

## ABSTRAK

**Halimatus Sa'diah: 1601452265**, *Strategi Coping Stres Melalui Media Sosial Tiktok pada Mahasiswa Akhir yang Menyelesaikan Skripsi di UIN Antasari Banjarmasin*, Skripsi, Pembimbing Imadduddin, M.A, Prodi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2023.

**Kata kunci:** Coping Stres, Media Sosial Tiktok, Mahasiswa.

Setiap mahasiswa diuji dan diberikan tanggung jawab terlebih dahulu dan harus melawati tahapan terakhir atau proses menyelesaikan tugas akhir, yaitu skripsi. Skripsi selain untuk persyaratan akhir di dunia pendidikan yang dilakukan oleh mahasiswa/i namun juga untuk persyaratan mendapatkan suatu gelar sarjana. Proses menyusun skripsi dilakukan secara sendiri-sendiri oleh setiap mahasiswa/i, hal tersebut dilakukan agar mahasiswa/i dapat belajar sendiri dalam hal permasalahan tentang penelitian yang akan dilakukan di dalam skripsi. Pada umumnya, setiap mahasiswa mengalami kesulitan dalam hal mengerjakan skripsi dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Indarwati, yang mengungkapkan bahwa kesulitan dalam mengerjakan skripsi dikarenakan kemampuan akademik yang tidak memadai, adanya tidak suka mahasiswa/i pada suatu riset, kesulitan memahami judul yang akan diteliti, kesulitan mencari referensi dan bahan bacaan, serta kesulitan menemui dosen pembimbing. Akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan stres pada mahasiswa.

Stres yang dirasakan mahasiswa saat sedang mengerjakan skripsi dikarenakan mahasiswa tersebut merasa dan beranggapan tugas skripsi ini hal yang negatif dan tuntutan besar. Respon diawali dengan menjadi mudah marah, putus asa, labil dan lama kelamaan apabila hal ini tetap berlangsung akan menjadi stress, dikarenakan sikap mahasiswa/i yang tidak bisa menerima tuntutan atau beban yang banyak sehingga memunculkan keluhan lain seperti cemas, takut, kekhawatiran yang berlebihan.

Tekanan dalam masa belajar dan segala konflik dapat menimbulkan efek negatif pada psikologis mahasiswa sendiri, salah satunya yaitu stres. Kesulitan remaja maupun mahasiswa dalam mengatasi stres perlu diimbangi dengan strategi coping yang praktis dan murah karena jika stres hanya dibiarkan dapat mengancam kesehatan individu itu sendiri. Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap salah satu mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang berinisial (N) mengatakan kepada peneliti bahwa tiktok dapat membuat dirinya terhibur dan aplikasi tiktok dapat menjadi salah satu hiburan menarik dan dapat menjadi salah satu cara coping stres disela-sela mengerjakan tugas akhir.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi gambaran stres pada mahasiswa, bagaimana strategi gambaran coping stres melalui media sosial tiktok dan faktor yang mempengaruhinya.

Penelitian ini merupakan penelitian fenomenologi kualitatif, dengan jumlah subjek sebanyak 5 orang mahasiswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah

wawancara, observasi, skala *perceived stres scale* (PSS-10), dan metode dokumentasi. Sebelum peneliti menentukan subjek terlebih dahulu penelitian melakukan screening dengan menggunakan uji skala stres yaitu *perceived stres skala* yang dimana peneliti mengumpulkan 10 orang yang akan diuji setelah hasilnya uji skala keluar peneliti baru menentukan yang mana yang masuk sebagai subjek penelitian yaitu mahasiswa yang memiliki tingkat stres sedang dan rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan ke-5 subjek mempunyai strategi gambaran stres antara lain subjek A, AF, H dan subjek RA, mudah tersinggung seperti yang dialami oleh subjek AF, dan menjadi mudah gelisah serta prustasi seperti yang dialami oleh subjek AE, strategi gambaran coping melalui media sosial tiktok serta faktor yang mempengaruhi yang berbeda-beda. Masing-masing subjek juga mempunyai cara tersendiri dalam menggunakan media sosial tiktok sebagai coping yang membantu munculnya reaksi positif seperti merasa lebih tenang.