Jurnal Consulenza:Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI STRATEGI *COPING* TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

Meri Retno Wati[1], Ika Ariyati[2], Meita Sari[3]
[123]Universitas Ma'arif Lampung, Indonesia
Email: meriretno852@gamil.com*

Article Info

History Articles
Received:
10 March 2026
Accepted:
28 September 2026
Published:
10 Novemver 2026

Kata Kunci: Strategi Koping, Gejala Depresi, Kesehatan Mental, Media Sosial, Mahasiswa.

Keywords:
Coping strategy, Depression symptoms, Mental health, Social media, University students

Abstrak

Bagi mahasiswa, media sosial tidak sekedar menjadi sarana berinteraksi, namun juga digunakan sebagai metode coping untuk mengatasi problematika pribadi serta beban akademik. Riset ini dilaksanakan guna menelaah pengaruh penggunaan media sosial sebagai strategi *coping* bagi kesehatan mental mahasiswa yang meliputi stres, kecemasan, dan gejala depresi. Melalui pendekatan kuantitatif dengan model regresi linear sederhana, studi ini melibatkan 388 responden yang ditentukan lewat teknik *purposive sampling*. Pengukuran variabel dilakukan melalui, skala strategi coping, stres akademik, kecemasan akademik, dan instrumen PHQ-9. Data yang diperoleh dari analisis regresi linear sederhana menyatakan bahwa penggunaan media sosial sebagai strategi coping mempunyai pengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa, merujuk pada perolehan probabilitas signifikansi 0,000 < 0,05 dan nilai R Square sebesar 0,413 atau 41,3%. Penggunaan media sosial sebagai strategi *coping* juga memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa, merujuk pada perolehan probabilitas signifikansi 0,000 < 0,05 dan nilai R Square sebesar 0,452 atau 45,2%. Namun, penggunaan media sosial sebagai strategi *coping* tidak mempunyai pengaruh signifikan terhadap gejala depresi mahasiswa, merujuk pada perolehan probabilitas signifikansi 0,247 > 0,05 dan nilai R Square sebesar 0,003 atau 0,3%. Dengan demikian, penggunaan media sosial sebagai strategi *coping* berpengaruh terhadap stres dan kecemasan mahasiswa, tetapi tidak berpengaruh signifikan terhadap gejala depresi.

Abstract

For university students, social media functions beyond a mere interaction platform; it serves as a coping mechanism for managing personal issues and academic pressures. This study aims to examine the impact of social media usage as a coping strategy on student mental health, specifically focusing on stress, anxiety, and depressive symptoms. Utilizing a quantitative approach with a simple linear regression model, the research involved 388 participants selected through purposive sampling. Data collection was conducted using various instruments, including coping strategy scales, academic stress and anxiety measures, and the PHQ-9 questionnaire. The results of the regression analysis indicate that utilizing social media for coping significantly affects student stress levels, as evidenced by a significance value (p) of 0.000 < 0.05 and an R-squared value of 0.413 (41.3%). Similarly, this coping method shows a significant influence on anxiety levels, with a p-value of 0.000 < 0.05 and an R^2 of 0.452 (45.2%). Conversely, social media-based coping does not significantly impact depressive symptoms, given the significance value of 0.247 > 0.05 and an R^2 of only 0.003 (0.3%). Consequently, while social media as a coping strategy influences stress and anxiety among students, it demonstrates no substantial effect on symptoms of depression.

PENDAHULUAN

Perubahan signifikan dalam kehidupan sehari-hari tidak dapat dipisahkan dari pesatnya kemajuan teknologi komunikasi dan internet di era globalisasi saat ini, sehingga aktivitas manusia menjadi lebih mudah, produktif dan efisien. Di sisi lain, media sosial tidak hanya berdampak positif, tetapi juga berpotensi menimbulkan berbagai konsekuensi negatif bagi kehidupan individu (Harahap et al., 2024). Popularitas perkembangan media sosial di Indonesia berlangsung sangat cepat, khususnya di kalangan mahasiswa yang merupakan kelompok usia produktif dan adaptif terhadap perubahan teknologi. Tidak sebatas sebagai media hiburan, media sosial juga dimanfaatkan untuk mengekspresikan ide kreatif, menjalin hubungan sosial dan mendukung proses pembelajaran secara tidak formal. Namun, dibalik manfaat yang ditawarkan, penggunaan media sosial secara berlebihan menimbulkan kekhawatiran akan dampak negatifnya, khususnya terhadap kesehatan mental penggunanya (Gayo et al., 2025).

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang mendukung individu untuk dapat berfungsi secara optimal dalam menjalani kehidupan (Pitayanti et al., 2024). Dalam dinamika kehidupan sehari-hari, mahasiswa kerap dihadapkan pada berbagai bentuk tekanan yang berkaitan dengan tuntutan akademik maupun permasalahan pribadi yang dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya (Ellwanger et al., 2025). Permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa umumnya ditunjukan melalui munculnya stres, kecemasan dan gejala depresi sebagai bentuk respons terhadap tekanan yang dialami. Kecemasan sendiri merupakan perasaan yang kompleks, ditandai dengan campuran rasa takut dan kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum terjadi serta sering kali tanpa diketahui secara pasti penyebabnya (Madoni, 2021). Oleh karena itu, ketika menghadapi tekanan atau gangguan tersebut, mahasiswa cenderung menerapkan berbagai strategi untuk mengelola kondisi yang dialami. Strategi tersebut dalam psikologi disebut strategi *coping* (Citra, 2022). Coping digambarkan oleh Lazarus dan Folkman sebagai proses penyesuaian diri yang dilakukan individu, baik melalui proses berpikir maupun tindakan, dalam merespon dan mengelola tekanan dari dalam diri serta lingkungan yang dirasa melebihi batas kemampuan. Dalam menghadapi kondisi seperti stres, kecemasan, maupun gejala depresi, setiap individu dapat menggunakan strategi coping yang berbeda-beda (Widiasavitri, 2021).

Pemilihan strategi *coping* yang digunakan individu tidak terlepas dari konteks lingkungan, sumber daya yang dimiliki, serta perkembangan zaman. Kemajuan teknologi informasi di masa keterbukaan saat ini telah menggeser pola kognitif dalam berpikir, berperilaku dan menjalin aktivitas sehari-hari, khususnya mahasiswa dalam menghadapi dan mengelola stres. Mahasiwa cenderung memilih strategi *coping* yang mudah diakses, cepat dan sesuai dengan kebutuhan emosional mereka. Salah satu bentuk *coping* berbasis media digital, khususnya melalui penggunaan media sosial (Nayla, 2024). Di Indonesia, jumlah pengguna media sosial terus mengalami peningkatan yang sangat pesat. Laporan We Are Social tahun 2023 mengungkapkan bahwa Indonesia termasuk dalam jajaran negara dengan populasi pengguna media sosial yang sangat masif, yaitu lebih dari 170 juta pengguna aktif di berbagai platform. Hal ini mencerminkan bahwa keberadaan media sosial telah menyatu dalam kehidupan masyarakat Indonesia dan perperan dalam berbagai bidang, seperti sosial, ekonomi, hingga politik (Qadir, 2024).

Fenomena yang terjadi yaitu mahasiswa yang sering mengalami tekanan akademik seperti banyaknya tugas, deadline waktu, ekspetasi orang tua yang tinggi dan masalah pribadi lainnya,

yang sering memicu terjadinya gangguan psikologis seperti stres, kecemasan dan gejala depresi. Dengan kejadian tersebut mahasiswa tidak tinggal diam melainnya mencari cara untuk mengurangi rasa tersebut cara itu biasanya di sebut dengan strategi coping, strategi coping yang sering dilakukan mahasiwa yaitu dengan menggunakan media sosial untuk mencari dukungan sosial dan lain-lain.

Penelitian Amalia Mufidah (2025) menunjukkan adanya hubungan positif antara durasi penggunaan media sosial dan gejala gangguan psikologis, dengan kontribusi sebesar 9,9%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa. Namun, durasi penggunaan tidak dapat disamakan dengan penggunaan media sosial sebagai strategi *coping* karena hanya menggambarkan lamanya individu menggunakan media sosial, bukan tujuan penggunaannya dalam menghadapi tekanan psikologis (Harahap et al., 2024). Berbeda dengan aspek durasi, penelitian Ilpa Hasanah et al. (2026) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sebagai sarana mengekspresikan perasaan berkaitan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Respons positif yang diperoleh dapat mendukung kesejahteraan emosional, sedangkan respons negatif berpotensi meningkatkan stres dan kecemasan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa fungsi dan tujuan penggunaan media sosial dapat berperan dalam kondisi psikologis individu. Dengan demikian, penggunaan media sosial tidak hanya dapat dipahami berdasarkan intensitas, tetapi juga berdasarkan cara dan tujuan penggunaannya (Hasanah, 2026). Sementara itu, penelitian Sherly Octaviana dan Safitri (2025) menemukan adanya keterkaitan antara frekuensi penggunaan media sosial dan permasalahan kesehatan mental. Sekitar 24,5% mahasiswa mengalami stres pada kategori sedang hingga sangat berat. Kondisi tersebut dikaitkan dengan perbandingan sosial, ketergantungan terhadap validasi digital, dan isolasi sosial. Berdasarkan penelitian tersebut, penggunaan media sosial memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental melalui aspek yang berbeda, yaitu intensitas, fungsi sosial-emosional, dan mekanisme psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan kajian pada penggunaan media sosial sebagai strategi coping, khususnya bagaimana media sosial digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan psikologis (Octaviana & Safitri, 2025).

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu, penggunaan media sosial memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa, tetapi dampaknya bergantung pada tujuan dan cara penggunaannya. Media sosial dapat berfungsi sebagai strategi *coping* adaptif ketika digunakan untuk memperoleh dukungan sosial, mengekspresikan emosi, mencari informasi yang relevan, atau melakukan distraksi secara terkontrol untuk membantu individu mengelola tekanan psikologis. Dalam kondisi tersebut, interaksi melalui media sosial dapat membantu mahasiswa memperoleh rasa terhubung dan dukungan emosional ketika menghadapi masalah. Sebaliknya, penggunaan media sosial berpotensi menjadi *coping* maladaptif apabila dilakukan secara berlebihan, digunakan untuk menghindari masalah tanpa menyelesaikannya, atau mendorong ketergantungan terhadap validasi sosial. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko perbandingan sosial, kecemasan, stres, dan perasaan terisolasi. Temuan Mufidah menunjukkan bahwa durasi penggunaan berkaitan dengan gejala psikologis, sedangkan Hasanah menekankan fungsi ekspresi emosi dan respons sosial. Sementara itu, Octaviana dan Safitri mengaitkan penggunaan media sosial dengan perbandingan sosial, validasi digital, dan isolasi sosial. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa dampak media sosial tidak hanya ditentukan oleh intensitas, tetapi juga fungsi penggunaannya. Oleh karena itu, penelitian ini mengkaji penggunaan media sosial secara spesifik sebagai strategi coping dan keterkaitannya dengan kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan hasil telaah terhadap penelitian-penelitian terdahulu, kajian mengenai media sosial sebagian besar lebih menekankan pada dampak negatifnya terhadap kesehatan mental, seperti kecanduan media sosial, penurunan kesejahteraan psikologis, serta meningkatnya stres dan kecemasan. Sementara itu, penelitian yang mengkaji media sosial sebagai strategi *coping* yang berpotensi adaptif dalam menghadapi stres, kecemasan, dan gejala depresi, khususnya pada mahasiswa, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang menempatkan penggunaan media sosial dalam kerangka strategi coping untuk melihat bagaimana perannya terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan telaah penelitian terdahulu, masih terdapat keterbatasan dalam memahami penggunaan media sosial berdasarkan fungsi dan tujuan penggunaannya dalam menghadapi tekanan psikologis. Penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji durasi atau frekuensi penggunaan media sosial serta kaitannya dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Padahal, intensitas penggunaan tidak selalu mencerminkan bahwa media sosial digunakan sebagai strategi coping. Belum diketahui secara lebih spesifik bagaimana penggunaan media sosial dengan tujuan mengelola stres, kecemasan, dan tekanan psikologis berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pengujian pengaruh penggunaan media sosial sebagai strategi coping terhadap kesehatan mental mahasiswa yang mencakup stres, kecemasan, dan gejala depresi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linear sederhana. Populasi penelitian adalah 10.439 mahasiswa di Kota Metro. Sampel sebanyak 388 responden ditentukan berdasarkan perhitungan Slovin, kemudian pemilihannya menggunakan purposive sampling dengan pembagian kuota yang sama pada empat perguruan tinggi, yaitu masing-masing 97 responden. Kriteria responden meliputi mahasiswa aktif, menggunakan media sosial setiap hari, serta pernah menggunakan media sosial untuk menghadapi atau mengurangi tekanan, stres, kecemasan, maupun masalah psikologis. Responden juga harus bersedia berpartisipasi dalam pengisian kuesioner penelitian.

Instrumen penelitian terdiri atas empat skala, yaitu strategi coping, stres akademik, kecemasan, dan PHQ-9. Skala strategi *coping* menggunakan *Brief Cope* yang mengacu pada teori Lazarus dan Folkman (1984) serta adaptasi dari (Zidane, 2023). Uji validitas dilakukan menggunakan corrected item-total correlation dengan membandingkan nilai korelasi terhadap r tabel sebesar 0,100 pada 388 responden dan taraf signifikansi 5%. Nilai korelasi berkisar 0,190–0,644 pada skala coping, 0,125–0,614 pada stres, 0,269–0,680 pada kecemasan, dan 0,596–0,681 pada PHQ-9. Seluruh item memenuhi kriteria validitas.

Skala stres akademik dalam penelitian ini menggunakan Student-Life Stress Inventory (SLSI) yang dikembangkan oleh Gadzella dan mengacu pada Lestari, (2024). Instrumen terdiri atas 23 item. Uji validitas dilakukan kembali pada 388 responden menggunakan corrected item-total correlation dengan taraf signifikansi 5% dan nilai r tabel sebesar 0,100. Hasil pengujian menunjukkan nilai corrected item-total correlation berkisar antara 0,125–0,614 dan seluruh item memenuhi kriteria validitas. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's alpha menghasilkan koefisien sebesar 0,85.

Skala kecemasan akademik mengadopsi instrumen Ishtifa (2011) yang disusun berdasarkan komponen kecemasan akademik menurut Holmes (1991). Instrumen terdiri atas 30 item. Pada sampel penelitian ini, uji validitas dilakukan menggunakan corrected item-total

correlation dengan nilai r tabel sebesar 0,100. Hasil pengujian menunjukkan nilai korelasi berkisar antara 0,269–0,680 sehingga seluruh item dinyatakan valid. Uji reliabilitas menghasilkan koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,91.

Pengukuran gejala depresi menggunakan Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) versi bahasa Indonesia yang mengacu pada adaptasi (Nyak, 2020). Instrumen terdiri atas 9 item. Uji validitas pada 388 responden menunjukkan nilai corrected item-total correlation berkisar antara 0,596–0,681, sehingga seluruh item memenuhi kriteria validitas. Uji reliabilitas menghasilkan koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,80.

Prosedur penelitian diawali dengan penyesuaian instrumen berdasarkan sumber masing-masing skala, kemudian dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas pada sampel penelitian. Setelah instrumen memenuhi kriteria psikometrik, kuesioner disebarkan secara daring melalui Google Form kepada mahasiswa dari empat perguruan tinggi di Kota Metro. Sebelum pengisian, responden diberikan penjelasan mengenai penelitian dan diminta memberikan persetujuan melalui informed consent.

Pengumpulan data dilakukan secara daring pada Februari 2026 melalui kuesioner yang disebarkan kepada mahasiswa dari empat perguruan tinggi di Kota Metro. Analisis dilakukan menggunakan regresi linier sederhana untuk menguji tiga outcome yang telah ditentukan sebelumnya, yaitu stres akademik, kecemasan akademik, dan gejala depresi. Ketiga outcome dianalisis secara terpisah dengan prediktor yang sama, yaitu penggunaan media sosial sebagai strategi coping. Ketiga pengujian diperlakukan sebagai hipotesis terpisah tanpa koreksi multipel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hipotesis pertama dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan analisis statistik deskriptif terhadap 388 responden. Data yang telah dianalisis mengungkapkan bahwa tingkat stres mahasiswa berada pada kategori sedang dengan nilai mean sebesar 66,80 dan standar deviasi 6,968. Selanjutnya, tingkat kecemasan juga menunjukkan tingkat sedang dengan nilai mean sebesar 86,61 dan standar deviasi 7,759. Sementara itu, gejala depresi mempunyai nilai mean sebesar 8,26 dengan standar deviasi 2,387, yang juga termasuk dalam kategori sedang. Secara keseluruhan, studi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini cenderung mengalami stres, kecemasan, dan gejala depresi pada tingkat sedang.

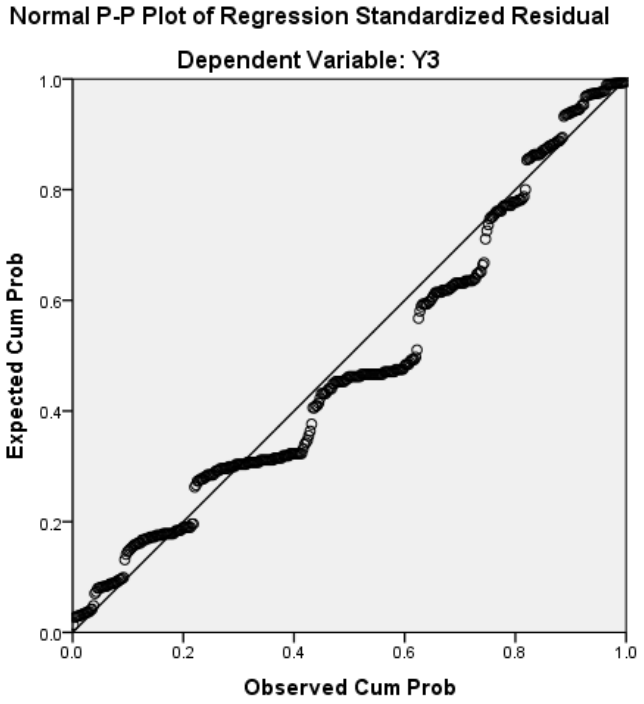
1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menilai apakah data residual pada setiap model regresi mengikuti distribusi normal. Dalam penelitian ini, pengujian dilakukan pada tiga model regresi yang menganalisis pengaruh penggunaan media sosial sebagai strategi coping terhadap stres, kecemasan, dan gejala depresi pada mahasiswa. Proses pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov yang kemudian diperkuat melalui analisis grafik Normal P-Plot.

Table No.2 (Hasil Uji Normalitas Residual)

Model	Model Uji	Nilai Sig/Hasil	Keterangan
X→Y1	Kolmogorov- Smirnov	0,286	Normal
X→Y2	Kolmogorov- Smirnov	0,055	Normal
X→Y3	Normal P-P Plot	Titik mengikuti garis diagonal	Normal

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji normalitas menyatakan bahwa pada model regresi antara X dan Y1, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,286 (P > 0,05), sehingga residual dapat dikatakan berdistribusi normal. Untuk model X terhadap Y2, nilai signifikansinya sebesar 0,055 (P > 0,05), yang menandakan residual juga normal. Sedangkan pada model X terhadap Y3, normalitas residual dianalisis melalui grafik Normal P-Plot yang ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar No.1 (Grafik Normal P-P Plot Uji Normalitas Residual Model X Terhadap Y3)

Dari Gambar 1 terlihat bahwa titik-titik residual tersebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis tersebut, yang mengindikasikan bahwa residual pada model regresi penggunaan media sosial sebagai strategi coping terhadap gejala depresi memiliki distribusi normal.

Secara keseluruhan, uji normalitas pada ketiga model regresi mengungkapkan bahwa residual data terdistribusi secara normal. Sehingga , semua model regresi dalam penelitian ini telah memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis dapat dilanjutkan ke pengujian linearitas.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel penggunaan media sosial sebagai strategi coping dengan variabel stres, kecemasan dan gejala depresi.

Table No.3 (Hasil Uji Linearitas)

Model	Sig. Deviation From Linearity	Keterangan
X→Y1	0,099	Normal
X→Y2	0,101	Normal
X→Y3	0,529	Normal

Berdasarkan tabel no 3, Hasil uji linearitas menunjukan bahwa hubungan antara variabel X terhadap Y1 memiliki nilai signifikasi deviation from linearity sebesar 0,99 (P>0,05),sehingga dinyatakan linear. Hubungan antara X terhadap Y2 memiliki nilai signifikasi deviation from linearity sebesar 0,101 (P>0,05) sehingga dinyatakan linear dan hubungan antara X terhadap Y3 memiliki nilai signifikasi deviation from linearity sebesar 0,529 (P>0,05) sehingga dinyatakan linear. Dengan demikian seluruh model regresi memenuhi asumsi linearitas. Oleh karena itu, analisis selanjutnya dapat dilanjutkan dengan menggunakan uji regresi linear sederhana akan menguji pengaruh penggunaan media sosial sebagai strategi coping terhadap stres, kecemasan dan gejala depresi pada mahasiswa.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan regresi liner sederhana untuk mengetahui pengaruh pengunaan media sosial sebagai strategi coping terhadap tingkat stres, kecemasan dan gejala depresi pada mahasiswa. Karena penelitian ini memiliki satu variabel independen dan tiga variabel dependen, maka analisis regresi linear sederhana dilakukan sebanyak tiga kali, yaitu pada model regresi penggunaan media sosial sebagai strategi coping terhadap stres, kecemasan dan gejala depresi.

Table No.4 (Hasil Regresi Linear Sederhana X terhadap Stres)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	11.672	3.358		3.476	.001
	X	.836	.051	.642	16.472	.000

Berdasarkan analisis regresi linear sederhana pada Tabel 4, diperoleh nilai p < 0,001. Koefisien regresi sebesar 0,836 menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu unit skor penggunaan media sosial sebagai strategi coping berkaitan dengan kenaikan 0,836 unit skor stres dalam model. Dengan demikian, skor coping yang lebih tinggi berkaitan dengan skor stres yang lebih tinggi. Model juga menghasilkan R^2 = 0,413, yang menunjukkan proporsi variasi skor stres yang dijelaskan oleh model.

Table No.5 (Hasil Regresi Linear Sederhana X terhadap Kecemasan)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	22.345	3.611		6.188	.000
	X	.975	.055	.673	17.854	.000

Berdasarkan analisis regresi linear sederhana pada Tabel 5, diperoleh nilai p < 0,001. Koefisien regresi sebesar 0,975 menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu unit skor penggunaan media sosial sebagai strategi coping berkaitan dengan kenaikan 0,975 unit skor kecemasan dalam model. Dengan demikian, skor coping yang lebih tinggi berkaitan dengan skor kecemasan yang lebih tinggi, tanpa menginterpretasikannya sebagai peningkatan durasi atau frekuensi penggunaan media sosial.

Table No.6 (Hasil Regresi Linear Sederhana X terhadap Gejala Depresi)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	9.987	1.499		6.664	.000
	X	-.026	.023	-.059	-1.159	.247

Pada output statistik analisis regresi linear sederhana pada data yang tersaji dalam tabel no 6 didapatkan tingkat signifikansi pada angka 0,247 (P<0,05). hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial sebagai strategi coping tidak berpengaruh secara signifikan terhadap gejala depresi pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil regresi linear sederhana, penggunaan media sosial sebagai strategi coping terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap stres dan kecemasan mahasiswa, tetapi tidak berpengaruh secara signifikan terhadap gejala depresi.

Pembahasan

Temuan studi ini mengonfirmasi bahwa secara keseluruhan, mahasiswa yang menjadi responden termasuk dalam kategori sedang untuk tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi. Temuan ini menunjukan bahwa tekanan akademik yang dihadapi mahasiswa masih berada pada tingkat yang cukup dirasakan, namun belum sampai pada tingkat yang sangat berat. Kondisi tersebut sejalan dengan karakteristik kehidupan mahasiswa yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik seperti tugas kuliah, batas waktu penyelesaian tugas, tuntutan prestasi akademik, serta tekanan dari lingkungan sosial maupun keluarga. Tekanan-tekanan tersebut dapat memicu munculnya respons psikologis berupa stres, kecemasan dan gejala depresi apabila tidak dikelola dengan baik (Rivaldi, 2024).

Dalam perspektif psikologis, kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui teori coping yang diuraikan oleh Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa seseorang terus berusaha melakukan berbagai strategi untuk megelola beban atau tekanan yang dianggap melampaui kemampuan dirinya (Rastika et al., 2024). Strategi coping dapat diterapkan melalui berbagai pendekatan, baik yang menitikberatkan pada penyelesaian masalah (problem-focused coping) maupun yang berfokus pada pengelolaan emosi (emotional-focused coping) (Saputra et al., 2024). Seiring dengan perkembangan teknologi dan kemudahan akses informasi saat ini, media sosial menjadi salah satu indikasi strategi coping yang banyak digunakan oleh mahasiswa. Hal ini disebabkan karena media sosial tidak hanya cepat dan mudah diakses, tetapi juga menyediakan ruang bagi individu untuk mengekspresikan perasaan, berbagi pengalaman, serta mencari dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, media sosial berperan sebagai sarana coping yang relevan dalam kehidupan mahasiswa modern (Erwin et al., 2024).

Hasil analisis regresi pada penelitian ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial sebagai strategi coping memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa. Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa menggunakan media sosial sebagai strategi coping, semakin tinggi pula tingkat stres yang mereka alami. Temuan ini menegaskan bahwa media sosial tidak selalu memberikan efek positif dalam upaya mengelola stres. Walaupun platform ini memungkinkan individu untuk mengekspresikan emosi dan mencari dukungan sosial, penggunaan yang berlebihan justru berpotensi memperburuk perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa (Zsila et al., 2023).

Salah satu mekanisme yang dapat menjelaskan temuan tersebut adalah adanya fenomena social comparison atau perbandingan sosial yang sering terjadi di media sosial. Mahasiswa yang sering melihat pencapaian, gaya hidup atau keberhasilan orang lain melalui media sosial dapat mengalami perasaan tidak cukup baik terhadap dirinya sendiri (Warrender, D. And Milne, 2020). Penggunaan media sosial secara intens dapat memicu stres tambahan, terutama ketika individu membandingkan dirinya dengan standar yang ditampilkan orang lain.

Temuan dari penelitian ini memperkuat studi terdahulu milik Mufidah et al., (2025) melalui studi tersebut ditemukan bahwa aspek identitas pengguna media sosial berhubungan secara positif dengan kemunculan gejala gangguan mental pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa cara individu membangun dan menampilkan identitasnya di media sosial dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka, khususnya terkait risiko stres, kecemasan, atau gejala depresi. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa meskipun pengaruh media sosial terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa tidak terlalu besar, platform ini tetap berperan dalam memengaruhi tingkat stres yang mereka alami. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial sebagai strategi coping tidak selalu bersifat adaptif; dalam beberapa situasi, pemanfaatannya justru dapat meningkatkan tekanan psikologis yang dirasakan individu.

Selain berpengaruh terhadap stres, temuan studi ini mengonfirmasi bahwa penggunaan media sosial sebagai strategi coping juga berdampak signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa. Nilai koefisien regresi yang positif mengindikasikan bahwa semakin sering mahasiswa menggunakan media sosial untuk mengatasi tekanan psikologis, semakin tinggi eskalasi beban akademik diikuti dengan meningkatnya intensitas kecemasan yang dialami oleh responden. Sudi ini menegaskan bahwa media sosial tidak selalu menjadi alat yang efektif untuk meredakan kecemasan, terutama ketika digunakan sebagai cara menghindari masalah tanpa diikuti dengan upaya penyelesaian masalah secara nyata.

Faktor yang berkontribusi pada meningkatnya kecemasan akibat media sosial antara lain

adalah ketergantungan pengguna terhadap penerimaan dan pengakuan sosial yang diperoleh melalui platform digital (Adelia & Delia, 2025). Mahasiswa sering kali mencari pengakuan atau respon dari orang lain melalui fitur seperti komentar, likes atau pesan pribadi. Ketika respon yang diharapkan tidak diperoleh, individu dapat mengalami perasaan cemas, khawatir atau merasa tidak dihargai oleh lingkungan sosialnya. Fenomena ini dikenal sebagai digital validation dependency yang semakin banyak ditemukan pada pengguna media sosial dikalangan generasi muda (Sitanggang et al., 2025).

Temuan studi ini juga didukung oleh penelitian Octaviana & Safitri, (2025) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan meningkatnya stres dan kecemasan pada mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa paparan konten yang tidak realistis di media sosial dapat memicu perbandingan sosial yang tidak sehat serta meningkatkan tekanan psikologis pada individu. Disamping itu, pemakaian media sosial yang berlebihan juga dapat mengurangi interaksi sosial secara langsung yang sebenarnya lebih efektif dalam memberikan dukungan emosional.

Hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sebagai strategi coping tidak berhubungan secara signifikan dengan gejala depresi pada mahasiswa ($p = 0,247$). Temuan ini menunjukkan bahwa pada sampel penelitian, belum terdapat bukti statistik yang memadai mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut. Perbedaan hasil dengan stres dan kecemasan dapat berkaitan dengan karakteristik masing-masing konstruk serta instrumen pengukurannya, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor yang berperan (Hutasoit, 2025).

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial sebagai strategi coping dan gejala depresi dapat dipertimbangkan melalui beberapa kemungkinan yang belum diuji dalam penelitian ini. Penggunaan media sosial mungkin berfungsi sebagai pengalihan sementara ketika mahasiswa menghadapi tekanan emosional, sehingga dampaknya terhadap gejala depresi belum tentu terlihat secara langsung. Selain itu, faktor seperti kondisi keluarga, pengalaman traumatis, hubungan interpersonal, dan tekanan kehidupan dapat menjadi kemungkinan lain yang perlu diteliti lebih lanjut untuk mengetahui kontribusinya terhadap gejala depresi (Luthfiah, 2026).

Hasil studi ini selaras dengan temuan Hasanah et al., (2026) yang mengindikasikan bahwa efek pemanfaatan media sosial terhadap kondisi psikis mahasiswa tidaklah seragam, tergantung pada cara dan tujuan pemanfaatannya. Media sosial dapat memberikan dukungan emosional apabila individu mendapatkan respon positif dari lingkungan sosialnya, namun juga dapat meningkatkan tekanan psikologis apabila individu menerima respon negatif atau mengalami interaksi sosial yang kurang menyenangkan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa skor penggunaan media sosial sebagai strategi coping memiliki hubungan positif dan signifikan dengan stres serta kecemasan mahasiswa. Sebaliknya, hubungan dengan gejala depresi tidak menunjukkan signifikansi statistik. Temuan tersebut menunjukkan adanya perbedaan pola hubungan pada ketiga outcome yang diteliti. Meskipun media sosial dapat digunakan untuk memperoleh dukungan, hiburan, atau pengalihan, penelitian ini tidak menguji mekanisme spesifik yang mendasari hubungan tersebut.

Implikasi penelitian bagi layanan bimbingan dan konseling dapat diarahkan pada penguatan literasi digital dan asesmen pola coping mahasiswa, khususnya dalam mengidentifikasi penggunaan media sosial sebagai strategi menghadapi tekanan. Hasil penelitian yang

menunjukkan hubungan positif dengan stres dan kecemasan dapat menjadi pertimbangan untuk membantu mahasiswa mengevaluasi pola penggunaan media sosial serta mengembangkan regulasi penggunaannya. Konselor juga dapat memberikan intervensi yang mendukung coping adaptif, seperti pengelolaan stres, regulasi emosi, dan pemanfaatan dukungan sosial secara sehat sesuai kebutuhan mahasiswa.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor penggunaan media sosial sebagai strategi coping memiliki asosiasi positif yang signifikan dengan stres dan kecemasan mahasiswa. Sebaliknya, hubungan dengan gejala depresi tidak menunjukkan signifikansi statistik. Temuan ini menunjukkan adanya pola hubungan yang berbeda pada ketiga outcome yang diteliti, sehingga tidak dapat diartikan sebagai hubungan sebab-akibat. Secara umum, mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori sedang untuk stres, kecemasan, dan gejala depresi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain cross-sectional membatasi interpretasi temporal dan tidak memungkinkan penentuan arah kausalitas antarvariabel. Penggunaan purposive sampling dengan pembagian kuota juga membatasi generalisasi hasil karena sampel merupakan nonprobabilitas. Selain itu, data diperoleh melalui self-report sehingga memungkinkan adanya bias respons. Penelitian ini juga belum mengendalikan faktor perancu yang berpotensi berkaitan dengan outcome, seperti dukungan sosial, beban akademik, kondisi keluarga, dan karakteristik platform media sosial yang digunakan. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain longitudinal, teknik sampling probabilitas, serta mempertimbangkan variabel perancu tersebut untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada Lembaga Pendidikan Ma'arif Universitas Ma'arif Lampung (UMALA) atas bantuan serta penyediaan fasilitas selama proses riset ini berlangsung. Sokongan tersebut sangat krusial sehingga penelitian ini dapat terlaksana sesuai target dan rampung dengan hasil yang memuaskan. Penghargaan juga ditunjukan kepada dosen pembimbing I dan II yang telah mencurahkan arahan, pendampingan serta masukan-masukan konstruktif yang sangat perperan bagi penulis dalam menuntaskan studi ini sampai tahap final. Disamping itu, penulis memberikan apresiasi kepada seluruh mahasiswa yang telah berpartisipasi sebagai responden. Kontribusi mereka dalam tahap pengumpulan data menjadi faktor kunci, sehingga rangkaian penelitian ini dapat diselesaikan secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Adelia, T., & Delia, I. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, *2*, 85–96. https://doi.org/http://doi.org/10.62383/aliansi.v2i6.1330

Citra, M. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, *3*(2), 110–122. https://doi.org/http://doi.org/10.36709/japend.v3i2.5

Ellwanger, M. P., Ellwanger, M. P., Jesus, A. D. De, Diogo, W., Andréa, L., Braz, B., Vita, Á., Diogo, D. S., Carlos, A., & Munhoz, M. (2025). University Education As A Phase Of Transition And Development. Psychological Challenges Faced By Students. *Jurnal Penerbitan Sains Baru*. https://doi.org/https://doi.org/10.56238/I-CIMS-007

Erwin, J., Pedroso, P., Anna, F., Notes, C., Princess, M., Ferrer, S., & C, L. C. (2024). Social Media as A Coping Tool Amongst Social Studies Pre-Service Teachers. *Journal Of Digital Learning And Distance Education (JDLDE)*, *3*(7), 1154–1167.

https://www.rjupublisher.com/ojs/index.php/JDLDE

Gayo, K., Rahma, M., Riska, N., & Mental, K. (2025). University Education As A Phase Of Transition And Development. Psychological. *Jurnal Penelitian Mahasiswa*, *1*(1). https://doi.org/https://doi.org/10.71036/ejis

Harahap, N., Afilika, G. F., Septiani, A. T., Wira, F., Suhandi, M. A., Zuraida, L., Negeri, I., Utara, S., & Estate, M. (2024). Pengaruh Antara Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Tingkat Stress Mahasiswa UIN SU Medan. *Jurnal Riset, Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, *2*(1), 20–29. http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/tips

Hasanah, I. (2026). Pengaruh Media Sosial sebagai Tempat Curhat terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Stain Madina. *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, *4*(1). https://doi.org/https://doi.org/10.61132/jmpai.v4i1.1727

Hutasoit, D. T. (2025). A Systematic Review Of Anxiety And Depression In Children And Adolescents : Risk Factors , Impacts , And Interventions. *Jurnal Ners*, *9*(3), 4101–4111. http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners

Lestari, F. D. (2024). *Pengaruh Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial, dan Religiusitas Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru*. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negri Syarif Hidayatullah.

Luthfiah, A. (2026). Gambaran Psikologis Pasien dengan Depresi Berat Tanpa Gejala Psikotik Di RSJ X Psychological Profile of Patients with Severe Depression without Psychotic Features at X Mental Hospital Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *13*(01), 302–315. https://doi.org/: https://doi.org/10.26740.cjpp.302-315

Madoni, E. R. (2021). Determinasi religiusitas, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik siswa. *Jurnal Consulenza:Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, *4*, 1–10.

Mufidah, A., Rohman, U., & Ismail, S. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Psikologi Insight*, *9*(1), 45–56.

Nayla, M. R. (2024). *Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa*. *2*(1), 44–56.

Nyak, C. (2020). *Validitas Dan Reliabilitas The Patient Health Questionnaire (PHQ-9) Versi Bahasa Indonesia*.

Octaviana, S., & Safitri, D. (2025). *Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa The Impact of Social Media Use on Students ' Mental Health*. *1*, 12877–12882.

Pitayanti, A., Kartika, K., Yuliana, F., Taman, J., No, P., & Timur, J. (2024). *Edukasi Kesehatan Mental Emosial pada Anak Remaja*.

Qadir, A. (2024). Media Sosial (Definisi, Sejarah Dan Jenis-Jenisnya). *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, *3*(6), 2713–2724.

Rastika, G. O., Putri, S. Q., Setiawan, D., & Edy, D. F. (2024). *Gambaran Coping Stress pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Negeri Malang*. *4*(36), 140–152. https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i42024p140-152

Rivaldi, A. Al. (2024). *Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental*. *4*.

Saputra, W. K., Latif, S., Harum, A., Ramadan, R., & Auliah, R. (2024). *Strategi Problem , Emotion Focused Coping , Spiritual Teistik Meningkatkan Ketangguhan Mental Sebagai Pembentuk Wellbeing untuk*. *7*, 136–143.

Sitanggang, A. S., Hatta, M., Raya, K., Azhar, N., Pratiwi, A. A., & Saputra, F. D. (2025). *Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa : Kajian Terhadap Korelasi Intensitas Penggunaan dan Tingkat Kecemasan*.

WARRENDER, D. and MILNE, R. (2020). *Social media , social comparison and mental health . 116*(3), 58–61.

Widiasavitri, A. R. S. dan P. N. (2021). Strategi coping mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

di tengah pandemi COVID-. *Jurnal Psikologi Udayana*, *8*(1), 78–85. https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p08

Zidane, E.-A. O. (2023). *Pengaruh Strategi Coping Dan Pola Asuh Terhadap Self Disclosure Pada Emerging*.

Zsila, Á., Reyes, M. E. S., & Reyes, M. E. S. (2023). *Pros & cons : impacts of social media on mental health*. 11–12.