan algoritma. Hal ini menghadirkan bentuk keterhubungan baru yang tidak ditemukan pada era sebelum digital. Mahasiswa dapat terus terpapar pada informasi mengenai mantan pasangan tanpa disengaja, yang akhirnya memperburuk kondisi psikologis.

Dari perspektif psikologi perkembangan, mahasiswa berada pada masa eksplorasi identitas sehingga hubungan romantis memiliki nilai emosional yang besar. Ketika hubungan berakhir, mahasiswa mengalami guncangan emosional yang berdampak pada kesehatan mental. Hal ini sesuai dengan pandangan Arnett (2014) yang menekankan bahwa dewasa awal merupakan periode paling rentan mengalami ketidakstabilan emosional. Ketika fenomena patah hati dikombinasikan dengan karakteristik media sosial modern, dampaknya menjadi lebih kuat dan mempengaruhi perilaku sehari-hari.

Selain itu, perbandingan sosial yang dipicu media sosial dapat memperburuk kondisi emosional mahasiswa. Melihat mantan pasangan tampak bahagia atau terlihat lebih baik tanpa dirinya menimbulkan luka emosional yang berkepanjangan. Fenomena ini sejalan dengan teori Social Comparison milik Festinger yang menjelaskan bahwa individu secara tidak sadar membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mengevaluasi diri. Dalam konteks ini, mahasiswa yang sedang mengalami patah hati menjadi lebih sensitif dan rentan terhadap interpretasi negatif terhadap dirinya sendiri.

Lebih jauh, regulasi emosi berperan penting dalam menentukan kualitas pemulihan pasca patah hati. Individu yang mampu mengenali dan mengelola emosinya dengan baik cenderung pulih lebih cepat. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki keterampilan regulasi emosi rendah cenderung terjebak dalam rumination, yaitu memikirkan hal-hal menyakitkan secara berulang. Ini berdampak pada meningkatnya kecemasan, stres, dan bahkan depresi ringan.

Selain aspek psikologis, patah hati juga memengaruhi performa akademik mahasiswa. Proses belajar yang membutuhkan konsentrasi dan ketenangan mental tidak dapat berjalan optimal ketika individu mengalami distress emosional yang tinggi. Mahasiswa yang sedang patah hati cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi, kehilangan motivasi belajar, sering menunda tugas, dan dalam beberapa kasus absen dari perkuliahan. Ini menunjukkan bahwa fenomena patah hati tidak dapat dipandang sebelah mata, karena berpengaruh langsung pada keberhasilan akademik.

Dukungan sosial memiliki peran besar dalam membantu mahasiswa melewati masa sulit ini. Kehadiran teman dekat, keluarga, atau konselor kampus memberikan ruang aman bagi mahasiswa untuk mengekspresikan emosinya. Lingkungan sosial yang suportif terbukti mempercepat pemulihan emosional dan membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik maupun emosional.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa patah hati pada mahasiswa bukan hanya persoalan emosional, tetapi fenomena multidimensional yang memengaruhi kesehatan mental, perilaku digital, dan performa akademik. Era digital memperbesar dan memperpanjang dampak yang sebelumnya bersifat personal menjadi fenomena sosial yang kompleks.

KESIMPULAN

Patah hati memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam bentuk distress emosional, kehilangan motivasi, dan gangguan konsentrasi. Era digital memperburuk kondisi tersebut melalui paparan konten mantan pasangan yang terus muncul akibat algoritma media sosial, serta perilaku cyberstalking yang sering dilakukan mahasiswa. Faktor-faktor seperti gaya keterikatan, intensitas penggunaan media sosial, dukungan sosial, dan kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam menentukan tingkat keparahan dampak yang dirasakan.

Secara keseluruhan, patah hati bukan hanya persoalan emosional individual, tetapi fenomena psikososial yang melibatkan peran teknologi, lingkungan sosial, dan kondisi perkembangan mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan strategi pengelolaan emosi yang lebih baik, termasuk literasi media sosial, penguatan dukungan sosial, serta layanan konseling kampus untuk membantu mahasiswa menghadapi masa sulit ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bareket-Bojmel, L., Shahar, G., & Margalit, M. (2016). Perceived social support, loneliness, and hope during different phases of a romantic breakup. *The Journal of Psychology*, 150(1), 29–46.
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631–635.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2015). The impact of daily stress on adolescents' depressed mood: The role of social support seeking through Facebook. *Computers in Human Behavior*, 44, 315–325.
- Gentzler, A. L., Morey, J. N., Palmer, C. A., & Yi, C. Y. (2019). College students' emotional responses to relationship breakups. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 833–855.
- Marshall, T. C. (2012). Facebook surveillance of former romantic partners: Associations with postbreakup recovery. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(10), 521–526.
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional effects of relationship dissolution. *Personal Relationships*, 12(2), 213–232.
- Sternberg, R. J. (2018). *The new psychology of love*. Cambridge University Press.
- Ariati, J. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dan stres pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 12–20.

- Putri, D. A., & Lestari, S. (2019). Dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 8(2), 89-98.
- Rahmawati, N. (2020). Penggunaan Instagram dan kecemasan sosial pada mahasiswa. *Jurnal Cognicia*, 8(1), 45-52.
- Sari, R., & Wulandari, T. (2021). Coping stress mahasiswa yang mengalami putus cinta. *Jurnal Psikogenesis*, 9(2), 150-160.
- Yuliana, N. (2018). Kesehatan mental dan stres akademik pada mahasiswa di era digital. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 33-41.