

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Akhir tahun 2019 lalu kita dikejutkan akibat wabah pneumonia jenis baru yang awal munculnya berasal dari Wuhan, yang lalu tersebar secara cepat ke Negara-negara lainnya termasuk Indonesia. Wabah ini diberi nama *coronavirus disease* 2019 atau Covid-19, yang bisa dari manusia ke manusia lainnya.¹ Penularan virus ini terjadi umumnya melalui saluran pernafasan kemudian masuk ke lapisan kulit dalam yang terbuka.²

Ada beberapa cara untuk mencegah virus corona yaitu dengan menghindari kerumunan, meningkatkan daya tahan tubuh melalui memakan makanan sehat, sering mencuci tangan, menggunakan masker, istirahat yang cukup dan melakukan olahraga.³ Selain itu sebagai usaha pencegahan penyebaran virus tersebut, semua orang di dunia termasuk Indonesia memberlakukan *physical distancing* dan *social distancing*. Semua orang membatasi diri mereka untuk tidak berkontak langsung terhadap orang lainnya serta berusaha untuk selalu di rumah demi menurunkan resiko penyebaran Covid-19. Hal itu membuat keseharian orang jadi terhambat yang berakibat pada tidak bisanya beraktivitas seperti biasa.⁴

¹Adityo Susilo dkk., "Coronavirus disease 2019: Tinjauan literatur terkini," *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* 7, no. 1 (2020): 45–67. 45

²Diah Handayani dkk., "Corona virus disease 2019," *Jurnal Respiriologi Indonesia* 40, no. 2 (2020): 119–29. 122

³Handayani dkk. 126

⁴Sherien Sekar Dwi Ananda dan Nurliana Cipta Apsari, "Mengatasi Stress pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 dengan Teknik Self Talk," *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 7, no. 2 (2.020): 248–56. 249

Pada masa pandemi seperti ini selain virus corona ada juga informasi yang menyebar luas yang tidak terkendali sehingga membuat orang-orang cemas dan dapat menjadi stres karena merasa tidak nyaman. Selain itu karena adanya pandemi Covid-19 mengubah banyak kebijakan contohnya seperti adanya pembatasan sosial berskala besar (PSBB) yang mengharuskan adanya *work from home* (WFH) atau bekerja dari rumah, karantina mandiri, dan aktifitas ibadah bersama dibatasi.⁵

Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Nubuwah menyatakan bahwa mayoritas masyarakat dan tenaga kesehatan mengalami gejala stres karena beban pekerjaan mereka, merasa bosan, adanya stigma negatif dan khawatir menular ke diri sendiri atau orang yang terdekat.⁶ Serupa juga dalam penelitian yang dilakukan oleh Muslim mengungkapkan terdapat gejala stres di masa pandemi Covid-19 yaitu, adanya perasaan khawatir ataupun ketakutan secara berlebihan yang memunculkan cara pikir yang tak rasional, berpikiran negatif pada orang yang mempunyai ciri-ciri penderita, membaca pemberitaan secara berlebihan, dan merasakan sakit fisik dalam diri.⁷

Stres juga dirasakan khususnya oleh para siswa yang merupakan para remaja, hal tersebut terungkap dalam riset dari Bismar yang membahas mengenai dampak stres remaja di masa pandemi Covid-19 bahwasannya remaja di masa pandemi Covid-19 ini mengalami beberapa kesulitan salah satunya selama proses pembelajaran secara

⁵Sudharno Dwi Yuwono, "Profil Kondisi Stres di Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Dasar Intervensi dalam Praktek Mikrokonseling," *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 5, no. 1 (2020): 132–38. 133

⁶Resky Titha Nurun Nubuwah, "Stres Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19," 2021. 4

⁷Moh Muslim, "*Manajemen stress pada masa pandemi covid-19*," *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis* 23, no. 2 (2.020): 1.92–2.01. 195

daring, karena kurang menguasai teknologi, tambahan kuota internet dan kurangnya interaksi dengan guru dan remaja lainnya. Sehingga mereka harus beradaptasi lagi dengan perubahan yang baru dan dalam kemampuan memahami materi serta pelajaran yang guru berikan, karena masa pandemi, remaja jadi memiliki liburan yang belum bisa ditentukan kapan berakhirnya sehingga membuat jenuh dan karena hal ini menimbulkan stres tersendiri bagi dirinya.⁸

Masa pandemi Covid-19 yang terus meluas serta terjadi tingkatan membuat seluruh aktivitas yang biasanya dilaksanakan di luar rumah harus dihentikan sementara serta terdapat himbuan kepada semua masyarakat agar senantiasa tinggal di rumah masing-masing. Diantara yang kena imbasnya adalah sekolah. Remaja yang seharusnya banyak beraktivitas di luar rumah misalnya sekolah, bermain dan lain sebagainya harus melakukannya di rumah saja. Menurut WHO, munculnya stres ketika pandemi Covid-19 ini adalah perasaan ketakutan serta kecemasan tentang kesehatan dirinya sendiri serta orang disekitarnya, pola makan serta tidur yang mengalami perubahan, kesulitan dalam konsentrasi serta penggunaan obat-obatan. Diantara faktor yang menyebabkan meningkatnya stres pada remaja sekarang ini yaitu disebabkan dialaminya kesulitan ketika diharuskan belajar di rumah, karena mereka menganggap sistem belajar dalam jaringan (daring) tersebut membuat proses belajar mengajar jadi tidak begitu efektif pelaksanaannya.⁹

⁸Muhammad Bismar, "*Dampak Stress Remaja di Masa Pandemi Covid-19*," 2021. 5

⁹Ananda dan Apsari, "*Mengatasi Stress pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 dengan Teknik Self Talk*." 250

Munculnya stres pada remaja dimasa sekarang dikarenakan masalah akademik, relasi diantara individu, munculnya permasalahan dengan teman sebaya, berubahnya pola hidup serta perilaku mencari kerja. Masalah ini bisa memunculkan stres psikologis, fisik maupun lingkungan, maka dari itu masa ini perlu perhatian khusus untuk mengatasi stres yang dirasakan, karena di usia tersebut perlu banyak beradaptasi terhadap lingkungan dan hal yang baru.¹⁰

Masa remaja adalah masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa. Masa remaja adakah masa terjadinya perkembangan fisik, psikologis, sosial serta moral. Monks mengatakan bahwa berlangsungnya fase remaja yaitu mulai dari umur 12 hingga 21 tahun, dengan pembagian fase remaja awal dari 12 hingga 15 tahun, fase remaja pertengahan dari 15 hingga 18 tahun, serta fase remaja akhir yaitu dari 18 hingga 21 tahun.¹¹ Fase remaja adalah fase yang penting sekali pada rentang perkembangan hidup manusia. Diantara hal yang harus dipenuhi di fase perkembangan remaja yaitu kebutuhan remaja. Kebutuhan remaja yaitu semua hal yang timbul dengan cara naluriah serta amat dibutuhkan remaja agar bisa menjalani fase perkembangan serta menuntaskan tugas perkembangannya.¹²

¹⁰Gani Apriningtyas Budiyati dan Eka Oktavianto, "Stres Dan Resiliensi Remaja di Masa Pandemi Covid-19," *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan* 10, no. 2 (2020): 102–9. 13

¹¹Pramita Agnes Wahareni, "Sikap Remaja Terhadap Perilaku Seks Bebas Ditinjau Dari Tingkat Penalaran Moral Pada Siswa Kelas Dua Sma Kesatrian 1 Semarang Tahun Ajaran 2005/2006 (Teori Perkembangan Moral Köhlberg)," 2006. 40

¹²Fadhilla Yusri dan Jasmienti Jasmienti, "Pengaruh Pemenuhan Kebutuhan Remaja Terhadap Tindakan Bully Siswa Di PKBM Kasih Bundo Kota Bukittinggi," *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami* 3, no. 2 (2017): 17–28. 17

Stres sebenarnya merupakan upaya menyesuaikan diri jika seseorang tak dapat mengatasi masalahnya maka bisa menimbulkan gangguan fisik, tingkah laku, emosi sampai masalah kejiwaan. Penyebab munculnya stres dikarenakan ada proses penilaian kognitif yang tak sesuai yang memunculkan pemikiran negatif yang mengakibatkan stres.¹³ Yuwono dalam tulisannya di sebuah jurnal mengatakan bahwa stres dalam Islam dikenal sebagai cobaan, datang nya cobaan kepada diri kita itulah disebut stres¹⁴, dan Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya:

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”.

Menurut Ibnu Katsir melalui kitabnya yaitu Allah akan memberi cobaan kepada hamba-hambanya. *“Dengan sedikit ketakutan dan kelaparan”*. Yaitu dengan sedikit dari hal tersebut. *“Dan kekurangan harta.”* Yaitu kehilangan sebagiannya. *“Dan jiwa”*. Seperti kematian teman-teman dekat, karib kerabat, dan orang-orang yang dicintai. *“Dan buah-buahan”*. Yaitu kamu tidak dapat memanfaatkan kebun-kebun dan pertanian-pertanian seperti biasanya. Barang siapa yang bersabar, niscaya Allah akan membalasnya dengan pahala yang berlimpah, dan barangsiapa yang berputus asa,

¹³Ananda dan Apsari, *“Mengatasi Stress pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 dengan Teknik Self Talk.”* 250

¹⁴Susatyo Yuwono, *“Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi,” Psycho Idea* 8, no. 2 (2010). 15

niscaya Allah akan menimpakan hukuman kepadanya. Oleh karena itu Allah berfirman “Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.¹⁵

Surah Al-Baqarah tersebut menerangkan bahwasannya kedatangan cobaan pada diri kita itulah yang kita rasakan sebagai sebuah tekanan ataupun stres dalam diri. Ada beberapa contoh cobaan ini dalam kehidupan sehari-hari kita seperti kematian, kesakitan serta kehilangan, tidak sekadar keadaan yang buruk disebut cobaan, jabatan, kepandaian, anak, serta kekayaan dapat jadi suatu cobaan untuk manusia.¹⁶ Menurut Ibnu Sina stres yang dialami seseorang akan berdampak pada fisik dan psikologis, dampak yang disebabkan karena stres sehingga menimbulkan berbagai macam penyakit.¹⁷ Dalam Islam, upaya untuk menghindari dari kondisi stres, cemas dan depresi itu adalah dengan melalui peningkatan aktivitas keagamaan baik melalui praktik ibadah ataupun dalam penghayatan terhadap nilai-nilai yang terkandung dalam ibadah yang dilaksanakan. Penghayatan yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh tersebut akan tercermin dalam cara bersikap, cara berpikir, dan cara berperilaku sehari-hari yang jauh dari sifat-sifat negatif atau yang dilarang agama.¹⁸

Salah satu cara untuk mengurangi stres adalah *coping* stres. *Coping* stres adalah proses bentuk usaha individu secara kognitif dan perilaku dalam mengatasi situasi yang

¹⁵Syaik Ahmad Syakir, *Mukhtasar Tafsir Ibnu Katsir, jilid 1* (Jakarta: Darus Sunnah, 2014). 439

¹⁶Yuwono, “Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi.” 15

¹⁷Zaharuddin Zaharuddin, “Stres Menghadapi Musibah Perspektif Islam ditinjau dari Adversity Quotient di Panti Asuhan di Kecamatan Plaju Palembang,” *Intizar* 20, no. 2 (2014): 285–302. 286

¹⁸Imadduddin, “Covid-19 Dan Konseling Islam,” *COVID-19 PSIKOLOGI*, t.t. 260

menekan karena tuntutan lingkungan.¹⁹ *Coping* stres yang dilakukan setiap orang berbeda-beda bergantung pada permasalahan yang ia hadapi, namun jika *coping* stres yang diterapkan nya terhadap sebuah permasalahan dirasakan cocok serta bisa menuntaskan permasalahan maka bisa jadi ia mengulangnya lagi di masa mendatang jika ia dihadapkan dengan masalah yang serupa.²⁰

Ada sebagian orang yang menghadapi stres dengan cara melakukan hal-hal di luar batas, seperti mengonsumsi alkohol dan narkoba, melakukan kejahatan, menunda-nunda pekerjaan, menyakiti diri sendiri dan makan minum berlebihan. Ada juga orang yang menghadapi stres dengan baik, seperti berolahraga secara rutin, perawatan diri, menyeimbangi antara bekerja dan bermain, dan membuat manajemen waktu.²¹

Pada masa pandemi ini aktivitas melalui dunia media sosial juga dapat menjadi solusi untuk mendapatkan menghadapi stres yaitu memperoleh hiburan melalui media sosial.²² Penelitian yang dilakukan oleh Junawan dan Laugu dalam jurnal yang membahas mengenai eksistensi media sosial di tengah pandemi Covid-19 menyebutkan bahwa media sosial di dunia mengalami peningkatan termasuk di Indonesia, berbagai macam sumber menyebutkan bahwa Indonesia mengalami pertumbuhan penggunaan media sosial terbesar, pengguna media sosial bermacam-

¹⁹Herlin Eviani dan Jati Ariati, "Hubungan Antara Coping Stress Dengan Bullying Pada Siswa Smk Muhammadiyah Kudus," *Empati* 3, no. 4 (2014): 245–54. 4

²⁰Putri Prayascitta, "Hubungan antara coping stress dan dukungan sosial dengan motivasi belajar remaja yang orangtuanya bercerai," 2010. 20

²¹Muslim, "Manajemen stress pada masa pandemi covid-19." 200

²²Yuwono, "Profil Kondisi Stres di Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Dasar Intervensi dalam Praktek Mikrokonseling." 134

macam dari anak-anak, remaja sampai orang dewasa. Setiap orang menggunakan media sosial dengan berbagai macam kepentingan.²³

Aplikasi media sosial merupakan salah satu program teknologi yang dibuat untuk mengerjakan dan melaksanakan tugas dari penggunanya untuk dapat membantu berkomunikasi dengan mudah dan membuat tiap orang dapat bersenang-senang serta menghilangkan rasa kesepian.²⁴ Media sosial merupakan fenomena dari adanya inovasi teknologi komunikasi, keberadaan media sosial tidak dapat dipisahkan dari cara berkomunikasi dengan orang lain baik yang jauh ataupun dekat, selain itu media sosial pun menjadi media dalam berbagi bermacam informasi serta mendapatkan wawasan secara luas.²⁵

Jenis-jenis media sosial ada berbagai macam bentuknya, seperti *Whatsapp, Instagram, Twitter, Line, Telegram, Game Online, Musically, Snapchat, Youtube, TikTok* dan masih banyak lagi. Media sosial memiliki dampak yang positif dan juga negatif. Dampak positifnya yaitu anak bisa mempelajari caranya melakukan adaptasi, bisa mempelajari bagaimana melakukan sosialisasi terhadap publik, bisa memperbanyak teman, memberi kemudahan bagi anak ketika belajar dan bisa dijadikan

²³Hendra Junawan dan Nurdin Laugu, "Eksistensi Media Sosial, Youtube, Instagram dan Whatsapp Di tengah Pandemi Covid-19 Dikalangan Masyarakat Virtual Indonesia," *Baitul'Ulum: Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, 2020, 41–57. 42

²⁴Dela Juwita, "Persepsi Orang Tua Pada Anak Pengguna Media Sosial Tiktok di Cicadas," 2019. 1

²⁵S Rouli Manalu, "Penggunaan Media Sosial dalam Dinamika Hubungan pacaran: Studi terhadap Penggunaan Instagram pada Pasangan Berpacaran," *Interaksi Online* 5, no. 4 (2017): 1–10. 2

media diskusi bersama teman-temannya tentang tugas sekolah.²⁶ Sedangkan dampak negatifnya media sosial yaitu terlalu banyak menghabiskan waktu dengan bermain media sosial sampai melupakan kegiatan lain nya dan lalai dalam menyelesaikan tanggung jawab nya. Dampak tersebut tergantung bagaimana tiap orang mengatur nya agar seimbang.²⁷

Peneliti melakukan studi pendahuluan kepada 2 orang remaja di MAN 3 Banjar dengan menggunakan aplikasi *whatsapp*. Hasil dari wawancara tersebut ialah bahwa remaja selama masa pandemi ini merasa stres karena di rumah saja, cara dia mengurangi stres ialah dengan membuka sosmed. Dari wawancara kepada responden 1, ia mengatakan yang biasanya ia buka dalam aplikasi TikTok adalah apa yang lewat berandanya, sedangkan responden 2 mengatakan biasanya yang ia buka di aplikasi TikTok adalah mempelajari *excel* (microsoft), Bahasa Inggris, *skincare*, atau quotes lucu, selanjutnya responden 1 mengatakan ia memainkan aplikasi TikTok tergantung situasi selanjutnya, jika situasi selanjutnya ia ada kegiatan cuma sebentar membukanya, sedangkan responden ke 2 mengatakan ia bisa berjam-jam membukanya yang awalnya cuma ingin sebentar membukanya tanpa ia sadari jadi sampai 2 jam, kedua responden mengungkapkan setelah membuka aplikasi TikTok kedua responden merasa hilang stres yang dialami. Kemudian responden 1 menyatakan bahwa setengah dari teman dikelasnya mempunyai akun TikTok, sedangkan responden 2 menyatakan

²⁶Riska Marini, “Pengaruh Media Sosial Tiktok Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik di SMPN 1 Gunung Sugih Kab. Lampung Tengah,” 2019. 17-18

²⁷Marini. 15-16

bahwa hampir seluruh teman di kelasnya memiliki akun TikTok, paling 1 atau 2 orang yang tidak memiliki akun TikTok.²⁸ Berdasarkan pernyataan diatas alasan peneliti mengambil responden dari sekolah MAN 3 Banjar dikarenakan remaja disana hampir semua memiliki akun TikTok.

Dari pernyataan tersebut dapat dikaitkan dengan teori intensitas yaitu kuatnya atau tingginya tingkatan tingkah laku suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang yang berhubungan erat dengan perasaan senang yang ia lakukan berulang-ulang, seperti dalam pernyataannya bahwa ia bisa membuka aplikasi tersebut sampai berjam-jam, dan dari pernyataan kedua responden tersebut dapat disimpulkan bahwa media sosial sangat berpengaruh kepada diri mereka dan membuat mereka dapat mengatasi stres yang mereka alami.

Aplikasi yang populer saat ini adalah TikTok. TikTok adalah aplikasi media sosial dan platform musik video yang muncul pertama kali pada september 2016 lalu, pada masa pandemi Covid-19 TikTok meningkat jumlahnya melebihi aplikasi *instagram*.²⁹ TikTok dapat membuat penggunanya bisa melihat berbagai macam video menarik dan bahkan bisa membuatnya sendiri serta mengekspresikan nya, selain itu juga dapat berinteraksi dengan orang lain melalui kolom komentar maupun chat pribadi. Pada aplikasi TikTok pun ada berbagai macam musik dan efek yang mudah

²⁸Wawancara dengan remaja A dan SNI pada 29 Maret, 2021.

²⁹Agia Dwi Visi Utami, "Aplikasi Tiktok Menjadi Media Hiburan Bagi Masyarakat Dan Memunculkan Dampak Di tengah Pandemi Covid-19," *MEDIALOG: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4, no. 1 (2021): 40–47. 43

serta menarik untuk dipakai jadi siapapun dapat membuat video yang bagus.³⁰ Melalui durasi kurang lebih 15-60 detik seseorang bisa membuat hal-hal kreatif, seperti menari, gaya bebas.³¹ TikTok telah memberikan hiburan kepada penggunanya melalui konten seperti memasak, belajar bahasa, menari, menyanyi serta konten-konten lucu, selain itu TikTok juga memberikan edukasi kreativitas dan pengetahuan seperti bagaimana membuat video yang bagus dan menarik dan sebagainya.³²

Dikutip dari kompas.com TikTok telah banyak diunduh di tahun 2020, yang juga menjadi dimulainya penerapan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di Indonesia sebagai respon pada pandemi Covid-19. Indonesia adalah salah satu Negara terbanyak yang mengunduh aplikasi TikTok, dengan total unduhan mencapai 850 juta unduhan di perangkat iOS maupun Android, jumlah tersebut naik 1,6 persen dari tahun sebelum nya. TikTok berada di posisi pertama mengalahkan *Tinder, Youtube, Disney Plus Hostar* dan sebagainya.³³ TikTok telah menarik perhatian sebagian besar orang mayoritasnya adalah remaja dengan rentang usia 13-21 tahun, yang mana rata-rata pengguna nya masih anak sekolah dan mahasiswa.³⁴

³⁰Demmy Deriyanto dan Fathul Qorib, "Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang terhadap Penggunaan Aplikasi Tik Tok," *JISIP* 7, no. 2 (2019). 78

³¹Vicky Rian Saputra, Chantiq Hast Dhuatu, dan Giyato Giyato, "Pemanfaatan Aplikasi Tiktok Sebagai Mood Booster (The Usage of Tiktok App To Increase Mood Level)," *Indonesian Fun Science Journal* 2, no. 1 (2020): 216–26. 217

³²Adesya Massie, "Kehadiran TikTok di Masa Pandemi (The Presence of TikTok in the Pandemic)," 2020. 5-6

³³Wahyunanda Kusuma Pertiwi, "*Indonesia Sumbang Angka Unduhan TikTok Terbanyak di Dunia*," KOMPAS.com, 11 September 2020, <https://tekno.kompas.com/read/2020/09/11/15010037/indonesia-sumbang-angka-unduh-tiktok-terbanyak-di-dunia>. Diakses pada 20 Maret 2021

³⁴Saputra, Dhuatu, dan Giyato, "Pemanfaatan Aplikasi Tiktok Sebagai Mood Booster (The Usage of Tiktok App To Increase Mood Level)." 217

Berdasarkan dari paparan latar belakang tersebut, maka peneliti berminat untuk meneliti tema ini yang berjudul “**Kontribusi Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap *Coping* Stres Remaja di MAN 3 Banjar Pada Masa Pandemi Covid-19**”

B. Rumusan Masalah

Jadi dari latar belakang di atas peneliti mengambil sebuah rumusan masalah yaitu:

1. Seberapa tinggi tingkat intensitas penggunaan aplikasi TikTok remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19?
2. Seberapa tinggi tingkat *coping* stres remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19?
3. Apakah terdapat kontribusi intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping* stres remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19?

C. Tujuan Penelitian

Sementara itu tujuan yang ingin dikemukakan peneliti melalui penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengidentifikasi tingkat penggunaan aplikasi TikTok pada remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19
2. Untuk mengidentifikasi tingkat *coping* stres pada remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19

3. Untuk mengidentifikasi apakah intensitas penggunaan aplikasi TikTok berkontribusi terhadap *coping* stres remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19?

D. Signifikansi Penelitian

Harapannya melalui Hasil penelitian ini bisa memberi sejumlah kebermanfaatan, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Dapat bermanfaat sebagai bahan informasi pengembangan studi psikologi khususnya di bidang klinis dan psikologi keluarga. Serta dapat menjadi rujukan atau referensi yang berkaitan dengan *coping* stres untuk peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Dapat memberi informasi tambahan mengenai intensitas penggunaan aplikasi TikTok dalam mengatasi masalah mengenai stres pada masa pandemi Covid-19. Terutama bagi remaja diharapkan dapat dijadikan bahan supaya lebih kreatif serta bijak dalam memanfaatkan aplikasi TikTok, untuk para orang tua, pengajar maupun masyarakat umum diharapkan dapat memberikan informasi tambahan tentang intensitas penggunaan aplikasi TikTok dan *coping* stres. Serta diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan peneliti mengenai intensitas penggunaan aplikasi TikTok dengan *coping* stres.

E. Definisi Istilah

1. Intensitas Penggunaan

Intensitas adalah kemampuan atau kekuatan. Dalam kamus psikologi intensitas adalah kuatnya tingkah laku atau pengalaman, atau sikap yang dipertahankan. Sedangkan dalam kamus besar bahasa Indonesia intensitas adalah tingkatan.³⁵ Menurut Ajzen intensitas adalah bagaimana individu berkeinginan untuk memperlihatkan sebuah tingkah laku serta sebesar apa upaya yang ia gunakan untuk melakukannya sampai terbentuk suatu perilaku tertentu.³⁶

Tubbs dan Moss menyatakan tentang intensitas yang terpengaruh oleh banyaknya waktu yang digunakan individu dalam melakukan sesuatu. Banyaknya waktu tersebut dapat dinilai berdasarkan durasi yang seseorang gunakan untuk melakukan suatu aktivitas ataupun dari frekuensinya. Frekuensi adalah jumlah dari penggunaan sesuatu dalam kurun waktu tertentu. Di samping itu, durasi dimaknakan berapa lama individu mengerjakan suatu kegiatan tersebut.³⁷

Penggunaan adalah proses, pembuatan, cara memakai, atau pakaian.³⁸ Jadi, maksud dari intensitas penggunaan pada penelitian ini adalah sebuah proses ataupun sikap tertentu yang seorang individu lakukan terhadap jumlah waktu yang dipakai dalam sebuah aktivitas ketika melakukan akses aplikasi TikTok yang berisikan

³⁵Umi Choiriyah Nurbaiti, “Hubungan antara intensitas penggunaan facebook dengan prestasi belajar siswa SMAN 4 Kabupaten Berau,” 2012. 10

³⁶Icek Ajzen, *Attitude, Personality, and Behavior* (New York: Open University, 1991). 14

³⁷IGBG Sukmaraga, “Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dan Materialisme pada Remaja,” *Skripsi. Universitas Sanata Dharma*, 2018. 10-11

³⁸Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008). 716

mengenai ilmu pengetahuan, informasi serta macam-macam tutorial, seperti tutorial memasak, berdandan, cara menggunakan aplikasi word dan sebagainya. Kemudian aspek intensitas yang dipakai adalah dari Ajzen yaitu Perhatian, Penghayatan, durasi, dan frekuensi. Skala yang akan digunakan dalam intensitas penggunaan ini yaitu skala Likert dengan modifikasi alat ukur dari penelitian lain.

2. Aplikasi TikTok

TikTok adalah salah satu platform media sosial yang perkembangannya paling cepat di dunia yang membagikan dampak istimewa yang menarik serta memiliki keunikan yang dapat dipakai oleh para pengguna aplikasi tersebut secara gampang dalam pembuatan video pendek yang keren serta dapat memancing perhatian banyak orang yang menontonnya. Aplikasi TikTok merupakan suatu jejaring sosial serta platform video musik Tiongkok yang mulai dirilis di bulan September 2016. Aplikasi tersebut merupakan aplikasi membuat video pendek yang dilengkapi dengan musik, serta amat digemari banyak orang banyak baik anak-anak maupun dewasa.³⁹

Jadi aplikasi TikTok dalam penelitian ini adalah sebuah aplikasi yang memberi efek spesial yang menarik serta unik yang dapat dipakai oleh para pengguna aplikasi tersebut untuk membuat video pendek yang keren secara mudah serta dapat menarik perhatian banyak orang yang menontonnya. Aplikasi ini dilengkapi dengan layanan yang membuka peluang bagi penggunanya untuk membuat video pendek yang diiringi

³⁹Wisnu Nugroho Aji, "Aplikasi TikTok Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia," vol. 431, 2018, 431-40. 432

musik, bisa juga pengguna sekedar menggunakan aplikasi ini tanpa memakai fasilitasnya.

3. *Coping* Stres

Menurut Lazarus dan Folkman *coping* merupakan upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengatur permintaan spesifik baik secara eksternal maupun internal yang timbul saat seseorang melebihi batas kemampuannya.⁴⁰ Sedangkan menurut Rasmun *coping* adalah proses yang dilalui seseorang untuk menyelesaikan stres yang dialaminya untuk menghadapi permasalahan hidup keseharian baik secara fisik ataupun psikologis yang membutuhkan kapabilitas diri dan dukungan dari lingkungan sekitarnya, supaya bisa menurunkan stres yang seseorang hadapi.⁴¹

Jadi *coping* stres pada penelitian ini maksud yaitu sebuah proses ketika seseorang berupaya untuk menguasai serta menangani kondisi stres yang menekannya diakibatkan oleh permasalahan yang tengah dihadapinya dalam hidupnya dan membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Kemudian aspek intensitas *coping* stres dari Lazarus dan Folkman yaitu yang terbagi menjadi dua macam yaitu, yang fokus terhadap permasalahan serta fokus terhadap emosi. Aspek yang fokus terhadap permasalahan terdapat tiga aspek yakni, *planful problem-solving*, *confrontative coping*, serta *Seeking social support*, sedangkan aspek yang fokus terhadap emosi terdapat lima aspek yakni *distancing*, *avoidance or escapee*, *self*

⁴⁰Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984). 141

⁴¹Rasmun, *Stres, Coping dan Adaptasi, Teori dan Pohon Masalah Keperawatan* (Jakarta: Sagung Seto, 2004). 29

control, accepting responsibility, serta positive reappraisal. Kedelapan aspek tersebut yang akan menjadi acuan dalam menyusun skala *coping* stres. Skala yang akan dipakai pada *coping* stres tersebut yakni skala Likert dengan modifikasi alat ukur dari penelitian lain.

4. Remaja

Masa remaja adalah masa transisi dari fase kanak-kanak ke fase dewasa. Fase remaja adalah fase terjadinya perkembangan fisik, psikologis, sosial serta moral. Monks mengatakan bahwa remaja adalah sebuah tahap perkembangan diantara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang dimulai dari umur 12 hingga 21 tahun. Fase remaja terdiri atas fase remaja awal dari 12 hingga 15 tahun, remaja pertengahan dari 15 hingga 18 tahun, serta remaja akhir dari 18 hingga 21 tahun.⁴² Hurlock mengatakan bahwa masa remaja dinamakan pula sebagai periode perubahan, perubahan perilaku serta sikap sepanjang masa remaja sebanding dengan perubahan fisik yang terjadi.⁴³

Jadi remaja yang penelintian ini maksud yaitu remaja penikmat aplikasi TikTok, serta remaja yang ada di rentang usia 15 hingga 18 tahun yang berada di MAN 3 Banjar. Dan remaja yang dimaksudkan pada penelitian ini ialah pengguna aktif yang mempunyai akun TikTok dimasa pandemi Covid-19.

⁴²Ririn Darmasih, "Faktor yang mempengaruhi perilaku seks pranikah pada remaja SMA di Surakarta," 2009. 7

⁴³Darmasih. 8

F. Penelitian Terdahulu

Dari penjelasan beberapa penelitian terdahulu yang ditemukan peneliti, terdapat beberapa penelitian yang membahas tentang *coping* stres dan intensitas penggunaan aplikasi TikTok dan dapat dijadikan bahan referensi penelitian, yaitu:

1. Penelitian dari jurnal yang diteliti oleh Dwi Widya Ningrum dari Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul Jakarta, dari jurnal Psikologi Volume 9 Nomor 1 pada tahun 2011 yang berjudul “*Hubungan antara Optimisme dan Coping Stres pada Mahasiswa UEU yang Sedang Menyusun Skripsi*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, tujuan penelitiannya yaitu untuk melihat korelasi diantara optimisme dengan *coping* stres dari mahasiswa UEU yang tengah melakukan penyusunan skripsi, hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan optimisme rendah dan *coping* stres yang juga rendah dan koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0.987 yang artinya terdapat hubungan positif tinggi dan signifikan antara optimisme dan *coping* stres pada mahasiswa UEU yang menyusun skripsi. Perbedaan dengan penelitian ini berada pada variabel bebas nya yaitu optimisme, sampel nya mahasiswa dan lokasi penelitiannya di Jakarta, sedangkan persamaan nya sama-sama menggunakan variabel terikat *coping* stres, dan menggunakan metode penelitian kuantitatif.
2. Penelitian dari jurnal yang diteliti oleh Ira Darmawanti dari Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya, dari jurnal Psikologi Teori dan Terapan Volume 2 Nomor 2 pada tahun 2012 yang berjudul “*Hubungan antara Tingkat*

Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (Coping Stress)".

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada korelasi yang positif antara tingkat religiusitas dengan *coping* stres atau mengendalikan stres, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasannya terdapat hubungan positif diantara tingkat religiusitas seorang individu dengan coping stresnya melalui pengendalian tingkatan stres dengan tingkat signifikansi 5% didapatkan $r = 0,6344$ dengan $p < 0,001$ yang artinya melalui pengendalian tingkatan stres, makin tingginya tingkatan religiusitas seorang individu, makin baik juga *coping* stresnya. Bedanya dengan penelitian ini berada pada variabel bebas nya yaitu konsep diri, sampelnya mahasiswa dan lokasi penelitiannya berada di Surabaya. sedangkan persamaannya sama-sama menggunakan variabel terikat coping stres, dan menggunakan metode penelitian kuantitatif.

3. Penelitian dari jurnal yang diteliti oleh Elsavina Rizky, Zuharman, dan Devi Risma dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, dari jurnal online mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Volume 1 Nomor 2 pada tahun 2014 yang berjudul "*Hubungan Efikasi Diri dengan Coping Stress pada Mahasiswa Angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau*". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, penelitian tersebut bertujuan untuk melihat korelasi diantara efikasi diri dengan *coping* stres dari mahasiswa kedokteran Universitas Riau angkatan 2012, hasil penelitiannya memperlihatkan adanya korelasi positif disertai signifikansi diantara efikasi diri

dengan coping stress dan terdapat hubungan positif, signifikan, dan buruk antara efikasi diri dengan *coping* stres ($r=0,728$; $p= 0,000$). Perbedaan dengan penelitian ini berada pada variabel bebas yaitu efikasi diri, sampelnya mahasiswa dan lokasi penelitiannya berada di Riau, sedangkan persamaannya sama-sama menggunakan variabel terikat coping stress, dan menggunakan metode penelitian kuantitatif.

4. Penelitian dari skripsi Alfiana Yuniar Rahmawati dari Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Fakultas Dakwah dan Komunikasi di tahun 2019 dengan judul "*Pengaruh Intensitas Menggunakan Aplikasi TikTok Terhadap Perilaku Narsisme Remaja Muslim Komunitas Muser Jogja Squad*". Penelitiannya menggunakan metode kuantitatif, dengan 2 variabel yaitu intensitas menggunakan aplikasi TikTok dan perilaku narsisme, tujuan penelitiannya yaitu untuk melihat pengaruh dari intensitas menggunakan aplikasi TikTok pada perilaku narsisme remaja, hasil dari penelitian ini adalah ada pengaruh dari variabel intensitas menggunakan aplikasi TikTok pada variabel perilaku narsisme serta keberpengaruhan yang ditimbulkannya senilai 36,72%. Perbedaannya dengan penelitian yang dilakukan berada pada variabel terikat yaitu perilaku narsisme dan lokasi penelitiannya berada di Jogja, sedangkan persamaannya sama-sama menggunakan variabel bebas yaitu intensitas menggunakan aplikasi TikTok, sampel remaja, dan sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif.

5. Penelitian dari jurnal Dwi Putri Robiatul Adawiyah dari Pascasarjana Komunikasi Penyiaran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, dari jurnal Komunikasi Volume 14 Nomor 2 pada tahun 2020 dengan judul “*Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang*”. Penelitiannya menggunakan metode kuantitatif, dengan 2 variabel yaitu penggunaan aplikasi TikTok dan kepercayaan diri, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui adakah pengaruh penggunaan aplikasi TikTok terhadap kepercayaan diri remaja dan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penggunaan aplikasi TikTok terhadap kepercayaan diri remaja, hasil dari penelitian ini adalah penggunaan penggunaan media sosial TikTok dapat mempengaruhi kepercayaan diri remaja di Kabupaten Sampang, dan pengaruh yang signifikan dari penggunaan media sosial TikTok terhadap kepercayaan diri remaja sebesar 54,5%. Perbedaan dengan penelitian ini berada pada variabel terikat yaitu kepercayaan diri, dan lokasinya berada di Kabupaten Sampang sedangkan persamaannya sama-sama menggunakan variabel bebas yaitu penggunaan aplikasi TikTok, sampelnya remaja dan sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif.

G. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Ho : Tidak ada kontribusi intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping* stres remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19.

Ha : Ada kontribusi intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping* stres remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19.

H. Sistematika Penulisan

Penelitian ini tersusun atas 5 bab yang ditulis dengan sistematis yakni:

1. Bab I Pendahuluan berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, hipotesis, serta sistematika penulisan.
2. Bab II Landasan Teori berisikan teori, aspek intensitas dan *coping* stres, faktor *coping* stres, *coping* stres dalam Islam, teori remaja, karakteristik remaja, tugas perkembangan remaja, pengertian TikTok, fitur-fitur TikTok, kontribusi intensitas penggunaan aplikasi TikTok dengan *coping* stres.
3. Bab III Metode Penelitian yang berisi : jenis penelitian, lokasi penelitian, responden penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.
4. Bab IV Pembahasan laporan hasil penelitian
5. Bab V Penutup berisikan kesimpulan serta saran