

ABSTRAK

Penelitian ini berangkat dari permasalahan yang dialami mahasiswa perantau dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang jauh dari keluarga dan daerah asal. Kondisi tersebut dapat memunculkan *homesickness* yang ditandai dengan rasa rindu, kesepian, dan ketidaknyamanan. Dalam menghadapi kondisi tersebut, Instagram tidak hanya dimanfaatkan sebagai media komunikasi dan hiburan, tetapi juga sebagai sarana untuk mengalihkan perhatian, mengekspresikan diri, serta menjaga hubungan dengan keluarga, teman, dan lingkungan asal. Meskipun demikian, penggunaan Instagram yang tidak terkontrol juga dapat menimbulkan dampak yang kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan bentuk *coping mechanism*, pola penggunaan Instagram, alasan pemanfaatan Instagram sebagai *coping mechanism*, serta dampaknya terhadap kondisi emosional mahasiswa perantau FISIP UNPAS Bandung. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif serta menggunakan Teori Strategi Coping Lazarus dan Folkman yang terdiri atas *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap lima informan, yaitu empat informan inti dan satu informan ahli psikolog. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Instagram dapat berperan sebagai media pendukung bagi mahasiswa perantau dalam menghadapi *homesickness*. Informan memanfaatkan berbagai fitur Instagram, seperti Feed, Stories, Reels, dan Direct Message, serta mengakses konten hiburan, musik, quotes, keluarga, teman, dan daerah asal. Pemanfaatan tersebut lebih dominan berkaitan dengan *emotion-focused coping*, yaitu membantu mengurangi beban pikiran, mengalihkan perhatian dari rasa rindu, memperbaiki suasana hati, dan mempertahankan rasa kedekatan dengan keluarga maupun lingkungan asal. Di sisi lain, penggunaan Instagram juga dapat memunculkan dampak negatif, seperti meningkatnya kembali rasa *homesickness* ketika melihat konten tertentu serta menurunnya konsentrasi dan terganggunya aktivitas apabila digunakan secara berlebihan. Dengan demikian, Instagram dapat dimanfaatkan sebagai media pendukung dalam mengelola kondisi emosional mahasiswa perantau ketika mengalami *homesickness*, tetapi tidak dapat dijadikan sebagai solusi utama dalam proses adaptasi.

Kata kunci: Instagram, *coping mechanism*, *homesickness*, mahasiswa perantau, strategi coping

ABSTRACT

This research is based on the problems experienced by migrant students in adapting to a new environment far from their families and hometowns. Such conditions may trigger homesickness, characterized by feelings of longing, loneliness, and discomfort. In dealing with these conditions, Instagram is not only utilized as a medium for communication and entertainment but also as a means of distraction, self-expression, and maintaining connections with family, friends, and their hometown environment. However, uncontrolled use of Instagram may also result in negative effects. This study aims to identify and describe the forms of coping mechanisms, patterns of Instagram use, reasons for utilizing Instagram as a coping mechanism, and its impact on the emotional conditions of migrant students at the Faculty of Social and Political Sciences, Universitas Pasundan, Bandung. This research employs a qualitative method with a descriptive approach and applies Lazarus and Folkman's Coping Strategies Theory, which consists of problem-focused coping and emotion-focused coping. Data were collected through interviews, observations, and documentation involving five informants, consisting of four primary informants and one expert informant who is a psychologist. The results show that Instagram can serve as a supporting medium for migrant students in coping with homesickness. The informants utilized various Instagram features, such as Feed, Stories, Reels, and Direct Messages, as well as accessed entertainment, music, quotes, family, friends, and hometown-related content. This utilization was predominantly associated with emotion-focused coping, which helped reduce mental burdens, distract from feelings of longing, improve mood, and maintain a sense of closeness with family and their hometown environment. On the other hand, Instagram use may also have negative effects, such as intensifying feelings of homesickness when viewing certain content, reducing concentration, and disrupting daily activities when used excessively. Therefore, Instagram can be utilized as a supporting medium for managing the emotional conditions of migrant students experiencing homesickness, but it cannot be considered the primary solution in the adaptation process.

Keywords: *Instagram, coping mechanism, homesickness, migrant students, coping strategies*

RINGKESAN

Panalungtikan ieu dumasar kana pasualan anu kaalaman ku mahasiswa perantau dina nyaluyukeun diri jeung lingkungan anyar anu jauh ti kulawarga jeung daérah asalna. Kaayaan éta bisa nyababkeun homesickness anu ditandaan ku rasa sono, katiisan, jeung rasa teu ngarareunah. Dina nyanghareupan kaayaan éta, Instagram henteu ngan saukur dimangpaatkeun minangka média komunikasi jeung hiburan, tapi ogé minangka sarana pikeun ngalihkeun perhatian, ngaéksprésikeun diri, sarta ngajaga hubungan jeung kulawarga, babaturan, jeung lingkungan asal. Sanajan kitu, pamakéan Instagram anu teu kaatur ogé bisa nimbulkeun pangaruh anu kurang hadé. Ieu panalungtikan miboga tujuan pikeun mikanyaho jeung ngadéskripsikeun wangun coping mechanism, pola pamakéan Instagram, alesan ngamangpaatkeun Instagram minangka coping mechanism, sarta pangaruhna kana kaayaan émosional mahasiswa perantau FISIP UNPAS Bandung. Panalungtikan ieu ngagunakeun métode kualitatif kalayan pamarekan déskriptif sarta ngagunakeun Téori Strategi Coping Lazarus jeung Folkman anu ngawengku problem-focused coping jeung emotion-focused coping. Ngumpulkeun data dilaksanakeun ngaliwatan wawancara, observasi, jeung dokuméntasi ka lima informan, nyaéta opat informan inti jeung hiji informan ahli psikolog. Hasil panalungtikan némbongkeun yén Instagram bisa miboga peran minangka média pangrojong pikeun mahasiswa perantau dina nyanghareupan homesickness. Informan ngamangpaatkeun rupa-rupa fitur Instagram, saperti Feed, Stories, Reels, jeung Direct Message, ogé ngakses rupa-rupa kontén hiburan, musik, quotes, kulawarga, babaturan, jeung daérah asal. Pamakéan éta leuwih dominan patali jeung emotion-focused coping, nyaéta mantuan ngurangan beban pikiran, ngalihkeun perhatian tina rasa sono, ngaronjatkeun suasana haté, sarta ngajaga rasa deukeut jeung kulawarga jeung lingkungan asal. Di sisi séjén, pamakéan Instagram ogé bisa nimbulkeun pangaruh négatif, saperti rasa homesickness anu muncul deui nalika ningali kontén nu tangtu, ogé ngurangan konsentrasi jeung ngaganggu kagiatan lamun dipaké sacara kaleuleuwihi. Ku kituna, Instagram bisa dimangpaatkeun minangka média pangrojong dina ngatur kaayaan émosional mahasiswa perantau nalika ngalaman homesickness, tapi henteu bisa dijadikeun solusi utama dina prosés adaptasi.

Kata Kunci: *Instagram, coping mechanism, homesickness, mahasiswa perantau, strategi coping*