

PENGARUH KOMENTAR NEGATIF DI MEDIA SOSIAL (Tiktok) TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA SISTEM INFORMASI UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Anggi Purwanti

Program Studi Sistem Informasi ,Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer

Universitas Nusantara PGRI Kediri

purwantia091@gmail.com

Abstrak

Perkembangan pesat media sosial TikTok mendorong peningkatan intensitas presentasi diri (self-presentation) mahasiswa, namun fenomena ini turut memicu konsekuensi negatif berupa paparan komentar negatif yang dikategorikan sebagai cyberbullying verbal. Penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi ini bertujuan menganalisis bentuk komentar negatif, pengaruhnya terhadap kesehatan mental (khususnya self-esteem) mahasiswa Sistem Informasi UNP Kediri, strategi coping yang dominan, serta hubungan antara self-presentation dan tingkat kerentanan psikologis. Melalui purposive sampling, data dikumpulkan dari tiga informan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa mahasiswa terekspos pada Body Shaming dan Verbal Abuse, yang secara signifikan memicu penurunan harga diri (self-esteem) dan mendorong perilaku penghindaran (avoidance behavior). Kerentanan psikologis meningkat seiring tingginya intensitas self-presentation karena kritik konten dipersonalisasi sebagai kritik diri. Mahasiswa menetralkan tekanan emosional menggunakan coping berbasis tindakan (seperti menghapus komentar) dan coping berbasis kognitif (seperti reframing, yang merupakan strategi paling adaptif). Faktor mitigasi paling krusial adalah dukungan sosial dari teman yang berfungsi sebagai benteng pertahanan psikologis.

Kata Kunci: Komentar Negatif , TikTok , Cyberbullying Verbal , Self-Presentation , Kesehatan Mental , Strategi Kopong.

Abstract

The rapid growth of TikTok social media has led to an increase in the intensity of self-presentation among students. However, this phenomenon has also triggered negative consequences in the form of exposure to negative comments categorized as verbal cyberbullying. This descriptive qualitative study using a phenomenological approach aims to analyze the forms of negative comments, their impact on the mental health (particularly self-esteem) of Information Systems students at UNP Kediri, their dominant coping strategies, and the relationship between self-presentation and levels of psychological vulnerability. Through purposive sampling, data were collected from three informants through in-depth interviews, observation, and documentation, then analyzed using the Miles and Huberman model. The results concluded that students were exposed to body shaming and verbal abuse, which significantly triggered a decline in self-esteem and encouraged avoidance behavior. Psychological vulnerability increased with the intensity of self-presentation because content criticism was personalized as self-criticism. Students neutralized emotional distress using action-based coping (such as deleting comments) and cognitive-based coping (such as reframing, which is the most adaptive strategy). The most crucial mitigating factor is social support from friends, which serves as a psychological defense.

Keywords: Negative Comments, TikTok, Verbal Cyberbullying, Self-Presentation, Mental Health, Coping Strategies.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dalam dekade terakhir telah memicu perubahan yang signifikan

dalam pola komunikasi manusia. Interaksi yang sebelumnya didominasi oleh komunikasi tatap muka kini

bergeser ke ruang virtual, menjadikan media sosial sebagai bagian integral dari kehidupan mahasiswa. Di antara berbagai platform yang tersedia, TikTok merupakan salah satu aplikasi yang paling banyak digunakan. Aplikasi ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana berbagi hiburan, tetapi juga menjadi wadah bagi mahasiswa untuk mengekspresikan diri, mencari informasi, hingga berkomunikasi dengan pengguna lain melalui fitur komentar. Namun, peningkatan intensitas interaksi di ruang digital turut memunculkan fenomena negatif; komentar kasar, kritik yang merendahkan, hinaan, dan ejakan (sering dikategorikan sebagai toxic comments atau cyberbullying) marak ditemukan pada unggahan pengguna. Fenomena ini memerlukan perhatian serius karena komentar negatif tersebut berpotensi menimbulkan dampak psikologis yang serius bagi penerimanya. Mahasiswa Program Studi Sistem Informasi Universitas Nusantara PGRI Kediri merupakan kelompok pengguna aktif TikTok yang memiliki tingkat keterlibatan digital tinggi. Interaksi mereka di platform ini tak jarang mengarah pada pengalaman tidak menyenangkan saat menerima komentar yang agresif. Kondisi tersebut dapat memicu perasaan tidak nyaman, menurunkan rasa percaya diri, serta menimbulkan gejala kecemasan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Secara teoretis, dampak ini sejalan dengan pandangan Crystal (2011) yang menyebutkan bahwa komunikasi digital memiliki kekuatan untuk memengaruhi emosi dan persepsi diri seseorang. Dalam konteks komunikasi digital, komentar negatif yang agresif diinterpretasikan sebagai bentuk kekerasan verbal atau cyberbullying yang berdampak langsung pada Kesehatan mental individu, mengingat pesan negatif cenderung memiliki daya ingat dan pengaruh yang lebih kuat dibandingkan pesan positif. Pesan-pesan bernada merendahkan tersebut dapat menciptakan tekanan emosional berkelanjutan pada mahasiswa, sehingga mereka lebih rentan mengalami gangguan psikologis ketika berhadapan dengan kritik yang tidak membangun.

Beberapa studi empiris telah mengonfirmasi adanya hubungan negatif yang signifikan antara interaksi negatif di media sosial dengan kesejahteraan mental. Primack et al. (2017), misalnya, menemukan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berkorelasi dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan, yang sering kali dipicu oleh faktor perundungan daring. Lebih spesifik, Jamil dan Kurniasari (2022) menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara perilaku cyberbullying di media sosial dengan tingkat kecemasan

pada mahasiswa. Penelitian Alika et al. (2022) yang berfokus pada konten negatif di TikTok dan Instagram juga memperlihatkan bahwa paparan terhadap komentar toxic dapat menyebabkan trauma psikologis dan tingkat rendah diri yang nyata. Selanjutnya, Soulthoni et al. (2025) mengemukakan bahwa dampak cyberbullying yang dialami mahasiswa dapat mengganggu kesejahteraan psikologis, memicu depresi, kecemasan, dan penurunan harga diri. Keseluruhan temuan ini didukung oleh Ochiulur et al. (2023) yang menyatakan bahwa tekanan psikologis akibat komentar negative berpotensi mengganggu aktivitas belajar mahasiswa.

Meskipun kajian mengenai cyberbullying dan dampak media sosial telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada media sosial secara umum atau mengandalkan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menawarkan pembaruan dan perbedaan yang jelas, yaitu dengan fokus utama pada platform TikTok dan meneliti secara spesifik pada Mahasiswa Sistem Informasi UNP Kediri melalui pendekatan kualitatif. Pendekatan ini dipilih secara strategis untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman subjektif, persepsi, dan mekanisme pertahanan diri mahasiswa dalam menghadapi komentar negatif dikonteks lokal yang spesifik, sehingga dapat mengisi kesenjangan metodologis dalam literatur yang ada. Penelitian ini bertujuan untuk 1) Mendeskripsikan bentuk komentar negatif yang dialami oleh mahasiswa Sistem Informasi UNP Kediri di TikTok. 2) Menganalisis pengaruh komentar negatif tersebut terhadap kesehatan mental mahasiswa. 3) Menjelaskan faktor yang dapat memperkuat atau memperlambat dampak komentar negatif tersebut. 4) Mengidentifikasi dan menganalisis strategi coping (kognitif dan perilaku) yang paling dominan digunakan mahasiswa untuk menetralkan atau mengurangi dampak tekanan emosional dari *cyberbullying* verbal di TikTok. 5) Menganalisis hubungan antara intensitas *self-presentation* mahasiswa di TikTok dengan tingkat kerentanan psikologis mereka saat menerima serangan *body shaming* atau *verbal abuse*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami secara mendalam bentuk komentar negatif di TikTok serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi

Sistem Informasi Universitas Nusantara PGRI Kediri. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggambarkan pengalaman psikologis dan emosional yang dialami informan secara langsung. Selain itu, metode ini memungkinkan peneliti memahami konteks sosial, bentuk interaksi digital, serta dinamika komentar negatif yang muncul dalam penggunaan media sosial TikTok.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Sistem Informasi UNP Kediri yang merupakan pengguna aktif TikTok. Subjek penelitian berjumlah 3 orang informan, yaitu mahasiswa yang pernah menerima komentar negatif pada unggahan TikTok mereka. Pemilihan informan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih individu yang dianggap paling mampu memberikan data relevan sesuai tujuan penelitian. Teknik ini memungkinkan peneliti menggali pengalaman yang beragam namun tetap mendalam mengenai dampak komentar negatif terhadap kondisi psikologis mahasiswa.

Data penelitian terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui tiga teknik utama. Pertama, wawancara mendalam dilakukan baik secara langsung maupun daring untuk mengetahui bentuk komentar negatif yang diterima serta dampak emosional yang dirasakan informan. Kedua, peneliti melakukan observasi digital pada aktivitas TikTok informan untuk melihat konteks komentar yang muncul pada unggahan mereka. Ketiga, dokumentasi, berupa tangkapan layar komentar negatif, dikumpulkan untuk memperkuat analisis dan membuktikan bentuk interaksi yang terjadi. Sementara itu, data sekunder berasal dari literatur, jurnal ilmiah, dan artikel yang membahas komunikasi digital, kesehatan mental, dan dampak komentar negatif di media sosial.

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman (2014), yang terdiri dari tiga tahap. Pertama, reduksi data, yaitu memilih dan memilih komentar negatif serta hasil wawancara yang relevan dengan fokus penelitian. Kedua, penyajian data, yaitu menyusun data dalam bentuk narasi dan tabel untuk menggambarkan kategori komentar negatif, respons emosional, serta faktor yang memengaruhi dampaknya. Ketiga, penarikan kesimpulan, yaitu merumuskan temuan penelitian mengenai bagaimana komentar negatif TikTok memengaruhi kesehatan mental mahasiswa Sistem Informasi.

Untuk menjaga keabsahan temuan, penelitian ini menggunakan triangulasi data dan triangulasi sumber. Triangulasi data dilakukan melalui perbandingan hasil

wawancara, observasi digital, dan dokumentasi komentar negatif. Sementara triangulasi sumber dilakukan dengan melibatkan informan yang memiliki pengalaman berbeda dalam menggunakan TikTok dan menerima komentar negatif. Melalui kombinasi metode ini, penelitian diharapkan memberikan gambaran yang akurat, mendalam, dan dapat dipertanggungjawabkan mengenai pengaruh komentar negatif TikTok terhadap kesehatan mental mahasiswa Sistem Informasi UNP Kediri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dalam penelitian kualitatif ini dilakukan melalui serangkaian tahapan yang sistematis, dimulai dari proses reduksi data wawancara yang cermat. Reduksi data ini difokuskan pada pemilihan dan pemilihan temuan-temuan kunci yang relevan dari tiga informan utama penelitian: Sabrina Putri Afifah, Hasyim Asari, dan Anindya Purbasari. Setelah proses ini selesai, dilanjutkan dengan penyajian data dalam bentuk narasi tematik yang komprehensif, sebelum akhirnya dilakukan penarikan kesimpulan untuk merumuskan temuan penelitian. Guna memberikan pemahaman yang mendalam mengenai konteks subjek studi, profil singkat dari ketiga informan yang diwawancara disajikan secara ringkas dalam tabel berikut. Secara tematik, pembahasan yang disajikan dalam bab ini akan berfokus pada enam aspek utama, yang merupakan manifestasi dari tujuan penelitian, meliputi deskripsi bentuk komentar negatif yang ditemukan di TikTok, analisis pengaruhnya terhadap kesehatan mental (terutama kepercayaan diri), identifikasi dan analisis strategi coping (kognitif dan perilaku) yang paling dominan digunakan mahasiswa untuk menetralkan atau mengurangi dampak tekanan emosional dari cyberbullying verbal di TikTok.

menganalisis hubungan antara intensitas self-presentation mahasiswa di TikTok dengan tingkat kerentanan psikologis mereka saat menerima serangan body shaming atau verbal abuse. identifikasi mekanisme coping yang digunakan mahasiswa, dan peran dukungan sosial sebagai faktor mitigasi yang memperlemah dampak negatif yang ditimbulkan.

Nama	Umur	Angkatan	Nama Akun TikTok
Sabrina Putri	20	2023	@ sbrinaptri_
Hasyim Asari	22	2023	@ hasimmm26
Anindya Purbasari	21	2023	@ anindprbsr

A. Bentuk Komentar Negatif di TikTok sebagai Manifestasi Cyberbullying Verbal.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa Sistem Informasi UNP Kediri yang aktif di TikTok terekspos pada berbagai bentuk komentar negatif yang dapat dikategorikan sebagai *toxic comments* atau bahkan *cyberbullying* verbal, sejalan dengan temuan penelitian terdahulu (Jamil & Kurniasari, 2022). Serangan terhadap Citra Diri dan Penampilan (Body Shaming) Bentuk komentar yang paling berkesan dan menimbulkan dampak psikologis adalah yang berkaitan dengan penampilan fisik atau citra diri (Informan 1). Informan 1, Sabrina Putri Afifah, secara eksplisit menerima komentar yang membandingkan penampilannya di video dengan kenyataan ("beda sama aslinya") dan meragukan kepentasannya ("buat malu"). Serangan terhadap fisik ini secara langsung menyerang *self-concept* (konsep diri) informan, yang membuat ia merasa "tidak percaya diri" dan "kepikiran". Komentar semacam ini, yang berbasis pada penjudisan fisik, merupakan bentuk *body shaming* yang sangat efektif dalam merusak harga diri di ruang digital. (Lihat Gambar 1).



Gambar 1. Tangkapan Layar Komentar Negatif (Kritik Fisik/Body Shaming) yang Diterima Informan 1 (Sabrina Putri Afifah)

B. Hinaan dan Pencelaan yang Merendahkan (*Verbal Abuse*)

Informan lain dalam penelitian ini mengalami bentuk hinaan yang berbeda, yaitu komentar yang lebih bersifat mencela martabat, sikap, atau mengaitkan individu dengan konotasi status sosial yang dianggap rendah. Komentar-komentar ini menunjukkan niat yang jelas untuk merendahkan dan merusak citra diri informan di mata publik digital.

Informan 2 (Hasyim Asari) mengatakan menerima komentar yang merendahkan dirinya dengan mengaitkannya pada pekerjaan tertentu yang berkonotasi negatif, yaitu "ngatain saya seperti tukang galon". Hinaan ini melampaui kritik terhadap konten, tetapi menyerang pribadi informan dengan menyamaratakan dirinya pada kelompok sosial yang dianggap memiliki status rendah. Dalam konteks *cyberbullying*, hinaan semacam ini bekerja untuk mendegradasi status sosial informan (*social degradation*), memicu rasa malu, dan menunjukkan bahwa pengguna TikTok rentan terhadap *labeling* yang bersifat meremehkan martabat. Reaksi yang ditimbulkan oleh Informan 2 adalah perasaan "malu", yang kemudian memicu strategi penghindaran, yaitu "jarang memposting video" yang menampakkan dirinya.

Sementara itu, Informan 3 (Anindya Purbasari) menyebutkan ia menerima tuduhan yang menyerang validitas ekspresi dirinya, yaitu komentar "sok cantik banget". Komentar ini merupakan bentuk *judgment* yang menuduh informan memiliki sikap sombong atau narsistik (*narcissism*) hanya karena berani menampilkan diri di media sosial. Hinaan semacam ini, meskipun tidak menyerang fisik, berupaya merusak reputasi sosial informan dan menekan informan untuk meragukan nilai dirinya. Serangan terhadap sikap dan citra diri ini memunculkan kecenderungan untuk melakukan *labeling* dan *judgement* yang tidak adil dari pengguna lain.

Secara keseluruhan, kedua komentar dari Informan 2 dan Informan 3 ini menunjukkan adanya kecenderungan pengguna TikTok untuk melakukan *judgment* dan *labeling* yang bertujuan merusak reputasi sosial para informan. Berdasarkan konteks penelitian, komentar ini melampaui kritik biasa, namun secara sistematis diarahkan untuk melukai mental dan citra diri informan, dan oleh karenanya memasuki ranah *verbal abuse* dalam konteks *cyberbullying*. Dampak akumulatif dari *verbal abuse* ini menegaskan bahwa ruang digital dapat menjadi lingkungan yang hostile, di mana kerentanan psikologis

mahasiswa menjadi taruhan dalam setiap unggahan.(Lihat Gambar 2 & 3).



Gambar 2. Tangkapan Layar Komentar Negatif yang Diterima Informan 2 (Hasyim Asari)



Gambar 3. Tangkapan Layar Komentar Negatif yang Diterima Informan 3 (Anindya Purbasari)

C. Pengaruh Komentar Negatif terhadap Kesehatan Mental (Kepercayaan Diri)

Komentar negatif yang diterima para informan terbukti memberikan tekanan psikologis yang signifikan, yang paling nyata adalah pada aspek kepercayaan diri (*self-esteem*) dan penyesuaian aktivitas informan di media sosial.

1. Dampak Jangka Pendek: Penurunan *Self-Esteem*

Semua informan secara konsisten melaporkan bahwa paparan terhadap komentar negatif memicu reaksi emosional yang mengarah pada penurunan *self-esteem* atau harga diri. Penurunan ini terjadi karena adanya rasa tidak dihargai dan dihakimi secara langsung di ruang publik digital.

Informan 1 (Sabrina Putri Afifah) menjelaskan bahwa komentar negatif membuatnya menjadi "bimbang dan ragu untuk memposting wajahnya lagi" di TikTok karena masih merasa "kepikiran" dengan komentar sebelumnya. Keraguan ini merupakan indikasi bahwa harga dirinya telah terpengaruh. Demikian pula, Informan 2 (Hasyim Asari) secara eksplisit mengatakan merasa "malu" untuk mengunggah video yang menampilkan dirinya. Perasaan malu yang dialami informan menunjukkan adanya konflik internal antara keinginan berekspresi dengan ketakutan akan penghakiman publik.

Reaksi malu dan bimbang ini merupakan respons langsung para informan terhadap *verbal abuse* dan *body shaming* yang mereka terima. Temuan ini selaras dengan studi terdahulu yang menyebutkan bahwa tekanan psikologis akibat komentar negatif secara signifikan berdampak pada kondisi mental individu dan aktivitas mereka (Ochiulur, Permana, & Wulandari, 2023). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* mahasiswa menjadi komponen kesehatan mental yang paling rentan terhadap serangan digital.

2. Dampak Jangka Panjang: Perubahan Perilaku Penggunaan Media Sosial

Tekanan psikologis yang berkelanjutan akibat komentar negatif tidak berhenti pada perasaan sesaat, melainkan memicu penyesuaian perilaku yang bersifat defensif pada para informan. Komentar negatif menyebabkan ketiga informan menerapkan strategi penghindaran (*avoidance behavior*) sebagai upaya melindungi diri dari potensi paparan trauma psikologis. Perubahan perilaku ini mencakup batasan interaksi hingga penarikan diri dari aktivitas unggah konten:

Informan 1 Sabrina Putri menjadi "lebih hati-hati" dan memilih "jarang membukai kolom komentar". Tindakan ini menunjukkan upaya membatasi *exposure* (paparan) terhadap *toxic comments* agar tidak memicu kembali perasaan negatif.

Informan 2 Hasim Asari secara drastis menjadi "jarang memposting video" yang menampakkan dirinya. Keputusan ini merupakan bentuk penghindaran ekstrem yang menyebabkan informan membatasi ekspresi diri di platform tersebut.

Informan 3 Anindya Purbasari meskipun memiliki mekanisme *koping* yang lebih adaptif, mengakui bahwa ia menjadi "lebih hati-hati dan nggak terlalu berharap semua orang bakal suka" dengan kontennya. Hal ini menunjukkan penyesuaian harapan dan penurunan ketergantungan *self-worth* pada validasi publik.

Perubahan perilaku para informan ini menegaskan bahwa TikTok, yang awalnya menjadi wadah ekspresi, berubah menjadi lingkungan yang berpotensi menimbulkan kecemasan (*anxiety*). Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial yang intens dan gejala depresi serta kecemasan (Primack *et al.*, 2017). Para informan dipaksa membatasi interaksi dan ekspresi diri mereka demi menjaga kesejahteraan mental dari ancaman *cyberbullying* yang berkelanjutan.

D.Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Menghadapi Komentar Negatif

Meskipun mengalami dampak negatif, mahasiswa menunjukkan kemampuan adaptasi melalui mekanisme koping (pertahanan diri) yang beragam.

1. Koping Berbasis Tindakan (Action-Oriented Coping) Strategi yang paling cepat dan umum digunakan oleh Informan 1 dan Informan 3 adalah koping berbasis tindakan: mengabaikan atau menghapus komentar secara langsung. Tindakan ini bertujuan untuk menghilangkan pemicu stres dari pandangan dan pikiran, memutus siklus pemikiran negatif, dan mencegah masalah berkembang.
2. Koping Berbasis Kognitif (Cognitive-Oriented Coping) Informan menunjukkan proses rasionalisasi yang matang untuk memproses komentar negatif secara internal:
Rasionalisasi Penerimaan: Informan 2 Hasyim dan Informan 3 Anindya menyadari bahwa tidak semua orang harus menyukai mereka ("semua orang tidak selalu suka dengan saya").

Penerimaan ini membantu memitigasi ketergantungan *self-worth* (harga diri) pada persetujuan publik digital.

Reframing (Membingkai Ulang): Informan 3 bahkan mampu membingkai ulang komentar buruk sebagai tanda ketertarikan ("berarti videonya menarik sampai mereka komen"). Strategi *reframing* ini menunjukkan kemampuan emosional dalam mengubah persepsi ancaman menjadi sesuatu yang netral atau bahkan positif.

3. Peran Dukungan Sosial Dukungan dari lingkungan terdekat, khususnya teman, terbukti menjadi faktor protektif. Informan 1 sangat terbantu oleh teman-temannya yang meyakinkan bahwa komentator negatif hanyalah "orang yang tidak suka" dengannya. Dukungan sosial memberikan validasi dan menguatkan *self-efficacy* (keyakinan diri) mahasiswa untuk tidak terlalu terpengaruh oleh *judgment* dari orang asing di internet.

E.Peran dukungan sosial sebagai faktor mitigasi yang memperlemah dampak negatif.

Selain mekanisme *koping* yang bersifat internal (kognitif dan tindakan), hasil penelitian ini mengidentifikasi bahwa dukungan sosial yang diterima mahasiswa informan merupakan faktor eksternal yang sangat penting dalam memitigasi dan memperlemah dampak negatif komentar *toxic*. Dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu menstabilkan emosi dan merasionalisasi pengalaman traumatis.

Dukungan sosial yang paling signifikan datang dari lingkungan terdekat, yaitu teman-teman informan. Informan 1 (Sabrina Putri Afifah) secara eksplisit menjelaskan bahwa ia merasa terbantu oleh teman-temannya yang memberikan afirmasi dan validasi terhadap perasaannya. Informan 1 mengatakan:

"...saya selalu di dukung teman saya kalau yang berkomentar negatif itu cuma orang yang tidak suka dengan saya."

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial berfungsi ganda:

1. Validasi Emosional dan Penguatan Diri: Teman-teman informan membantu menormalkan pengalaman tersebut dan mengalihkan fokus dari pesan negatif (*self-blame*) ke sumber masalah eksternal (orang yang tidak suka). Hal ini sangat krusial dalam melawan perasaan malu

- dan penurunan *self-esteem* yang dipicu oleh komentar negatif.
2. Mekanisme *Reframing* (Pembingkaian Ulang): Dukungan tersebut membantu informan untuk melakukan *reframing* kognitif. Daripada melihat komentar sebagai cerminan kegagalan diri, informan diajarkan untuk melihat komentator sebagai pihak yang bermasalah atau memiliki motif buruk, bukan pribadi informan itu sendiri.

Dengan adanya dukungan sosial yang kuat, informan mampu menguatkan *self-efficacy* (keyakinan diri) mereka untuk tidak terlalu terpengaruh oleh *judgment* dari orang asing di internet. Dukungan sosial menciptakan suatu lingkaran perlindungan yang efektif dalam menjaga keseimbangan psikologis, terutama karena pengalaman *cyberbullying* seringkali membuat korban merasa terisolasi.

Peran dukungan sosial sebagai faktor mitigasi ini menegaskan temuan dalam literatur psikologi bahwa jaringan sosial yang kuat dapat bertindak sebagai penyangga (*buffer*) terhadap stresor kehidupan (Cohen & Wills, 1985). Bagi mahasiswa yang menghadapi lingkungan digital yang toksik, dukungan teman berfungsi sebagai benteng yang mencegah dampak jangka pendek (seperti rasa malu dan sedih) berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius seperti kecemasan atau depresi, sehingga mempercepat pemulihan dan adaptasi mereka dalam menggunakan media sosial pasca-pengalaman negatif.

F. Analisis Mendalam Strategi Koping Mahasiswa

Upaya Netralisasi Tekanan Emosional

Tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh *cyberbullying* verbal, khususnya body shaming dan verbal abuse di TikTok, memaksa mahasiswa untuk mengaktifkan mekanisme pertahanan diri atau koping yang bertujuan menetralkan atau mengurangi dampak emosional negatif tersebut. Tujuan ini menganalisis secara terperinci dua kategori utama strategi koping yang dominan digunakan oleh informan, yaitu koping berbasis tindakan (perilaku) dan koping berbasis kognitif. Penggunaan strategi yang bervariasi ini merupakan indikasi langsung dari kemampuan adaptasi individu di lingkungan digital yang hostile.

1. Strategi Koping Berbasis Tindakan (Action-

Oriented Coping): Mekanisme Eliminasi Stresor

Strategi koping berbasis tindakan adalah respons cepat dan praktis yang secara fisik atau teknis berupaya menghilangkan pemicu stres. Strategi ini merupakan bentuk problem-focused coping yang paling umum dan mudah diterapkan.

- a. Mengabaikan atau Menghapus Komentar Secara Langsung

Strategi yang paling cepat dan umum digunakan oleh Informan 1 (Sabrina Putri Afifah) dan Informan 3 (Anindya Purbasari) adalah mengabaikan atau menghapus komentar secara langsung. Tindakan ini merupakan respons yang berorientasi pada pemecahan masalah yang bertujuan menghilangkan pemicu stres (komentar) dari pandangan dan pikiran informan.

Secara fungsional, penghapusan komentar memiliki dua peran penting yaitu:

Memutus Siklus Pemikiran Negatif: Dengan menghapus komentar, informan secara fisik menghilangkan stimulus yang memicu rasa malu, bimbang, atau kepikiran, sehingga efektif memutus siklus pemikiran negatif.

Kontrol Ruang Digital: Tindakan ini memberikan informan rasa kontrol kembali atas ruang digital mereka, meskipun kontrol ini bersifat superfisial.

Namun, meskipun efektif untuk meredam dampak sesaat, koping berbasis tindakan memiliki keterbatasan. Tindakan ini hanya menyelesaikan gejala (komentar negatif) tanpa mengatasi akar masalah internal, yaitu kerentanan harga diri (*self-esteem*) mahasiswa terhadap penghakiman publik.

- b. Penarikan Diri dan Pembatasan Exposure

Bentuk koping tindakan lain yang dominan adalah strategi penghindaran (avoidance behavior), yang juga telah dibahas dalam konteks dampak jangka panjang. Tindakan ini meliputi:

Pembatasan Interaksi: Informan 1 memilih untuk "jarang membukai kolom komentar".

Penarikan Diri Ekstrem: Informan 2 (Hasyim Asari) melakukan penarikan diri ekstrem dengan "jarang memposting video" yang menampakkan dirinya.

Penghindaran ini adalah upaya perlindungan diri. Meskipun dapat menjaga kesejahteraan mental dari paparan toxic comments, penarikan diri ini membatasi self-expression mahasiswa, mengubah TikTok dari wadah interaksi menjadi lingkungan yang berpotensi menimbulkan kecemasan (anxiety).

2. Strategi Koping Berbasis Kognitif (Cognitive-

Oriented Coping): Pembentukan Resiliensi Internal Strategi coping berbasis kognitif melibatkan proses internal dan rasionalisasi yang bertujuan untuk mengubah penafsiran individu terhadap stresor, bukan menghilangkan stresor itu sendiri. Strategi ini menunjukkan proses adaptasi yang lebih matang dalam memproses komentar negatif.

a. Rasionalisasi Penerimaan (Mitigasi Ketergantungan Self-Worth)

Informan 2 (Hasyim Asari) dan Informan 3 (Anindya Purbasari) menunjukkan proses rasionalisasi penerimaan dengan menyadari bahwa tidak semua orang harus menyukai mereka ("semua orang tidak selalu suka dengan saya").

Secara analisis, rasionalisasi ini sangat krusial karena memutus Ketergantungan Self-Worth. Rasionalisasi ini membantu memitigasi ketergantungan harga diri (self-worth) pada persetujuan publik digital. Dengan menerima kenyataan bahwa kritik adalah hal lumrah, mahasiswa memisahkan nilai diri mereka dari validasi eksternal.

Penyesuaian Harapan: Hal ini memicu penyesuaian harapan Informan 3, yang menjadi "nggak terlalu berharap semua orang bakal suka". Ini adalah langkah menuju resiliensi, di mana mereka mengurangi ketergantungan self-worth pada penerimaan audiens.

b. Reframing (Membingkai Ulang): Kematangan Emosional Paling Adaptif

Strategi coping kognitif yang paling canggih dan adaptif ditemukan pada Informan 3, yang mampu melakukan reframing atau membingkai ulang komentar buruk. Informan ini menafsirkan komentar negatif sebagai tanda ketertarikan ("berarti videonya menarik sampai mereka komen").

Reframing vs. Rasionalisasi Berbeda dari rasionalisasi yang hanya menerima situasi, reframing secara aktif mengubah persepsi ancaman menjadi sesuatu yang netral atau bahkan positif. Strategi ini menunjukkan kematangan emosional yang tinggi dan merupakan indikator resiliensi psikologis. Melalui reframing, daya rusak emosional dari komentar negatif menjadi minimal karena individu berhasil mengubah makna dari pesan yang mereka terima.

3. Dominansi Strategi dan Pembentukan Resiliensi Jangka Panjang

Berdasarkan temuan, strategi coping yang paling

dominan dalam frekuensi adalah coping berbasis tindakan (mengabaikan/menghapus/menghindar), karena ini adalah respons yang paling cepat dan mudah diakses.

Namun, strategi coping yang paling efektif dalam membentuk resiliensi jangka panjang adalah coping berbasis kognitif, terutama reframing. Coping kognitif memungkinkan mahasiswa untuk Mempertahankan aktivitas self-presentation di media sosial tanpa harus menarik diri secara total (seperti Informan 3).

Mencegah penurunan self-esteem yang berkelanjutan dengan memisahkan kritik digital dari nilai diri (self-worth).

Dengan demikian, mahasiswa Sistem Informasi UNP Kediri menunjukkan pola adaptasi yang sejalan dengan teori psikologi coping: coping tindakan digunakan untuk respons cepat terhadap stresor, sementara coping kognitif digunakan untuk mempertahankan keseimbangan psikologis dan membentuk resiliensi dalam menghadapi lingkungan digital yang penuh dengan cyberbullying.

G. Analisis Hubungan Self-Presentation dan Tingkat Kerentanan Psikologis Mahasiswa

Tujuan penelitian ini berfokus untuk mengurai secara analitis bagaimana intensitas mahasiswa Program Studi Sistem Informasi UNP Kediri dalam melakukan presentasi diri (self-presentation) di TikTok memengaruhi tingkat kerentanan psikologis mereka saat berhadapan langsung dengan serangan body shaming dan verbal abuse. Hasil temuan mengindikasikan adanya hubungan kausal yang signifikan, di mana semakin tinggi keterlibatan mahasiswa dalam self-presentation, semakin rentan pula konsep diri (self-concept) mereka terhadap penghakiman dan serangan verbal di ruang digital.

1. Self-Presentation sebagai Investasi Identitas dan Sumber Kerentanan

Menurut temuan di bagian pendahuluan artikel ini, TikTok telah bertransformasi menjadi wadah utama bagi mahasiswa untuk mengekspresikan diri (self-expression) dan membangun persona digital. Aktivitas self-presentation ini tidak hanya sebatas berbagi konten hiburan, melainkan melibatkan investasi identitas yang mendalam. Ketika mahasiswa secara aktif mengunggah video yang memuat penampilan fisik (wajah dan tubuh) atau merefleksikan sikap personal mereka, mereka secara

tidak langsung menempatkan harga diri (self-worth) mereka untuk dievaluasi oleh publik yang luas dan tidak terfilter.

Intensitas self-presentation inilah yang kemudian berfungsi sebagai pintu gerbang kerentanan. Semakin sering dan semakin personal konten yang diunggah, semakin besar pula area target yang dapat diserang oleh pelaku cyberbullying. Kerentanan ini terlihat jelas pada kasus Informan 1 (Sabrina Putri Afifah) yang menerima body shaming ("beda sama aslinya") dan Informan 2 (Hasyim Asari) yang diserang melalui degradasi status sosial ("tukang galon"). Serangan-serangan ini memanfaatkan konten presentasi diri mahasiswa sebagai bahan baku untuk merusak citra diri mereka.

2. Mekanisme Interpretasi Transformasi Kritik Konten menjadi Kritik Diri (Self-Critique)

Inti dari kerentanan psikologis terletak pada proses interpretasi yang dilakukan oleh mahasiswa terhadap komentar negatif. Dalam konteks komunikasi digital personal di TikTok, mahasiswa cenderung gagal memisahkan kritik yang ditujukan pada konten mereka dengan kritik yang ditujukan pada diri (self) mereka sebagai individu.

Personalisasi Serangan Komentar yang bernada agresif, seperti tuduhan "sok cantik banget" yang diterima Informan 3 (Anindya Purbasari), merupakan bentuk judgment yang menargetkan kepribadian dan niat, bukan sekadar kualitas videonya. Interpretasi ini menyebabkan serangan tersebut terasa sangat personal dan mendalam, yang kemudian memicu respons emosional berupa rasa malu, bimbang, dan kepikiran (Sabrina Putri Afifah). Invasi Batasan Diri: Ketika self-presentation menjadi ekstensi identitas, serangan verbal di TikTok dianggap sebagai invasi terhadap batasa diri (self-boundaries) informan. Hal ini memicu penurunan harga diri (self-esteem) karena individu merasa nilai diri mereka telah dirusak atau dipermalukan di hadapan audiens publik yang luas.

Analisis ini didukung oleh literatur psikologi yang menyatakan bahwa serangan cyberbullying yang bersifat anonim dan tersebar luas akan lebih mudah merusak self-esteem, terutama pada individu yang self-worth-nya sangat tergantung pada validasi eksternal.

3. Keterikatan Self-Worth dan Amplifikasi Dampak Psikologis

Tingkat kerentanan psikologis mahasiswa semakin

diperkuat oleh adanya keterikatan nilai diri (self-worth) mereka pada validasi publik digital. Keterikatan ini menuntut adanya feedback positif (suka, komentar membangun, followers) untuk memelihara self-esteem. Ketika ekspektasi ini tidak terpenuhi, dan yang datang justru adalah verbal abuse, dampaknya akan teramplifikasi.

Pemicu Maladaptive Behavior Keterikatan pada self-worth yang rapuh terbukti memicu perilaku maladaptif. Rasa "malu" yang dialami Informan 2 (Hasyim Asari) setelah direndahkan secara sosial (dikatakan seperti tukang galon) mendorongnya pada penarikan diri ekstrem ("jarang memposting video" yang menampakkan dirinya). Reaksi penghindaran ini adalah bukti nyata bahwa kerentanan psikologis telah berhasil membatasi ekspresi diri mahasiswa secara fundamental.

Meskipun demikian, kerentanan yang ditimbulkan oleh self-presentation dapat dilemahkan (dimitigasi) oleh coping kognitif yang matang. Strategi reframing yang digunakan Informan 3, yang melihat serangan sebagai tanda bahwa videonya "menarik", adalah bentuk pemutusan hubungan antara self-presentation dan self-worth. Dengan strategi ini, kritik diubah dari ancaman terhadap nilai diri menjadi sekadar noise dalam komunikasi digital.

Secara keseluruhan, analisis ini menyimpulkan bahwa intensitas self-presentation mahasiswa di TikTok berbanding lurus dengan tingkat kerentanan psikologis mereka terhadap serangan. Kerentanan ini terjadi melalui mekanisme interpretasi yang menggabungkan kritik konten dengan identitas diri. Namun, tingkat self-worth yang mandiri dan dukungan sosial yang kuat dapat menjadi variabel moderator yang secara efektif mengurangi tingkat kerentanan tersebut.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa komentar negatif di media sosial TikTok memiliki pengaruh signifikan dan merusak terhadap kesehatan mental, khususnya aspek kepercayaan diri (*self-esteem*) mahasiswa Sistem Informasi UNP Kediri. Temuan menunjukkan bahwa mahasiswa terekspos pada dua bentuk utama *cyberbullying* verbal, yaitu Body Shaming (serangan fisik) dan Verbal Abuse (hinaan yang merendahkan martabat dan status sosial). Paparan berulang terhadap serangan ini secara konsisten memicu penurunan harga diri yang

termanifestasi dalam perasaan malu, bimbang, dan ragu untuk berekspresi. Dampak ini diperkuat oleh mekanisme interpretasi di mana kritik terhadap konten gagal dipisahkan dari kritik terhadap identitas diri (*self*) mahasiswa yang diperburuk oleh keterikatan nilai diri (*self-worth*) mereka pada validasi publik digital. Sebagai respons adaptif, mahasiswa mengaktifkan strategi coping yang terbagi antara coping berbasis tindakan (seperti menghapus komentar atau penarikan diri ekstrem) untuk respons cepat, dan coping berbasis kognitif (seperti rasionalisasi dan *reframing*) yang terbukti paling efektif dalam membangun resiliensi jangka panjang. Selain itu, dukungan sosial dari teman terbukti menjadi faktor mitigasi yang krusial, berfungsi sebagai benteng pertahanan yang membantu mahasiswa merasionalisasi pengalaman negatif dan menguatkan keyakinan diri mereka.

SARAN

Penelitian ini mengajukan beberapa saran yang ditujukan pada pihak terkait. Untuk mahasiswa, disarankan agar secara sadar mengembangkan strategi coping kognitif untuk memisahkan *self-worth* dari persetujuan digital, serta menerapkan batasan diri yang tegas terhadap interaksi yang toksik. Bagi institusi, Universitas Nusantara PGRI Kediri disarankan untuk mengintegrasikan program literasi digital yang fokus pada manajemen ekspresi diri dan risiko *cyberbullying* ke dalam kurikulum, serta memperkuat layanan Pusat Konseling Mahasiswa untuk menyediakan dukungan psikologis bagi korban. Terakhir, untuk penelitian lanjutan, disarankan untuk memperluas studi ini dengan menggunakan pendekatan kuantitatif guna menguji korelasi statistik antara variabel Intensitas *Self-Presentation*, Strategi Koping Kognitif, dan Tingkat *Self-Esteem* pada populasi yang lebih luas, serta mengeksplorasi motif psikologis para pelaku *cyberbullying*.

DAFTAR PUSTAKA

Alika, R. T., Suroso, A., & Budi, A. S. (2022). Dampak Paparan Komentar Negatif Konten TikTok dan Instagram terhadap Trauma Psikologis dan Tingkat Rendah Diri. *Jurnal Psikologi*.

- Crystal, D. (2011). *The Cambridge Encyclopedia of Language* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Jamil, S., & Kurniasari, A. D. (2022). Hubungan Antara *Cyberbullying* di Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Sosial dan Politik*.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Ochiulur, M., Permana, S., & Wulandari, D. (2023). Pengaruh Tekanan Psikologis Akibat Komentar Negatif Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Costa, E. A., Cicko, I. R., & Colditz, J. B. (2017). Association Between Social Media Use and Symptoms of Depression and Anxiety. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(4), 515–523.
- Soulthoni, M., Sari, E. P., & Hidayat, R. (2025). Dampak *Cyberbullying* di Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis dan Depresi Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental*.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2020). *Cyberbullying: Bullying in the Digital Age* (6th ed.). Wiley.
- Soulthoni, E., Putra, D. A., & Sari, I. M. (2025). Dampak *Cyberbullying* terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Psikologi Indonesia*.