

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 satu 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.

Penjelasan tersebut selaras dengan penelitian Yustie yang menemukan bahwa sumber stress mahasiswa/i pada saat penyusunan skripsi terbagi dua yaitu sumber stress internal dan sumber stress eksternal. Untuk sumber stress internal Yustie menjelaskan antara lain kurangnya motivasi, sering menunda-nunda, tidak tercapainya target penyelesaian skripsi yang sudah direncanakan. Sedangkan sumber stress yang berasal dari faktor eksternal disebabkan adanya desakan dari orang tua, teman sebaya yang mungkin menginginkan mereka untuk merayakan kelulusan bersama dan mungkin orang sekitar individu tersebut, serta sulitnya melakukan bimbingan skripsi dan kesulitan dalam menemukan literatur yang relevan dengan penelitian.

Yustie mengkategorikan dampak stress yang dialami setiap individu menjadi dua aspek, yaitu dampak stress yang mempengaruhi aspek fisik yang berpengaruh pada sulitnya mahasiswa untuk tertidur, makan yang tidak terjadwal dan mudah kecapekan dalam beraktivitas. Aspek kedua yaitu aspek emosi yang mengarah kepada sikap lelah mahasiswa/i di dalam melakukan penyusunan skripsi seperti gelisah, ketakutan, dan mudah marah. Pada aspek ketiga adalah aspek kognitif seperti mudah lupa akan sesuatu, dan sulitnya menemukan ide dalam penulisan skripsi. Kemudian yang terakhir pada aspek keempat adalah aspek interpersonal pada diri mahasiswa dalam menanggapi keadaan sosialnya seperti adanya minder dan lebih suka menyendiri dalam melakukan penyusunan tugas

skripsinya.¹ Sehingga saat mahasiswa/i berada pada tahap stres akademik dalam menyusun tugas skripsinya. maka keadaan tersebut akan memicu dampak positif atau negatif pada kesehariannya sesuai dengan cara mereka menghadapi keadaan stres tersebut.

Agolla dan Ongori pada risetnya memiliki pendapat bahwa dalam mengelola kondisi stres atau tuntutan yang mengancam pada dirinya, hal yang perlu dilakukan adalah melakukan *coping* yang tepat dan mengarahkan kepada individu untuk menyelesaikan dan mengatasi masalah yang ada pada dirinya. Cohen dalam Smet menjelaskan coping stres ialah suatu tahap yang mana seseorang mencoba untuk melakukan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri individu maupun tuntutan yang berasal dari luar diri individu. Manfaat yang dapat dipetik oleh mahasiswa yang mampu melakukan coping stres dengan baik, jelas yang bersangkutan memiliki gaya hidup yang sehat, memiliki semangat yang tinggi atau bergairah, sehingga lulus dengan tepat waktu. Mahasiswa penulis skripsi bisa menggunakan coping stress masing-masing untuk meminimalisir stres saat mengerjakan skripsi.²

Perilaku coping merupakan suatu tingkah laku individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan tugas atau permasalahan. Tingkah laku coping merupakan suatu proses dinamis dari suatu pola tingkah laku maupun pikiran-pikiran yang secara nyata digunakan untuk

¹Ida Rahmawati Yustie, "Sumber, Reaksi, dan Strategi Menghadapi Stres Saat Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta," *Skripsi* (Universitas Negeri Yogyakarta, 2012), dalam <https://eprints.uny.ac.id/717/>.

²Nurlianasipayung, *Coping Stres penulis Skripsi (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sanata Dharmatahun Ajaran 2015/2016)*, (Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan universitas Sanata Dharmayogyakarta, 2016), 5..

mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan dan menegangkan.³ Umumnya coping strategi dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi berbagai permasalahan yang melingkupi kehidupannya. Oleh karena itu, mahasiswa akan mencari hal-hal menarik dan menyenangkan sebagai bentuk strategi coping dari tekanan dan beban tugas akhir.

Cara yang dapat dilakukan yaitu dengan memakai atau bermain sosial media, yang dimana sosial media dapat menjadi suatu media untuk dapat berkomunikasi dengan oprang lain dan dilakukan secara *online* yang memungkinkan manusia untuk saling berinteraksi tanpa dibatasi ruang dan waktu.⁴ Media social juga tidak hanya digunakan sebagai alat untuk berkomunikasi dan berinteraksi, tetapi juga sebagai alat ekspresi diri (*self expression*) dan pencitraan diri (*self branding*).

Tiktok merupakan media sosial yang sering dipakai oleh banyak orang. Media sosial tiktok yaitu media yang berupa audio visual, media sosial yang dapat dilihat juga dapat didengar.⁵ Sesuai dengan fitur yang tersedia aplikasi Tik.Tok dapat membantu pengolah kata yang berekspresi, membantu menyalurkan ide, gagasan, pikiran, serta perasaan yang disusun dan dikembangkan sesuai dengan kebutuhan penyimak. Berdasarkan data per tahun 2019, 41% pengguna aplikasi

³Ismiati, Problematika Dan Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi, *Jurnal Al-Bayan*, Vol. 21, No. 32, Juli-Desember 2015, 19.

⁴Rafi Saumi Rustiani, Apa itu Media Sosial dalam <http://www.unpas.ac.id/apa-itu-sosial-media/>, diakses pada 5 Februari 2021.

⁵Riska Marini, Pengaruh Media Sosial Tiktok terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Di Smpn 1 Gunung Sugih Kab. Lampung Tengah, Skripsi (Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019), 19.

ini berumur 16-24 tahun. Tidak hanya itu, aplikasi ini juga digunakan oleh usia yang lebih tua meskipun dengan persentase yang lebih kecil.⁶

Dengan kepopularitas yang dimiliki tersebut, aplikasi tiktok masuk sebagai salah satu media sosial yang sering digunakan untuk mengisi kegiatan setiap hari. Sehingga dengan menggunakan aplikasi tiktok membantu untuk mengurangi perasaan bosan dan stress. Sesuai dengan hasil penelitian Putra dkk, yang menyatakan 64% orang mengatakan tiktok adalah media untuk mengurangi stres, meskipun aplikasi tiktok mempengaruhi penggunaannya baik positif maupun negatif.⁷

Berdasarkan 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 stress disela-sela mengerjakan tugas akhir. Berikut pengakuannya terkait dengan penggunaan media sosial tiktok:

"Setelah mengerjakan skripsi tu biasanya capek, memikirkan referensi dan lain-lain belum lagi tekanan dari orang tua yang mengharuskan lulus secepatnya biasanya dibawa nonton tiktok dulu atau video biar moodnya bagus lagi".⁸

Dengan demikian dari latar belakang masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan mengetahui bagaimana gambaran coping stress melalui media sosial tiktok pada mahasiswa dalam proses menyelesaikan

⁶Hajriah Hajriah et al., "Gambaran Strategi Coping Mahasiswa Pengguna Aplikasi Tik Tok yang Menjalani Social Distancing Wabah Covid-19," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 3 (September 27, 2021): 79, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6509>.

⁷Hajriah et al., 82.

⁸N, Wawancara langsung

skripsi, serta faktor-faktor yang menjadikan tiktok sebagai salah satu strategi mahasiswa. Untuk mengkaji permasalahan di atas secara empiris, peneliti mengambil judul “ **Strategi coping stres melalui media sosial tiktok pada mahasiswa akhir yang menyelesaikan skripsi di UIN Antasari Banjarmasin**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat diambil rumusan masalah, sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran stres mahasiswa akhir dalam proses menyelesaikan skripsi di UIN Antasari Banjarmasin?
2. Bagaimana gambaran strategi coping stres melalui media sosial pada mahasiswa akhir dalam proses menyelesaikan skripsi di UIN Antasari Banjarmasin?
3. Apa saja faktor-faktor yang menjadikan tiktok sebagai salah satu strategi coping stres pada mahasiswa akhir dalam proses menyelesaikan skripsi di UIN Antasari Banjarmasin?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Sesuai rumusan masalah yang sudah dipaparkan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperdalam pemahaman gambaran stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, bagaimana peran tiktok sebagai strategi coping stres mereka, serta faktor-faktor apa saja yang menjadikan tiktok sebagai salah satu

strategi terhadap coping stress yang dialami oleh mahasiswa dalam proses menyelesaikan skripsi.

Tidak hanya untuk mencapai tujuan sesuai keinginan, peneliti juga memiliki harapan agar memberikan manfaat yang diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan tambahan pengetahuan untuk pengembangan studi Psikologi Klinis terkait strategi coping stres melalui media sosial tiktok pada mahasiswa dalam proses menyelesaikan skripsi.

2. Manfaat Praktis

a. Peneliti sendiri, diharapkan menjadi pengetahuan baru yang dapat membuat peneliti lebih memahami bagaimana strategi coping stres melalui media sosial tiktok pada mahasiswa dalam proses menyelesaikan skripsi, serta faktor apa saja yang mempengaruhinya.

b. Mahasiswa, dapat menjadi rujukan pustaka terkait strategi coping stres melalui media sosial tiktok pada mahasiswa dalam proses menyelesaikan skripsi.

c. Penelitian ini berharap memiliki manfaat dan memberi gambaran serta pengetahuan bagi pembaca dan masyarakat tentang media tiktok yang bisa menjadi salah satu strategi coping stres.

D. Definisi Operasional

1. Coping Stres

Lazarus mendefinisikan coping stres sebagai suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Untuk bertahan terhadap stress diperlukan kognitif dan perilaku bertransaksi dengan lingkungan.⁹

Coping stres yang dilakukan didalam penelitian terdapat dua bentuk yaitu sebagai berikut:

- a. emotional Focused Coping (koping yang berfokus pada emosi)
- b. Problem Focused Coping ((Koping yang berfokus pada masalah).

Jadi, maksud dari coping stres dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berusaha untuk menangani stres yang sedang dialaminya karena menyelesaikan skripsi.

2. Media Sosial Tik Tok

Tiktok merupakan Aplikasi yang memberikan banyak kebebasan pada penggunanya untuk berkreasi dengan membuat video pendek, dimana pengguna dapat berekspresi dan bergaya bebas dengan aplikasi ini. Aplikasi ini mendorong para konten kreator untuk dapat meningkatkan imajinasi agar meningkatkan kreatifitas dan membebaskan ekspres seseorang dan dapat membentuk konsep diri

⁹Lazarus dan Folkman, *Stres appraisal and coping*, (Newyork: Springer Publishing Company, 1984), 117.

dari penggunaannya berdasarkan faktor internal (fisik dan psikis) dan faktor eksternal (orang lain dan kelompok rujukan).¹⁰

Jadi, maksud dari media sosial tiktok dalam penelitian ini ialah orang yang menggunakan tiktok sebagai alat untuk menonton atau menyaksikan sebuah konten video dengan durasi hampir satu jam.

3. Mahasiswa Akhir

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa ialah pelajar di perguruan tinggi. Dalam struktur pendidikan Indonesia, mahasiswa menduduki jenjang satuan pendidikan tertinggi diantara yang lain. Mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan dapat menjadi calon intelektual. Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang lebih besar berjuang bukan hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk orang lain. Secara umum mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sudah menyelesaikan semua mata kuliahnya dan sedang mengambil tugas akhir atau skripsi.

Maksud dari mahasiswa yang dibahas pada penelitian ini adalah mahasiswa yang ada di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang sedang melakukan penyelesaian tugas akhir atau skripsi.

¹⁰Dian Novita Sari Chandra Kusuma, Roswita Oktavianti, Penggunaan Aplikasi Media Sosial Berbasis Audio Visual Dalam Membentuk Konsep Diri (Studi Kasus Aplikasi Tiktok), Koneksi, Vol. 4, No. 2, Oktober 2020, 372.

E. Penelitian Terdahulu

1. Hasil penelitian thesis yang dilakukan oleh Riska Marini (2019) di UIN Raden Intan Lampung dengan judul “Pengaruh Media Sosial Tik Tok terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik di SMPN 1 Gunung Sugih Kab. Lampung Tengah”. Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Adapun tujuan dari penelitian ini ialah bagaimana pengaruh media sosial tiktok terhadap prestasi belajar peserta didik SMPN 1 Gunung Sugih Kab. Lampung Tengah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif yang sangat signifikan antara media sosial tiktok terhadap prestasi belajar. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah sama sama meneliti media sosial tiktok. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah terletak pada tujuan dari penelitian.
2. Hasil penelitian skripsi yang dilakukan oleh Indarwati (2018) di UIN Alauddin Makassar dengan judul “gambaran stres mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan UIN Alauddin Makassar”. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif pendekatan deskriptif. Adapun tujuan dari penelitian ini ialah ingin mengetahui tingkat stres pada mahasiswa akhir dalam penyusunan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan uji analisis univariat, Secara keseluruhan tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar berada pada tingkat ringan. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah sama sama meneliti tentang

stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Sedangkan perbedaannya terletak pada coping stres media tiktok yang digunakan peneliti.

3. Hasil penelitian skripsi yang dilakukan oleh Nurliana Sipayung (2016) di Universitas Sanata dharma dengan judul “coping stres penulis skripsi (studi deskriptif pada mahasiswa angkatan 2012 program studi bimbingan dan konseling universitas sanata dharma tahun ajaran 2015/2016)”. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan menggunakan metode survey. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah pengukuran coping stres mahasiswa penulis skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan analisis terhadap capaian skor butir-butir pengukuran coping stres mahasiswa penulis skripsi, diperoleh 3 butir item yang termasuk dalam kategori rendah dan digunakan sebagai dasar untuk merumuskan usulan topik-topik coping stres. Persamaan penelitian ini adalah sama sama meneliti tentang coping stres penulis skripsi. Adapun untuk perbedaan penelitian terletak pada metodologi penelitian. Adapun untuk perbedaannya pada jenis penelitian dan pendekatannya.
4. Hasil penelitian skripsi yang dilakukan oleh Anriani (2022) di Institut Agama Islam (IAI) Muhammadiyah Sinjai dengan judul “Pengaruh Media Sosial Tiktok Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di SDN 24 Biringere”. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah bagaimana pengaruh media sosial tiktok terhadap prestasi belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Media Sosial Tik Tok mempunyai pengaruh signifikan terhadap Prestasi Belajar Siswa Di SDN 24 Biringere.

penelitian ini memiliki sebuah persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang terdiri pembahasan kajian tentang media sosial tiktok. Adapun perbedaannya dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu terdapat pada subjek yang digunakan.

5. Hasil penelitian skripsi yang dilakukan oleh Zakaria (2017) di Universitas Muhammadiyah Malang dengan judul “Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi”. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Pada tujuan penelitian yang dilakukan pada penelitian ini untuk seberapa besar tingkatan stres yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas skripsi. Hasil penelitian menunjukkan, bahwa mahasiswa yang mengalami stres pada kategori ringan sebesar 8,5% di dalam melakukan penyusunan skripsi, untuk kategori sedang sebesar 86,5%, dan kategori berat sebesar 5%. Sehingga dari penelitian ini memiliki sebuah persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang terdiri pembahasan kajian stres mahasiswa di dalam menyusun skripsi. Adapun juga di dalam perbedaannya terdiri dari pada lokasi, waktu penelitian dan kajian teori yang digunakan.

F. Sistematika Penulisan

Untuk penyampaian gambaran yang lebih jelas pada penelitian ini, maka peneliti membuat sistematika penulisan yang berisikan informasi dan hal-hal yang perlu dibahas dalam penelitian ini yang terdiri dari lima bab, yaitu:

1. BAB I Pendahuluan, terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan Signifikasi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, serta sistematika penulisan.
2. BAB II Landasan teori, terdiri dari teori stress, teori coping stres, teori media sosial, pengertian mahasiswa tingkat akhir dan kerangka berpikir.
3. BAB III Berisi tentang metode penelitian seperti jenis penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisi data dan tahapan penelitian.
4. BAB IV Berisi hasil penelitian dan pembahasan.
5. BAB V Penutup yang berisi kesimpulan dan saran.