

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Rata-rata usia mahasiswa di Indonesia umumnya berada pada rentang 18-24 tahun, yang mana berdasarkan tahapan perkembangan, pada usia tersebut mahasiswa mulai memasuki masa dewasa muda. Dalam tahap ini mahasiswa berusaha mengeksplorasi untuk menemukan identitas diri, berpikir kritis, mengambil keputusan, membangun relasi dan mengemban tanggung jawab sosial.¹ Ditambah lagi, adanya tantangan akademik serta kesibukan kampus lainnya sebagai salah satu tanggung jawab sebagai “mahasiswa” yang mesti dipenuhi. Sehingga pada masa ini mahasiswa disibukkan untuk menyesuaikan diri dalam proses transisi dari masa remaja ke masa dewasa.² Tak jarang dalam memenuhi tugas perkembangan tersebut ditemukan masalah-masalah yang memicu timbulnya stres pada mahasiswa. Kebanyakan mahasiswa memiliki lebih dari satu stressor atau secara bersamaan, dengan sumber stressor yang beragam mulai dari akademik, interpersonal, intrapersonal, atau lingkungan.³

Dapat dikatakan mengalami stres ketika seseorang mengalami tekanan akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan dan mempengaruhi aspek fisik, perilaku, kognitif, dan emosional. Stres yang muncul

¹ John W. Santrock, *Life-Span Development (Perkembangan Masa-Hidup)*, trans. oleh Benedictine Wisdyasinta, Ed. 13 (Jakarta: Erlangga, 2012).

² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Development Psychology: A Life-Span Approach)*, trans. oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo, Ed. 5 (Jakarta: Erlangga, 1980).

³ Sugiarti Musabiq dan Isqi Karimah, “Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa,” *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20, no. 2 (29 Agustus 2018): 74, <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>.

mempengaruhi afeksi (perasaan dan emosi) dapat mengganggu kestabilan emosi individu, sehingga individu menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebih, merasa sedih dan depresi.⁴

Stres memang tidak bisa dihilangkan ataupun dihindari dalam kehidupan manusia, namun manusia dapat mengurangi stres. Manusia termasuk mahasiswa yang mengalami stress dapat melakukan strategi *coping stress* untuk mengurangi stres yang sedang terjadi.⁵ *Coping* (penanganan masalah) adalah pemikiran atau perilaku adaptif dalam mengurangi atau meringankan stres yang bersumber dari kondisi yang menyakitkan, berbahaya, atau menantang.⁶ *Coping strategies* didefinisikan sebagai upaya untuk mencegah atau mengurangi ancaman, bahaya dan kehilangan serta yang berkaitan dengan kesulitan.⁷ Berdasarkan alat ukur skala COPE yang dikembangkan oleh Carver, Weintraub dan Scheier, mengemukakan terdapat 3 jenis *coping stress*, yaitu *problem-focused coping* (berfokus pada masalah), *emotional-focus coping* (berfokus pada pengurangan tekanan emosi) dan *less useful coping* (pengurangan usaha untuk mengatasi masalah).⁸ Pada *coping* berfokus pada masalah, individu cenderung mengambil

⁴ Ismiati, "Problematika dan *Coping Stress* Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi," *Jurnal Al-Bayan* 21, no. 32 (2015): 15–27.

⁵ Dwi Wulan Noviyanti, "Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Medika Utama* 03, no. 01 (Oktober 2021): 1679–85.

⁶ Diane E. Papalia, Sally Wendkos Old, dan Ruth Duskin Feldman, *Human Development (Psikologi Perkembangan)*, trans. oleh A.K. Anwar, 9 ed. (Jakarta: Prenada Media Group, 2011), 904.

⁷ Charles S. Carver dan Jennifer Connor-Smith, "Personality and Coping," *Annual Review of Psychology* 61, no. 1 (1 Januari 2010): 679–704, <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>.

⁸ Charles S. Carver, Michael F. Scheier, dan Jagdish Kumari Weintraub, "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach," *Personality and Social Psychology* 56, no. 2 (1989): 268–70, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>; Carver dan Connor-Smith, "Personality and Coping"; Charles S. Carver, "You Want to Measure Coping But Your Protocol's

tindakan untuk mengatasi sumber stressnya. Melakukan *coping* berfokus pada emosi, individu cenderung melakukan usaha yang dapat mengurangi atau mengelola tekanan emosi negatif akibat dari tekanan, agar merasa lebih baik.⁹ *Less useful coping* merupakan pengurangan usaha untuk mengatasi masalah dan pengalihan pada suatu kegiatan.¹⁰

Setiap orang dapat memilih strategi penanganan masalah yang tepat untuk menghadapi situasi tertekan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan mereka.¹¹ Pentingnya strategi *coping stress* yang baik, akan menimbulkan dampak positif terhadap diri sendiri dan dapat meminimalisir stres yang sedang terjadi.¹² Sejalan dengan Purnama dkk, dalam penelitiannya juga membuktikan bahwa jika mekanisme *coping* seseorang semakin baik maka stres akan semakin menurun.¹³ Umjani juga menambahkan penerapan *coping stress* selain dapat mengurangi tekanan juga dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang.¹⁴

Dalam konteks al-Qur'an, Islam memperkenalkan stres sebagai cobaan atau ujian dari Allah Swt., seperti halnya firman Allah Swt. pada Q.S. al-baqarah/2: 155.

Too Long: Consider the Brief Cope,” *International Journal of Behavioural Medicine* 4, no. 1 (1997): 92–100.

⁹ Papalia, Old, dan Feldman, *Human Development (Psikologi Perkembangan)*, 905.

¹⁰ Carver, Scheier, dan Weintraub, “Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach,” 286–270.

¹¹ Papalia, Old, dan Feldman, *Human Development (Psikologi Perkembangan)*, 905.

¹² Nezha Hanifah dkk., “Strategi *Coping Stress* Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas,” *Jurnal Psikologi Tabularasa* 15, no. 1 (15 April 2020), <https://doi.org/10.26905/jpt.v15i1.4829>.

¹³ Ni Luh Agustini Purnama dkk., “Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja,” *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung* 16, no. 1 (27 November 2023): 15, <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i1.2448>.

¹⁴ Siti Umi Umjani, Ega Rianti, dan Dharma Ajie Maulana, “Dampak Positif *Coping Stress* terhadap Kesehatan Mental Remaja,” *Itisyifa: Journal of Islamic Guidance and Conseling* 1, no. 02 (2022): 125.

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

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar”

Berdasarkan ayat tersebut, bahwa dalam proses perjuangan untuk memperoleh keridhoan dan surga, manusia akan diuji oleh Allah Swt. dengan ujian baik itu ringan hingga berat, serta manusia diperintahkan untuk sabar dalam menghadapi ujian-ujian tersebut. Allah Swt. berjanji untuk memebrikan pertolongan, berkah dan rahmatnya. Bahkan agama Islam mengharuskan dan mengarahkan umatnya untuk menjaga kesehatan, baik sehat secara fisik maupun psikis. Pengelolaan stres yang baik merupakan sebuah keniscayaan sebagai sarana untuk mencapai kuallitas hidup yang lebih baik. Al-Qur’an sebagai kitab suci umat muslim telah memeberikan petunjuk terkait stres serta cara bagaimana seharusnya kita menyikapinya agar kita tidak terjebak dan terpuruk karenanya.¹⁵ Adanya kegiatan beribadah melalui shalat, berdoa, dan keyakinan akan agama dapat membantu seseorang dalam *coping* saat mengalami stres, hal ini dikarenakan adanya pengharapan dan sandaran kepada Allah Swt. Swt..¹⁶

Saat ini dapat dilihat disekitar kita, salah satu kebutuhan sehari-hari dan fasilitas belajar yang aktif digunakan mahasiswa yaitu *smartphone*, sebagai kebutuhan informasi dan penunjang kualitas akademik, *smartphone* menjadi bagian yang tidak dapat terpisahkan dari mahasiswa. Ketika pelajar mengalami

¹⁵ Yuli Darwati, “*Coping Stress* Dalam Perspektif Al Qur’an,” *Spiritualita* 6, no. 1 (15 Juni 2022): 2–15, <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.295>.

¹⁶ Rahmad Purnama, “Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual,” *Al-AdYan* 12, no. 1 (2017): 82.

masalah atau berada dalam lingkungan yang bermasalah penuh dengan *stressor*, maka pelajar akan berupaya mencari jalan keluar dengan kondisi yang membuat dirinya merasa nyaman. Salah satu cara praktis yang dapat dilakukan adalah menggunakan aplikasi yang terdapat dalam *smartphone* dengan tujuan *refreshing*. Hanya dengan memainkan berbagai aplikasi yang terdapat dalam *smartphone*, pelajar dapat merasa senang.¹⁷

Aplikasi media sosial kerap kali digunakan sebagai media untuk memperoleh dukungan atau mencurahkan keluh kesah perihal persoalan yang dialami oleh penggunanya. Berdasarkan penelitian sebelumnya, yang menjadi alasan mengapa media sosial dapat dijadikan media coping stres salah satunya yakni ketika pengguna bercerita mengenai masalah yang sedang dialaminya di media sosial ia bisa mendapatkan dukungan dari pengguna lain. Hasil statistik dari penelitian menunjukkan lebih dari setengah responden menghabiskan waktu menggunakan sosial media untuk melampiaskan stresnya, kebanyakan responden menyatakan dengan menggunakan sosial media dapat membantu strategi *coping stress* sehingga stres pun dapat berkurang.¹⁸

Aplikasi TikTok menawarkan berbagai macam fitur menarik yang dapat digunakan semua penggunanya, beberapa diantaranya seperti adanya FYP mempermudah pengguna untuk dapat menyaksikan konten video yang menyenangkan, menghibur, mengedukasi, dan banyak dibicarakan orang lain

¹⁷ Simon Simangunsong dan Dian Ratna Sawitri, "Hubungan Stres Dan Kecanduan *Smartphone* Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Surakarta," *Jurnal Empati* 6, no. 4 (26 Maret 2018): 52–66, <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19988>.

¹⁸ Besar Tirta Husodo, Fransiska Devia Tiara Amelia, dan Novia Handayani, "Strategi *Coping Stress* Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang," *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20, no. 5 (1 Oktober 2021): 327–33, <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.327-333>.

(viral) dengan mudah. Kemudian ada juga fitur filter, menambahkan musik, stiker, *countdown*, yang mana fitur-fitur tersebut memungkinkan penggunanya untuk menciptakan konten-konten yang menarik dan kreatif. Selain itu aplikasi TikTok juga memungkinkan penggunanya berinteraksi dengan orang lain melalui komentar maupun chat pribadi. Aplikasi TikTok dapat diunduh di *playstore* atau *appstore* yang tersedia di seluruh *smartphone*, saat ini aplikasi TikTok telah mencapai lebih dari 500 juta unduhan. Mengutip dari data Statiska, aplikasi TikTok menempati urutan pertama sebagai aplikasi yang paling banyak diunduh di seluruh dunia pada 2022, diketahui Indonesia menempati urutan kedua terbanyak pemakaian TikTok dari seluruh dunia. Yang mana terhitung hingga bulan April 2023 lalu pengguna aplikasi TikTok di Indonesia mencapai hingga 113 juta jiwa.¹⁹

Pada penelitian lainnya, konten TikTok secara positif memberikan pengaruh sebesar 72,2% terhadap tingkat *stress*.²⁰ Selanjutnya hasil survey yang dilakukan oleh Putra dkk, 56% masyarakat menyatakan setuju bahwa setelah bermain TikTok rasa *stress*, lelah, dan bosan akan hilang, 62% masyarakat merasa senang saat menggunakan aplikasi TikTok, dan 64% masyarakat memilih aplikasi TikTok sebagai media untuk menurunkan tingkat *stress*.²¹ Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hajriah dkk, mahasiswa yang cenderung

¹⁹ "STATISTITA," 2023, Cari | Statistik
<https://www.statista.com/search/?q=TikTok&Search=&p=1>.

²⁰ Nisa Mahmudah dan Devi Purnamasari, "Pengaruh Konten TikTok Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Akhir," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 1 (2023): 756–57.

²¹ Kadek Ari Setia Putra dkk., "Persepsi Masyarakat Terhadap Aplikasi TikTok Sebagai Media Menurunkan Tingkat Stres di Era Pandemi Covid-19," *Widya Duta: Jurnal Ilmiah Ilmu Agama dan Ilmu Sosial Budaya* 16, no. 1 (30 April 2021): 67, <https://doi.org/10.25078/wd.v16i1.2358>.

menggunakan pendekatan *emosional focus coping* dalam strategi *coping* dengan media aplikasi TikTok sebagai wadah untuk mengalihkan masalah sekaligus sebagai media hiburan serta bekreatifitas yang berguna untuk mengurangi kejenuhan dan stres yang dialami.²² Hal ini di karenakan, pada aplikasi TikTok pengguna bisa menemukan informasi atau konten yang menghibur sehingga membantu pengguna merelaksasikan diri dari rutinitas seharian.²³

Peneliti melakukan survei untuk studi pendahuluan kepada mahasiswa UIN Antasari yang mana terdapat tiga pilihan aplikasi yaitu TikTok, Instagram dan Twitter. Subjek memilih salah satu aplikasi yang paling sering digunakan. Dari jumlah total 30 orang, sebanyak 25 orang memilih aplikasi TikTok, adapun 4 orang memilih Instagram, dan 1 orang memilih Twitter. Dari survey tersebut diperkirakan bahwa mayoritas mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin lebih banyak menggunakan aplikasi TikTok dari pada 2 aplikasi lainnya.

Berdasarkan wawancara pada studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada tiga orang mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin subjek NA, subjek JS dan subjek DA. Subjek NA dan JS menyatakan bahwa aplikasi media sosial yang paling sering digunakan ialah TikTok. Adapun subjek NA juga menggunakan aplikasi TikTok namun bukan menjadi aplikasi yang paling sering digunakan. Ketiganya menggunakan aplikasi TikTok dikarenakan terdapat lebih banyak fitur-fitur yang tersedia dari pada aplikasi lainnya, serta konten-kontennya juga lebih

²² Hajriah dkk., “Gambaran Strategi *Coping* Mahasiswa Pengguna Aplikasi TikTok yang Menjalani Social Distancing Wabah Covid-19,” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 3 (27 September 2021): 685, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6509>.

²³ Rizki Anggita, Fakhrrur Rozi, dan Syahrul Abidin, “Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Bagi Kalangan Remaja Madrasah Tsanawiyah Bina Insani,” *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni (JISHS)* 1, no. 4 (2023): 782.

beragam. Konten yang biasanya ditonton oleh subjek berupa video-video lucu hingga berbagai macam tutorial. Dengan menggunakan TikTok, subjek dapat menghilangkan rasa bosan. Pun dikala subjek *badmood*, subjek akan merasa terhibur dengan menggunakan TikTok. Kemudian durasi yang biasanya dihabiskan oleh subjek NA adalah 3-4 jam perharinya, adapun subjek JS menghabiskan 4-6 jam pada weekdays dan cenderung lebih lama menghabiskan waktu lebih banyak pada weekend hingga lebih dari 9 jam, kemudian subjek DA menggunakan aplikasi TikTok tidak lebih dari 3 jam dalam sehari. Diketahui pula subjek NA dan JS tidak membatasi waktu mereka dalam mengakses aplikasi TikTok, sedangkan subjek DA membatasi waktu maksimal dalam mengakses aplikasi TikTok. Adapun menurut Juditha, seseorang dikatakan normal dalam mengakses media sosial selama kurang dari 3 jam per-hari dengan frekuensi kecil dari 4 kali dalam sehari.²⁴

Setiap mahasiswa sepatutnya mampu mengendalikan perangnya agar sesuai dengan norma yang berlaku di kehidupan masyarakat dan dapat menghindari perangai yang hanya memuaskan dirinya tanpa melihat dampak yang akan terjadi, kemampuan tersebut disebut dengan kontrol diri. Berada dalam kehidupan masyarakat modern saat ini, tanpa adanya kontrol diri dapat menjerumuskan seorang manusia pada sifat-sifat buruk yang mengakibatkan gangguan jiwa.²⁵ Dalam bermedia sosial pun kontrol diri tentunya juga diperlukan, tanpa adanya kontrol diri yang baik dapat mengarahkan mahasiswa

²⁴ Christiany Juditha, "Hubungan Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Terhadap Perilaku Remaja Di Kota Makassar," *Jurnal Penelitian Iptek-Kom* 13, no. 1 (2011): 14–15.

²⁵ Juli Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis," *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 2 (13 Oktober 2019): 53, <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>.

pada perilaku kecanduan, memicu ketergantungan menggunakan aplikasi TikTok, perubahan perilaku hingga tindak kriminal akibat paparan dari dunia internet.

Pengendalian diri juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatasi peristiwa penuh tekanan adalah perasaan adanya kendali pribadi, yakni keyakinan bahwa mereka mempunyai kendali atas peristiwa-peristiwa yang membentuk kehidupan mereka.²⁶ Hal ini dikarenakan remaja yang memiliki tingkat kontrol diri yang baik akan mampu menangani masalah masalah yang ada pada dirinya, lingkungan, teman sebaya, keluarga bahkan organisasi yang diikuti oleh remaja. Dalam hal ini akan membantu proses *coping stress* yang lebih baik dimana yang menjadi sumber stresor akan dijadikan peningkat semangat.²⁷

Adanya ketertarikan yang berbeda-beda pada aplikasi TikTok menjadikan intensitas setiap orang dalam mengakses aplikasi TikTok pun dapat berbeda-beda. Berdasarkan studi pendahuluan dan beberapa penelitian terdahulu, ditengah kesibukan dan beban pikiran yang tanggung mahasiswa, menggunakan aplikasi TikTok dapat memberikan dampak positif sejenak yang dapat menghibur dan mengalihkan pikiran mahasiswa dari beban maupun masalah yang dihadapi. Namun perlunya kesadaran akan kontrol diri dari pengguna dalam menggunakan aplikasi TikTok sebagai sarana *coping stress*, penggunaan yang mengarahkan mahasiswa pada hal negatif dapat dicegah dengan kontrol diri yang baik. Disisi lain, kontrol diri juga merupakan komponen penting untuk menjalankan *coping*

²⁶ Linda Brannon dan Jess Feist, *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health*, 7. ed., international student ed (Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning, 2010), 120.

²⁷ Bayu Sekar Larasati dan Rima Wilantika, "Kontrol Diri Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan *Coping Stress* Pada Remaja," *Journal Aisyah University* 3, no. 2 (2021): 134.

stress, agar mahasiswa dapat mengatur tindakan dan emosi mereka dalam menyelesaikan maupun menghadapi masalah. Dalam hal ini, dapat diketahui bahwa kontrol diri memiliki peran terhadap intensitas penggunaan aplikasi TikTok dan juga *coping stress*, maka peneliti ingin melihat apakah kontrol diri juga dapat memoderatori pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress*. Peneliti ingin mengetahui apakah dengan adanya peran kontrol diri sebagai variabel moderator dapat memperkuat atau memperlemah hubungan pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress*. Adapun subjek yang dalam penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, dalam penelitian ini peneliti akan membahas mengenai **“Pengaruh Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap *Coping Stress* dengan Moderator Kotrol Diri pada Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan pada bagian latar belakang, maka peneliti menetapkan beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat intensitas penggunaan aplikasi TikTok pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat *coping stress* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin?
3. Apakah terdapat pengaruh penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin?

4. Apakah terdapat peran kontrol diri dalam memoderasi pengaruh penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat intensitas penggunaan aplikasi TikTok pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.
2. Mengetahui tingkat *coping stress* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.
3. Mengetahui pengaruh penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.
4. Mengetahui peran kontrol diri dalam memoderasi pengaruh penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

Adapun jenis signifikan atau manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yakni:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam pengembangan ilmu mengenai pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress* dengan moderator kontrol diri pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin, serta menambah keilmuan psikologi terutama di bidang psikologi klinis.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi serta referensi mengenai variabel yang terkait.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat untuk diri peneliti sendiri diharapkan dapat mengetahui bagaimana pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress* dengan moderator kontrol diri pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan terhadap subjek maupun masyarakat luas, mengenai pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress* dengan moderator kontrol diri pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

D. Definisi Operasional

1. Intensitas

Menurut Ajzen intensitas merupakan tolak ukur usaha yang dilakukan oleh seseorang tatkala mengerjakan suatu aktivitas yang memiliki pola dan perilaku yang sama serta dilakukan pada kurun waktu tertentu untuk memenuhi segala kebutuhan.²⁸

Intensitas bermakna suatu frekuensi dan durasi dari setiap hal yang dilakukan seseorang pada satu periode waktu tertentu, untuk memenuhi kebutuhannya.

²⁸ Icek Ajzen, *Attitudes, Personality and Behaviour* (UK: Open University Press, 2005).

2. Aplikasi TikTok

Aplikasi TikTok merupakan sejenis media yang menyajikan platform bagi penggunanya untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan pengguna lain dan membentuk ikatan sosial virtual. Aplikasi ini menghadirkan efek khusus yang menarik dan mudah digunakan, sehingga setiap orang dapat dengan mudah membuat hal-hal keren di dalamnya. Pengguna dapat mengembangkan bakatnya tanpa batas hanya dengan mengakses perpustakaan musik TikTok yang lengkap.²⁹

Dapat disimpulkan bahwa aplikasi TikTok merupakan salah satu media sosial yang memiliki fungsi untuk saling berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain secara virtual. Aplikasi TikTok memiliki fitur yang banyak di dalamnya, sehingga membuat penggunanya dapat membuat atau menemukan konten-konten yang kreatif dan menyenangkan.

3. *Coping Stress*

Noviyanti mengartikan *coping mechanism* atau strategi *coping* sebagai upaya, baik perilaku maupun emosi untuk mengontrol, mentoleransi, mengurangi, dan meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan.³⁰ Carver dan Connor-Smith mendefinisikan *coping strategies* sebagai upaya untuk mencegah atau mengurangi ancaman, bahaya, dan kehilangan serta yang berkaitan dengan kesulitan.³¹

²⁹ Ahmad Fauzan, H. Sanusi, dan M. Ali Wafa, "Dampak Aplikasi TikTok Pada Interaksi Sosial Remaja 'Studi Kasus Gambut Kabupaten Banjar'" (Skripsi, Banjarmasin, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari, 2021).

³⁰ Noviyanti, "Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19."

³¹ Carver dan Connor-Smith, "Personality and Coping."

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *coping* stres merupakan suatu bentuk upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi dan meminimalisasikan situasi yang penuh akan tekanan (stres) baik secara kognitif maupun dengan perilaku.

4. Kontrol Diri

Tangney, Baumeister, & Boone, menjelaskan bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respon di dalam diri seseorang dalam menentukan perilaku yang dikendalikan sesuai dengan norma, nilai, moral yang ada di masyarakat untuk membentuk perilaku yang baik atau positif, serta menghilangkan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari suatu tindakan.³²

Dapat dikatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengatur perilaku agar dapat membentuk perilaku yang sesuai norma, nilai dan moral dalam bermasyarakat.

5. Mahasiswa

Mahasiswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Antasari Banjarmasin baik yang berada di kampus 1 maupun kampus 2 yang memiliki dan menggunakan aplikasi TikTok.

E. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Hajriah, Anti Suryani, Linda Sari, dan Dian Dwi Nur Rahmah dengan judul “Gambaran Strategi *Coping*

³² June P Tangney, Roy F. Baumeister, dan Angie Luzio Boone, “High Self-Kontrol Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success,” *Journal of Personality* 72, no. 2 (April 2004): 271–322.

Mahasiswa Pengguna Aplikasi TikTok yang Menjalani Social Distancing Wabah Covid-19” dalam jurnal Psikoberneo Vol. 5, No. 3, Agustus 2021. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu strategi *coping*, sedangkan variabel terikat yaitu aplikasi TikTok. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif untuk menggambarkan fenomena yang berlangsung saat itu. Subjek dalam penelitian ini adalah 4 orang mahasiswa pengguna aplikasi TikTok yang berlokasi di Universitas Mulawarman Samarinda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran strategi *coping* mahasiswa pengguna aplikasi TikTok selama menjalani sosial distancing wabah Covid-19 lebih cenderung menggunakan pendekatan *emosional focus coping* yakni menggunakan TikTok sebagai pengalihan atau penyaluran emosi ketika mengalami tekanan atau stres. Sehingga menggunakan aplikasi TikTok cukup efektif untuk strategi *coping* selama *sosial distancing* wabah Covid-19.³³ Perbedaannya dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada jenis penelitian yang mana peneliti akan menggunakan jenis kuantitatif korelasional dengan variabel moderator. Waktu penelitiannya pun tidak di saat terjadinya wabah Covid-19. Kemudian terdapat perbedaan pula pada lokasi dan populasi penelitian.

2. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Halimatus Sa’diah pada tahun 2023 dengan judul “Strategi *Coping Stress* Melalui Media Sosial

³³ Hajriah dkk., “Gambaran Strategi *Coping* Mahasiswa Pengguna Aplikasi TikTok yang Menjalani Social Distancing Wabah Covid-19.”

TikTok Pada Mahasiswa Akhir Yang Menyelesaikan Skripsi”. Penelitian ini menggunakan jenis kualitatif, dengan sampel 5 orang mahasiswa akhir. Hasil dari penelitian ini menunjukkan ke-5 subjek mempunyai strategi gambaran *stress* antara lain seperti mudah tersinggung dan menjadi mudah gelisah serta frustrasi, strategi gambaran *coping* melalui media sosial TikTok serta faktor yang mempengaruhi yang berbeda-beda pada setiap subjek. Masing-masing subjek juga mempunyai cara tersendiri dalam menggunakan media sosial TikTok sebagai *coping* yang membantu munculnya reaksi positif seperti merasa tenang.³⁴ Adapun penelitian ini dan yang akan dilakukan memiliki tempat yang sama yaitu di UIN Antasari Banjarmasin, namun subjek kedua penelitian berbeda. Subjek penelitian terdahulu 5 orang mahasiswa akhir yang menyelesaikan skripsi, sedangkan subjek pada penelitian yang akan dilakukan seluruh mahasiswa UIN Antasari yang mempunyai aplikasi TikTok. Penelitian ini berjenis kuantitatif korelasional dengan variabel moderator.

3. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Ahmad Munjirin pada tahun 2024 dengan judul “Kontrol Diri Sebagai Moderator Pengaruh Kesepian Terhadap *Self-Disclosure* Remaja di Sosial Media”. Penelitian dilakukan bertujuan untuk menguji kontrol diri sebagai variabel moderator pengaruh kesepian terhadap *self disclosure* di sosial media. Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan subjek 264

³⁴ Sa’diah, “Strategi *Coping Stress* Melalui Media Sosial TikTok Pada Mahasiswa Akhir Yang Menyelesaikan Skripsi.”

remaja awal. Analisis data menggunakan *moderate regression analysis* (MRA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian bukanlah faktor utama yang mendorong remaja untuk melakukan *self-disclosure* di sosial media. Selain itu, temuan menegaskan bahwa kontrol diri tidak berperan sebagai moderator pengaruh kesepian terhadap *self-disclosure* remaja di sosial media. *Self-disclosure* di sosial media menjadi aspek normal dalam kehidupan setiap individu, dan strategi *coping* bagi remaja yang mengalami kesepian.³⁵ Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yakni terdapat pada variabel bebas dan terikat serta subjek. Yang mana pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan intensitas penggunaan aplikasi TikTok sebagai variabel bebas, *coping stress* sebagai variabel terikat, dan subjek mahasiswa.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Nurningtyas dkk dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan *Smartphone* pada Remaja” dalam jurnal *Acta Psychologia*, Vol. 3 No. 1 tahun 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan subjek 384 remaja berusia 15-18 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri secara negatif dan signifikan terhadap intensitas

³⁵ Ahmad Munjirin, “Kontrol Diri Sebagai Moderator Pengaruh Kesepian Terhadap *Self-Disclosure* Remaja Di Sosial Media” (Tesis, Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2024).

penggunaan smartphone pada remaja.³⁶ Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yakni terdapat pada variabel bebas dan terikat, yang mana dalam penelitian ini variabel bebas merupakan intensitas penggunaan aplikasi TikTok sedangkan variabel terikat merupakan *coping stress*. Penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan variabel moderator yaitu kontrol diri pada mahasiswa.

5. Penelitian oleh Shabrina dkk dengan judul “Dampak Optimisme dan Kontrol Diri dengan *Coping Stress* terhadap Tuntutan Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam” pada jurnal Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, Vol. 8 No. 1, tahun 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimism dan kontrol diri dengan *coping stress* terhadap tuntutan akademik pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian *ex post facto* dengan jumlah sampel 157 orang. Teknik analisis data menggunakan regresi ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa antara optimisme dengan *coping stress* memiliki hubungan yang signifikan, kemudian antara kontrol diri dengan *coping stress* juga memiliki hubungan yang signifikan. Begitu pula optimisme dan kontrol diri dengan *coping stress* juga memiliki hubungan yang

³⁶ Fernita Nurningtyas dan Yulia Ayryza, “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Remaja,” *Acta Psychologia* 3, no. 1 (11 Maret 2022): 14–20, <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40040>.

signifikan.³⁷ Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada variabel bebas, terikat, metode serta analisis data. Yang mana dalam penelitian yang akan dilakukan variabel bebas merupakan intensitas penggunaan aplikasi TikTok adapun variabel terikat merupakan *coping stress*. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan variabel moderator yaitu kontrol diri. Analisis yang akan digunakan adalah *moderate regression analysis* (MRA).

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

1. Ha1: Terdapat pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

Ho1: Tidak terdapat pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

2. Ha2: Terdapat peran kontrol diri dalam memoderasi pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

Ho2: Tidak terdapat peran kontrol diri dalam memoderasi pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

³⁷ Ghaisany Shabrina, Sunawan, dan Catharina Tri Ani, "Dampak Optimisme dan Kontrol Diri dengan *Coping Stress* terhadap Tuntutan Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Unnes," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 8, no. 1 (2019): 19–25, <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.19882>.

G. Sistematika Penulisan

1. BAB I PENDAHULUAN, memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu dan sistematika penelitian.
2. BAB II. KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR, berisi definisi teoritik dari setiap variabel, tinjauan teoritik berupa faktor-faktor yang mempengaruhi, aspek-aspek dan jenis, serta kerangka pikir dalam penelitian ini.
3. BAB III METODE PENELITIAN, yang membahas terkait metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini.
4. BAB IV LAPORAN HASIL PENELITIAN, yang berisi pembahasan dan hasil penelitian yang telah didapatkan dalam penelitian ini.
5. BAB V PENUTUP, yang berisi simpulan dan rekomendasi di dalam penelitian ini.