

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Identitas Universitas UIN Antasari Banjarmasin**

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin sebelum beralih status pada tahun 2017, dikenal oleh masyarakat dengan Institut Agama Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang didirikan pada tanggal 20 November 1964. Sejak 1964, terdapat 8 pemimpin/rektor yang memimpin IAIN Antasari Banjarmasin. Rektor pertama IAIN Antasari Banjarmasin adalah K.H. Zafri Zamzam. Saat awal kepemimpinannya, terdapat 4 fakultas yang berdiri yaitu Fakultas Syariah di Banjarmasin, Fakultas Syariah di Kandangan, Fakultas Tarbiyah di Barabai, dan Fakultas Ushuluddin di Amuntai. Selanjutnya berdiri Fakultas Tarbiyah di Banjarmasin diikuti Fakultas Tarbiyah cabang Martapura, cabang Rantau, dan cabang Kandangan. Fakultas baru yang didirikan kemudian pada tahun 1970 adalah Fakultas Dakwah di Banjarmasin. Pada akhirnya, IAIN Antasari memiliki 9 fakultas di akhir kepemimpinan Zafri Zamzam.

Pada tahun 1973, di bawah kepemimpinan Rektor kedua, H. Mastur Jahri, MA., diputuskan bahwa semua Fakultas Tarbiyah disatukan menjadi Fakultas Tarbiyah di Banjarmasin. Beliau juga melanjutkan penyatuan fakultas lainnya menjadi satu fakultas seperti Fakultas Syariah Kandangan menjadi Fakultas Syariah bertempat di Banjarmasin dan Fakultas Ushuluddin Amuntai juga dipindah ke Banjarmasin tahun 1978. Hal ini menjadikan IAIN Antasari

memiliki 4 fakultas di Banjarmasin yakni Fakultas Syariah, Fakultas Tarbiyah, Fakultas Dakwah, dan Fakultas Ushuluddin.

Rektor kelima yaitu Prof. Drs. K.H. M. Asywadie Syukur, Lc., menginisiasi pendirian Program Pascasarjana pada tahun 1999 dengan menyusun sebuah tim untuk merancang proposal pendirian yang dipresentasikan di Departemen Agama Pusat Jakarta. Akhirnya, Program Pascasarjana IAIN Antasari Banjarmasin resmi dibuka pada 2 Oktober 2000.

Berdasarkan Keputusan Presiden Nomor 36 Tahun 2017 Tentang Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin tanggal 3 April 2017, IAIN Antasari Banjarmasin beralih status menjadi UIN Antasari Banjarmasin dengan rektor pertama yakni Prof. Dr. H. Akh. Fauzi Aseri, M.A. Seiring dengan perubahan alih status ini, didirikan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. Hal tersebut menjadikan UIN Antasari Banjarmasin memiliki 5 Fakultas yakni Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Syariah, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam serta Program Pascasarjana.

Adapun 5 Fakultas yang terdapat di Universitas UIN Antasari di antaranya, yaitu:

a. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang memiliki 12 jurusan, yaitu:

- 1). SI Pendidikan Agama Islam
- 2). S1 Pendidikan Bahasa Arab
- 3). S1 Tadris Bahasa Inggris
- 4). S1 Pendidikan Matematika

- 5). S1 Manajemen Pendidikan Islam
- 6). S1 Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
- 7). S1 Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
- 8). S1 Islam Anak Usia Dini
- 9). S1 Tadris Pendidikan Fisika
- 10). S1 Tadris Pendidikan Kimia
- 11). S1 Tadris Pendidikan Biologi
- 12). S1 Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam

b. Fakultas Syariah mempunyai empat program studi yang terakreditasi, yaitu:

- 1). S1 Hukum Keluarga Islam (Ahwal Syakhshiyah)
- 2). S1 Hukum Ekonomi Syariah (Muamalah)
- 3). S1 Hukum Tatanegara
- 4). S1 Perbandingan Mazhab

Di samping itu, kami juga memiliki Program Khusus Perbandingan Mazhab (PKPM) yang mana mahasiswanya, disamping mendapatkan pembelajaran reguler juga mendapatkan pembelajaran tambahan secara khusus untuk menjadi ulama yang ahli di bidang hukum

c. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang memiliki 4 jurusan, yaitu:

- 1). S1 Studi Agama Agama
- 2). S1 Ilmu Al-Quran dan Tafsir
- 3). S1 Aqidah dan Filsafat Islam
- 4). S1 Psikologi Islam

d. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang memiliki 4 jurusan, yaitu:

- 1). S1 Komunikasi dan Penyiaran Islam
  - 2). S1 Bimbingan dan Penyuluhan Islam
  - 3). S1 Manajemen Dakwah
  - 4). S1 Teknologi Informasi
- e. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam yang memiliki 3 jurusan, yaitu:
- 1). S1 Ekonomi Syariah
  - 2). S1 Perbankan Syariah
  - 3). S1 Asuransi Syariah.<sup>1</sup>

## **2. Lokasi Universitas UIN Antasari Banjarmasin**

Peneliti mengambil subjek dari dari Kampus UIN Antasari Banjarmasin untuk mendapatkan info tentang penerapan “ Media sosial tiktok sebagai salah satu strategi coping stres mahasiswa akhir UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi”. Adapun alamat Kampus UIN Antasari Banjarmasin yaitu di Jl. Jenderal Ahmad Yani Km. 4,5 Kec. Banjarmasin Timur - Kota Banjarmasin - Prov. Kalimantan Selatan, Kode pos: 70235, Telepon: (0511) 3252829.<sup>2</sup>

## **3. Visi dan Misi Universitas UIN Antasari Banjarmasin**

Adapun Visi, Misi, dan Tujuan Universitas UIN Antasari, sebagai berikut:

- a. Visi Universitas menjadi Universitas yang unggul dan berakhlak.
- b. Misi Universitas, yaitu:

---

<sup>1</sup><https://www.uin-antasari.ac.id/>.

<sup>2</sup><https://www.uin-antasari.ac.id/>.

- 1). Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran yang unggul dalam berbagai disiplin ilmu yang terintegrasi dengan kebangsaan, berbasis karakter dan kearifan lokal, serta berwawasan global.
- 2). Mengembangkan riset berbagai disiplin ilmu integratif yang relevan dengan kebutuhan masyarakat dan berdampak terhadap kelestarian alam.
- 3). Mengembangkan pola pengabdian yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.
- 4). Membangun kepercayaan dan kerja sama yang saling menguntungkan dengan lembaga regional, nasional, dan internasional.
- 5). Mengembangkan tata kelola berdasarkan manajemen modern dalam rangka mencapai kepuasan Sivitas Akademika dan *stakeholders*.

#### **4. Tujuan Universitas, yaitu:**

- a. Menghasilkan lulusan yang unggul dalam penguasaan disiplin ilmu yang terintegrasi dengan kebangsaan, berakhlak mulia, menghormati kearifan lokal, berwawasan kebangsaan, dan global.
- b. Menghasilkan riset berbagai disiplin ilmu integratif yang bermanfaat bagi masyarakat.
- c. Terlibat aktif dalam mewujudkan masyarakat yang mandiri, produktif, dan sejahtera.
- d. Menghasilkan kinerja institusi yang efektif dan efisien untuk menjamin pertumbuhan kualitas pelaksanaan tridharma perguruan tinggi yang berkelanjutan.

- e. Menyediakan pendidikan tinggi yang berkualitas untuk semua kalangan.<sup>3</sup>

## B. Alur Penelitian

Alur penelitian adalah kronologi prosedural dari fokus permasalahan yang diteliti yang kemudian dilihat bagaimana proses alur permasalahan yang dilihat dari segi teori dan kemudian alur ini berlanjut dengan melihat dari sisi metode penelitian yang digunakan.<sup>4</sup>

Berikut ini akan disajikan dalam bentuk tabel 4.1 alur penelitian agar dapat diketahui bagaimana alur selama peneliti melakukan penelitian.

Tabel 4.1 Alur Penelitian

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Tempat	Ket
1	Rabu/ 05 Oktober 2021	Seminar Proposal	Ruang Munaqasah (FUH)	Secara Langsung (Tatap Muka)
2	Jum'at/ 04 November 2022	Uji Skala PSS-10	UIN Antasari	Secara Langsung (Tatap muka)
3	Senin/14 November 2022	Wawancara dengan subjek A	Apung FUH 2	Secara Langsung (Tatap muka)
4	Senin/ 14 November 2022	Wawancara dengan informan	Apung FUH 1	Secara Langsung

<sup>3</sup>Haris Chaebur "Tribunnewswiki.com", Senin 24 juli 2023.

<sup>4</sup>Radita Gora, "Riset Kualitatif Public Relations", (Surabaya: CV Jakad Publishing, 2019), 320.

		K		(Tatap muka)
5	Jum'at/ 18 November 2022	Wawancara dengan subjek AF	Rumah subjek	Secara Langsung (Tatap muka)
6	Sabtu/ 19 November 2022	Wawancara dengan informan A	Apung FUH 1	Secara Langsung (Tatap muka)
7	Minggu/ 20 November 2022	Wawancara dengan subjek H	Apung FUH 1	Secara Langsung (Tatap muka)
8	Minggu /20 November 2022	Wawancara dengan informan N	Apung FUH 2	Secara Langsung (Tatap muka)
9	Sabtu/ 3 Desember 2022	Wawancara dengan subjek RA	Rumah Subjek	Secara Langsung (Tatap muka)
10	Sabtu /3 Desember 2022	Wawancara dengan informan ST	Apung FUH 1	Secara Langsung (Tatap muka)
11	Minggu/ 18 Desember 2022	Wawancara dengan subjek AE	Cafe De'Kopi Arwana	Secara Langsung (Tatap muka)
12	Minggu/18 Desember 2022	Wawancara dengan informan HN	Cafe De'Kopi Arwana	Secara Langsung (Tatap muka)

## **C. Penyajian Data**

### **1. Identitas Subjek Penelitian**

Identitas subjek merupakan paparan hasil yang diperoleh dari data-data penelitian yang dikumpulkan melalui proses observasi dan wawancara bersama subjek penelitian. Selain identitas subjek data-data yang telah terkumpul tersebut juga akan disusun berkelompok sesuai kategorinya masing-masing berdasarkan tujuan penelitian ini dilakukan, yaitu memahami lebih dalam gambaran stres mahasiswa tingkat akhir, bagaimana sosial media tiktok berperan sebagai coping stres, dan faktor apa saja yang menjadikan tiktok sebagai salah satu strategi coping stres pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Antasari Banjarmasin.

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 5 orang mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir dari setiap fakultas yang tersedia di UIN Antasari Banjarmasin. Adapun identitas subjek sebagai berikut, yaitu:

#### **a. Subjek A**

Subjek A berjenis kelamin perempuan dan berusia 25 tahun dan berkuliah di UIN Antasari Banjarmasin Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Berdasarkan pengamatan observasi secara fisik A nampak kurus, berat badan A sekitar 46 kg dengan tinggi badan sekitar 157 cm, A memiliki kulit putih kuning langsung. Ketika bertemu dengan peneliti, secara penampilan A cukup rapi dengan memakai baju hem lengan panjang berwarna hitam dan rok plisket berwarna coklat susu serta memakai kerudung segiempat berwarna hitam. A juga terlihat memakai aksesoris seperti kalung dan cincin di jari manis tangan sebelah kanan. Di lihat dari



Pada saat proses wawancara berlangsung A cukup komperatif dalam menjawab pertanyaan dari peneliti tanpa rasa ragu. Akan tetapi, ada beberapa kali A terdiam sejenak sebelum menjawab pertanyaan peneliti terlihat berpikir sebelum menjawab pertanyaan. Namun, hal tersebut tidak menghalangi A untuk tetap aktif dalam proses wawancara berlangsung. Saat wawancara A juga ditemani oleh temannya.

#### **b. Subjek AF**

Subjek AF berjenis kelamin perempuan dan berusia 25 tahun dan berkuliah di UIN Antasari Banjarmasin Fakultas Syariah. Berdasarkan pengamatan observasi secara fisik AF nampak agak berisi cenderung gemuk. Berat badan AF sekitar 74 kg dengan tinggi badan sekitar 167 cm, AF memiliki kulit putih. Secara penampilan AF cukup rapi dan bersih, hal ini terlihat dari penampilannya ketika bertemu dengan peneliti yaitu dengan memakai baju gamis berwarna navy dengan motif kotak-kotak dan memakai kerudung pashmina berwarna hitam. AF juga terlihat memakai aksesoris cincin di jari tengahnya sebelah kanan. Menurut peneliti AF sangat tampil santai dalam proses wawancara.

Pada saat wawancara berlangsung AF sesekali nampak memegang hp, beberapa kali AF nampak membalas pesan yang masuk. Akan tetapi, AF cukup komperatif dalam menjawab pertanyaan dengan sedikit gurauan seperti tertawa di beberapa pertanyaan yang disampaikan. Walaupun demikian, tidak menjadi halangan untuk AF bisa menjawab pertanyaan dari si peneliti.

### **c. Subjek H**

Subjek H berjenis kelamin perempuan dan berusia 22 tahun dan berkuliah di UIN Antasari Banjarmasin Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Berdasarkan pengamatan observasi secara fisik H nampak agak berisi cenderung gemuk. Berat badan H sekitar 63 kg dengan tinggi badan sekitar 154 cm, H memiliki kulit putih. Secara penampilan H dinilai seadanya, hal ini terlihat dari penampilannya ketika bertemu dengan peneliti yaitu dengan memakai baju gamis berwarna pink polos dengan memakai hijab langsung berwarna abu-abu muda. Menurut peneliti H sangat tampil simple dalam proses wawancara.

Pada saat wawancara, H cukup komperatif dalam menjawab pertanyaan dengan tanpa ragu sehingga wawancara berjalan dengan lancar.

### **d. Subjek RA**

Subjek RA berjenis kelamin perempuan dan berusia 26 tahun dan berkuliah di UIN Antasari Banjarmasin Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Berdasarkan pengamatan observasi secara fisik RA nampak kurus, berat badan RA sekitar 42 kg dengan tinggi badan sekitar 157 cm, RA memiliki kulit sawo matang. Ketika bertemu dengan peneliti, secara penampilan RA cukup rapi dengan memakai baju hitam polos serta memakai kerudung segiempat berwarna krem. RA juga terlihat memakai aksesoris seperti berupa jam tangan di sebelah kirinya. Di lihat dari penampilan RA menurut peneliti, RA cukup siap dalam melakukan proses wawancara.

Pada saat proses wawancara berlangsung RA cukup komperatif dalam menjawab pertanyaan dari peneliti tanpa rasa ragu. Akan tetapi, RA sering

terdiam sejenak sebelum menjawab pertanyaan dari peneliti. Namun, hal tersebut tidak menghalangi RA untuk tetap aktif dalam proses wawancara berlangsung. Saat wawancara RA juga ditemani oleh temannya.

**e. Subjek AE**

Subjek AE berjenis kelamin laki-laki dan berusia 25 tahun dan berkuliah di UIN Antasari Banjarmasin Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. Berdasarkan pengamatan observasi secara fisik AE nampak sedikit berisi, berat badan AE sekitar 59 kg dengan tinggi badan sekitar 174 cm, AE memiliki kulit putih, rambut tebal dengan potongan rambut yang cool tapi simple. Ketika bertemu dengan peneliti, secara penampilan AE cukup rapi dengan memakai baju hem lengan panjang berwarna navy dan celana jeans berwarna hitam. AE juga terlihat memakai aksesoris berupa jam tangan di tangan sebelah kirinya. Di lihat dari penampilan AE menurut peneliti, AE cukup siap dalam melakukan proses wawancara.

Pada saat wawancara AE sesekali nampak memegang hp, sesekali juga AE nampak membalas chatt yang masuk dan pada saat sesi wawancara hampir selesai AE juga menerima telepon dari temannya. Pada saat proses wawancara berlangsung AE cukup komperatif dalam menjawab pertanyaan dari peneliti tanpa rasa ragu. Akan tetapi, ada beberapa kali AE sedikit kesulitan dalam memahami pertanyaan dari peneliti, namun setelah diperjelas lagi pertanyaan oleh peneliti AE bisa menjawab kembali dengan percaya diri.

Berikut daftar 5 subjek mahasiswa akhir yang menyelesaikan skripsi di UIN Antasari Banjarmasin yang akan peneliti sajikan dalam bentuk tabel 4.2

Tabel 4.2. Identitas Subjek

No	Subjek	Jenis Kelamin	Usia	Fakultas	Tingkatan Stres
1	A	Perempuan	25 th	Tarbiyah dan keguruan	Rendah
2	AF	Perempuan	25 th	Syariah	Sedang
3	H	Perempuan	22 th	Ushuluddin dan Humaniora	Rendah
4	RA	Perempuan	26 th	Dakwah dan Ilkom	Sedang
5	AE	Laki-laki	25 th	Ekonomi dan Bisnis Islam	Rendah

## 2. Identitas Informan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti memperoleh data bukan hanya dari subjek penelitian itu sendiri, tetapi juga memperoleh data dari orang terdekat subjek, dengan tujuan untuk melengkapi data dari subjek penelitian dan sebagai validasi untuk mencocokkan data yang didapat dari subjek dan data yang didapat dari informan penelitian. Berikut adalah profil singkat dari informan penelitian yang peneliti sajikan dalam bentuk tabel 4.23

Tabel 4.3 Identitas Informan Penelitian

No	Informan	Jenis Kelamin	Usia	Sebagai
1	K	Perempuan	25	Teman subjek A
2	A	Perempuan	25	Teman Subjek AF
3	N	Perempuan	22	Teman Subjek H
4	ST	Perempuan	26	Teman Subjek RA
5	HN	Laki-laki	25	Teman Subjek AE

### 3. Alur Mendapatkan Subjek

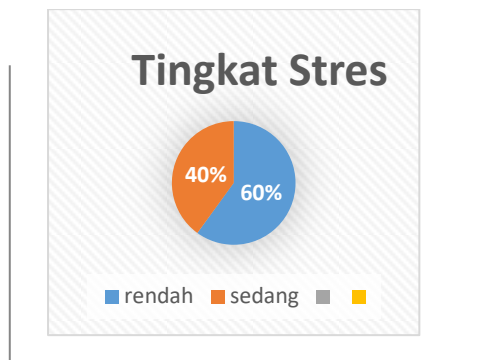
Adapun alur mendapatkan 5 subjek penelitian ini ialah sebelumnya peneliti menemui salah satu mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi dalam rangka studi pendahuluan, setelah melakukan studi pendahuluan peneliti memilih 25 subjek yang sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan dan diambil dari tiap perwakilan fakultas sebanyak 5 orang yang akan diuji menggunakan skala stres dari hasil uji skala stres yang dilakukan peneliti menemukan 5 subjek dengan tingkat stres 2 orang sedang dan 3 orang rendah selanjutnya peneliti melakukan pertemuan dengan ke 5 subjek yang terpilih untuk memastikan apakah subjek bersedia untuk lanjut sebagai subjek dalam penelitian ini, setelah ke 5 subjek tersebut menyetujui untuk menjadi subjek penelitian. Setelahnya peneliti meminta persetujuan dengan menyerahkan *informed consent*. *Informed consent* ialah persetujuan penelitian antara peneliti dan subjek, lembar informasi berisi informasi kepada subjek sebelum memutuskan kesediaan atau ketidaksediaan menjadi subjek penelitian.<sup>5</sup>

Berkaitan dengan stres yang dialami, masing-masing subjek memiliki tingkat stres yang berbeda, setelah dilakukannya pengukuran tingkat stres pada masing-masing subjek menggunakan *perceived stress scale* maka didapatkan hasil sebagai berikut peneliti sajikan dalam bentuk diagram 4.1

---

<sup>5</sup><http://research.fkg.ui.ac.id>.

Diagram 4.1 Tingkat Stres Subjek



#### **D. Media Sosial Tiktok Sebagai strategi Coping pada Subjek Ketika Mengalami Stres**

Berikut ini akan disajikan hasil dari penggalian data dan pengolahan data yang peneliti lakukan terhadap 5 orang subjek penelitian untuk mengetahui peran media sosial tiktok. Yang meliputi stresor yaitu suatu hal yang menjadi sumber stres masing-masing subjek, selain itu, juga digambarkan gejala stres yang dirasakan oleh masing-masing subjek baik secara fisik, kognitif, emosi dan perilaku. Serta bagaimana upaya subjek untuk mengatasi permasalahannya, berhubungan dengan strategi coping stres yang dilakukan yang dikaitkan dengan peran media sosial tiktok dan faktor penyebab media sosial tiktok menjadi coping pada mahasiswa yang stres.

##### **1. Subjek A**

Adapun hasil yang didapatkan dari penelitian subjek A peneliti sajikan sebagai berikut:

### **a. Gambaran Stres**

Berdasarkan hasil penelitian wawancara diketahui bahwa subjek mengalami stres ketika menyelesaikan skripsi. Adapun stres yang dirasakan oleh subjek dalam penelitian ini yaitu subjek A merasakan mudah lelah dan sering kali marah-marah secara tidak jelas. Berikut merupakan ungkapan yang subjek A sampaikan dalam wawancara:

*“Kalaupun gambaran stress yang ulun rasakan tuh kaya mudah lelah mudah marah-marah yang kada jelas kalaupun sudah stres banar” (S1. A: B30-B31)*

Adapun penyebab dari stres yang muncul tersebut dikarenakan subjek A merasakan kekurangan ide dan tidak mendapatkan pencerahan lagi mengenai skripsi yang sedang subjek A kerjakan. Berikut merupakan ungkapan yang subjek A sampaikan dalam wawancara:

*“Karena sudah kekurangan ide kdd dapat pencerahan apa-apa lagi gsan kelanjutan skripsi” (S1. A: B34-B35)*

Ketika sedang stres subjek A merasakan munculnya gangguan fisik seperti sakit kepala dan menyebabkan mudah mengantuk sehingga rasa malas untuk melanjutkan skripsi. Berikut merupakan ungkapan yang subjek A sampaikan dalam wawancara:

*“Rasa malas, jadi sakit kepala dan rasa mengantuk banar jadi koler melanjutkan skripsi” (S1.A: B37-B38).*

## **b. Media Sosial Tiktok Sebagai Coping pada Subjek Ketika Mengalami Stres**

Subjek A dalam menghadapi stres yang dialaminya dengan menyaksikan atau menonton video melalui media sosial tiktok karena ketika melihat video membuat hati subjek A menjadi terhibur sehingga melupakan stres yang dialami oleh subjek A. Berikut merupakan ungkapan yang subjek A sampaikan dalam wawancara:

*"Kalaunya ulun biasanya mun sudah stress banar karena skripsi ulun biasanya mencari kesenangan kaya misalnya buka tiktok kah melihat video yang meolah hati terhibur spy kda stress". (S1.A: B41-B43)*

Subjek A mengungkapkan pengaruh yang didapatkan ketika menonton media sosial tiktok subjek A merasakan lebih tenang karena dengan memberikan waktu untuk mengurangi kejenuhan dengan memberi sedikit hiburan kepada dirinya agar tidak terlalu merasa dibebankan oleh kewajibannya sekarang yaitu mengerjakan skripsi. Berikut merupakan ungkapan yang subjek A sampaikan dalam wawancara:

*"Merasa lebih tenang ya dengan memberi hiburan sedikit sebelum akhirnya lanjut lagi mengawahi kaya itu aja. Yaa, kurang lebih mungkin kaya itu lah". (S1.A: B52-B54)*

Subjek A juga mengungkapkan perilaku yang tampak setelah subjek A menonton video melalui media sosial tiktok subjek A merasakan lebih bahagia. Berikut merupakan ungkapan yang subjek A sampaikan dalam wawancara:



*“Oh itukah? Iya ada ae rasa himung kaya itu. Kena scrol lagi ada yang lucu umpat ae tetawa jua jadi yang tadinya ulun stress karena skripsi jadi terobati”.* (S1.A.B730B75).

**c. Faktor-faktor yang menjadikan tiktok sebagai salah satu strategi coping stres pada mahasiswa akhir dalam proses menyelesaikan skripsi di UIN Antasari Banjarmasin**

1). Dapat menghilangkan perasaan jenuh

Menurut subjek A sosmed tiktok dapat menghilangkan rasa jenuh dan stres ketika mengerjakan skripsi. Hal itu disampaikan ketika wawancara, yaitu:

*“Ulun nih kan pakai atau membuka aplikasi tik tok tuh kalo ada waktu senggang atau lagi kadada auran atau kadada gawian atau bisa jua pas lagi menggawi skripsi nih lo, habis tuh ulun jenuh, bis tuh membuka ai tik tok set set paling 5 menit atau 10 menit habis tuh lanjut lagi. Jadi semacam kaya memberi apa sih namanya yo lah, ehm, memberi jeda lawan keje-kejenuhan. Apa sih namanya itu? Kaya, apa? Memberi hiburan sedikit sebelum akhirnya lanjut lagi menggawi kaya itu aja. Yaa, kurang lebih mungkin kaya itu lah.”* (S1. A: B30-37)

2). Konten yang ditampilkan bersifat informatif dan inspiratif

Menurut hasil wawancara bersama subjek A menurut subjek A tiktok memiliki banyak pengaruh dalam proses pengerjaan skripsi, sebab konten-konten yang ditampilkan sosmed tiktok itu bermanfaat, inspiratif, dan informatif.

*“Eh, em, banyak sih informasi-informasi yang didapatkan, entah itu gosip lo atau habar dari tempat lain atau kota lain habis tu kaya informasi-informasi, banyak yang didapatkan dari aplikasi tik tok tuh.”* (S1. A: B79-B81)

3). Konten lebih variatif

Salah satu daya tarik tiktok adalah konten-kontennya yang sangat bervariasi dan tidak membuat subjek bosan ketika memainkannya. Seperti yang disampaikan oleh subjek A yang mengatakan banyak informasi yang dia peroleh dari bermain tik tok, yaitu:

*“Banyak sih informasi-informasi yang didapatkan, entah itu gosip lo atau habar dari tempat lain atau kota lain habis tu kaya informasi-informasi, banyak yang didapatkan dari aplikasi tik tok tuh.”* (S1. A: B79-B81)

#### 4). Menciptakan rasa tenang

Subjek A mengungkapkan bahwa dengan menonton tiktok dapat menciptakan perasaan tenang. Seperti yang disampaikan oleh subjek A yang mengatakan merasa tenang ketika menonton tiktok, yaitu:

*“Merasa lebih tenang ya dengan memberi hiburan sedikit sebelum akhirnya lanjut lagi menggawi kaya itu aja. Yaa, kurang lebih mungkin kaya itu lah”.* (S1.A: B52-B54)

## **2. Subjek AF**

Adapun hasil yang didapatkan dari penelitian subjek AF peneliti sajikan sebagai berikut:

### **a. Gambaran Stres**

Berdasarkan hasil penelitian wawancara diketahui bahwa subjek mengalami stres ketika menyelesaikan skripsi. Adapun stres yang dirasakan oleh subjek dalam penelitian ini yaitu subjek AF merasakan mudah marah-marah dan mudah sekali merasa tersinggung dengan orang lain. Berikut merupakan ungkapan yang subjek AF sampaikan dalam wawancara:

*“Stres yang dirasakan kaya lakas banar sarik sarik, mudah tersinggung lawang orang” .(S2. AF: B29-B30)*

Adapun penyebab dari stres yang muncul subjek AF mengatakan bahwa itu ketika sedang menyelesaikan skripsi tiba-tiba saja subjek merasakan kekurangan ide sehingga tidak dapat lagi melanjutkan skripsinya. Berikut merupakan ungkapan yang subjek AF sampaikan dalam wawancara:

*“Ya tadi pas ngerjakan skripsi kdd lagi dapat ide, otak jadi bleng muncul lah stres” (S2. AF: B32-B33)*

Ketika sedang stres subjek AF merasakan gangguan fisik seperti rasa lapar dan rasa malas sehingga tidak ingin melanjutkan skripsinya. Berikut merupakan ungkapan yang subjek AF sampaikan dalam wawancara:

*“Rasa handak bemamakan tarus, ahaha. Kaya lapar jdi bawaannya koler lagi melanjutkan” (S2.AF: B36-B37).*

#### **b. Media Sosial Tiktok Sebagai Coping pada Subjek Ketika Mengalami Stres**

Subjek AF mengatasi stres yang dialaminya dengan pergi jalan-jalan serta menyaksikan atau menonton video melalui media sosial tiktok karena ketika melakukan itu subjek merasa lebih terhibur dan menghilangkan stres yang dialaminya. Berikut merupakan ungkapan yang subjek A sampaikan dalam wawancara:

*”Apa yo lah, hmm jalan-jalan, buka-buka aplikasi, buka-buka sosmed, buka-buka tiktok kaitu pang sudah sudah merasa terhibur kawa menghilangkan stres” . (S2.AF: B52-B55)*

Subjek AF mengungkapkan ketika menonton media sosial tiktok sangat berpengaruh untuk mengurangi stres yang alaminya oleh subjek AF. Berikut merupakan ungkapan yang subjek AF sampaikan dalam wawancara:

*“Hmm banyak kaya misalnya, iya tadi salah satunya mengurangi stres kalo misalnya lagi bosan-bosan menggawi skripsi pas kadada dapat ide kaitu nah tapi pang bisa kada ingat lagi menggawinya”.* (S2.AF: B47-B49)

Subjek AF juga mengungkapkan perilaku yang tampak setelah subjek AF menonton video melalui media sosial tiktok subjek AF merasakan lebih mendapatkan inspirasi atau motivasi untuk semangat mengerjakan skripsi lagi. Berikut merupakan ungkapan yang subjek AF sampaikan dalam wawancara:

*“Hmm apa yo lah, kadang ada hal-hal yang bermanfaat yang lewat tu nah ada jua tegawi atau kadang misalnya lagi buntu banar menggawi skripsi tuh membuka-buka inspirasi-inspirasi tentang skripsi-skripsi jadi ada jua termotivasi gasan menggawi lagi. Kaitu pang banyak pengaruhnya”.* (S2.AF.B56:B60).

### **c. Faktor-faktor yang menjadikan tiktok sebagai salah satu strategi coping stres pada mahasiswa akhir dalam proses menyelesaikan skripsi di UIN Antasari Banjarmasin**

#### 1). Konten yang ditampilkan bersifat informatif dan inspiratif

Menurut hasil wawancara bersama subjek AF. Menurut subjek tiktok memiliki banyak pengaruh dalam proses pengerjaan skripsi, sebab konten-konten yang ditampilkan sosmed tiktok itu bermanfaat, inspiratif, dan informatif.

*“Hmm apa yo lah, kadang ada hal-hal yang bermanfaat yang lewat tu nah ada jua tegawi atau kadang misalnya lagi buntu banar menggawi skripsi tuh membuka-buka inspirasi-inspirasi tentang skripsi-skripsi jadi ada jua termotivasi gasan menggawi lagi. Kaitu pang banyak pengaruhnya.”* (S2. AF: B46-B50)

#### 2). Konten lebih variatif

menurut subjek AF konten-konten lain terkait *life style* juga ada, seperti:

*“Emmm konten-konten live hacks kaya konten memasak, konten apalagi yo lah. Konten tentang dekorasi-dekorasi rumah, tentang memasak atau ada jua selingan-selingan yang bejoget kaitu.” (S2. AF: B84-86).*

### 3). Menimbulkan efek kecanduan

AF mengatakan jika sudah memulai membuka dan memainkan sosial media tiktok AF akan merasa candu hingga lupa bahwa akan mengerjakan skripsi. Hal tersebut disampaikannya ketika sesi wawancara, yaitu:

*“Heee tentu saja tidak. Terganggu, eee untuk saat ini kada bisa menyeimbangkan pang soalnya lo tik tok tu kaya candu tu nah. Sekali membuka tiktok lo kada sadar lagi misalkan kaya kita tuh pas lagi buka laptop handak menggawi skripsi tiba-tiba eee istirahat dulu nah menggawi skripsi membuka tiktok dulu nah setumat, laluan haja kada ingat lagi sampai sore kada tegawi skripsinya, timbul tetutup pulang kena laptopnya. Jadi untuk saat ini belum kawa menyeimbang akan antara skripsi lawan tiktok tu nah.” (S2. AF: B93-B101)*

## 3. Subjek H

Adapun hasil yang didapatkan dari penelitian subjek H peneliti sajikan sebagai berikut:

### a. Gambaran Stres

Berdasarkan hasil penelitian wawancara diketahui bahwa subjek H mengalami stres ketika menyelesaikan skripsi. Adapun stres yang dirasakan oleh subjek dalam penelitian ini yaitu subjek H merasakan gelisah secara tidak jelas Berikut merupakan ungkapan yang subjek A sampaikan dalam wawancara:

*“Gambaran stress nya yang kaya bisa rasah sorangan” (S3. H: B23)*

Adapun penyebab yang muncul dari stres tersebut dikarenakan subjek H mengatakan tidak bisa lagi berpikir untuk kelanjutan skripsinya dan juga

dikarenakan adanya desakan dari orang disekitar subjek. Berikut merupakan ungkapan yang subjek H sampaikan dalam wawancara:

*“mun yang berkaitan lwan skripsi biasanya karena ulun nih kada kwa lagi berpikir bisa jua dari desakan orang-orang yang mengasak harus lakas tuntung”* (S1. A: B34-B35)

Ketika mengalami stres subjek H mengatakan muncul gejala fisik seperti sakit kepala dan asam lambung naik dikarenakan makan tidak teratur. Berikut merupakan ungkapan yang subjek H sampaikan dalam wawancara:

*“mun gejala fisik kya lebih ke pusing, bisa jua asam lambung naik jadi magh ya tadi karena makan kda teratur”* (S3.H: B29-B30).

#### **b. Media Sosial Tiktok Sebagai Coping pada Subjek Ketika Mengalami Stres**

Subjek H mengungkapkan ketika sedang mengalami stres yang dilakukan subjek H yaitu mencari kesenangan melalui jalan-jalan atau bahkan ketika subjek merasa malas keluar subjek H cukup mencari kesenangan melalui media sosial tiktok. Berikut merupakan ungkapan yang subjek H sampaikan dalam wawancara:

*” cari kesenangan lain jalan keluar kh atau mun koler keluar main hp buka sosmed dan scroll konten konten lucu di tiktok.”*. (S3.H: B37-B38)

Subjek H juga mengatakan pengaruh yang diperoleh ketika menonton media sosial tiktok subjek H merasa tidak mengingat semua hal yang membuat subjek H merasa stres atau pusing. Berikut merupakan ungkapan yang subjek H sampaikan dalam wawancara:

*”Hmmm, saat saya membuka aplikasi tik tok, scroll-scroll saya merasa tidak mengingat segala hal yang telah membuat saya pusing hahaha”*. (S3.H: B40-B42)

Subjek H juga mengungkapkan perilaku yang tampak setelah subjek H menonton video melalui media sosial tiktok subjek H merasakan lebih tenang. Berikut merupakan ungkapan yang subjek H sampaikan dalam wawancara:

*“Lebih, lebiiii, tenang. Eee, agak lupa sedikit kalo lagi banyak masalah, hehehe.”*. (S3.H.B51:B52).

**c. Faktor-faktor yang menjadikan tiktok sebagai salah satu strategi coping stres pada mahasiswa akhir dalam proses menyelesaikan skripsi di UIN Antasari Banjarmasin**

1). Menciptakan rasa tenang

Hal ini disampaikan oleh subjek H yang mengatakan ketika H merasa stres, bersedih, ataupun menangis sosmed tiktok dapat mengalihkan perasaan tersebut dan menjadikannya lebih tenang. Berikut ungkapan yang disampaikan subjek H:

*“Eeeee, misalnya tu lagi sedih lagi nangis terus scroll-scroll tik tok karna banyak video-video kadang yang lucu jadi ketawa-ketawa nanti. Habis tu ada video-video yang kaya motivasi jadi kaya ohhhh, ya harusnya begini-begini. Jadi eeee, kalo, lebih ke tenang lah setelah emm, main tik tok.”* (S3. H: B42-B46)

2). Konten lebih variatif

Subjek H juga mengatakan bahwa terdapat pula konten terkait jualan, motivasi, dan konten-konten lucu lainnya di dalam aplikasi tiktok tersebut. Berikut ungkapan yang subjek H berikan pada peneliti:

*“Konten orang jualan.”* (S3. H: B84)

*“Eee, habis itu video-video lucu dan kata-kata motivasi. Kaya itu ae.”* (S3. H: B86-87)

3). Menimbulkan efek kecanduan

Menurut penuturan subjek H, ketika menggunakan tiktok H merasa seperti dihipnotis hingga lupa waktu.

*“Yaaaa, sedikit lebih tidak terpikir saat menggunakan, karna di saat menggunakan tik tok tuh kaya terhipnotis. Perasaan tuh kalo dah membuka tu pasti sampai kada ingat waktu lagi.”* (S3. H: B68-B70)

#### **4. Subjek RA**

Adapun hasil yang didapatkan dari penelitian subjek RA peneliti sajikan sebagai berikut:

##### **a. Gambaran Stres**

Berdasarkan hasil penelitian wawancara diketahui bahwa subjek mengalami stres ketika menyelesaikan skripsi. Adapun stres yang dirasakan oleh subjek dalam penelitian ini yaitu subjek RA merasakan dirinya mudah marah secara tidak jelas. Berikut merupakan ungkapan yang subjek A sampaikan dalam wawancara:

*“Kalau untuk gambaran stres biasanya kalau sudah merasa stres banar pasti dan menarik nyarik kada jelas kda kwa salah sedikit handaknya menarik tarus”* (S4. RA: B35-B37)

Adapun penyebab yang muncul dari stres yang dirasakan subjek karena subjek merasakan tidak mendapat semangat dan pencerahan untuk melanjutkan skripsinya tersebut. Berikut merupakan ungkapan yang subjek RA sampaikan dalam wawancara:

*“Mun yang berhubungan skripsi biasanya karena kada dapat semangat dan pencerahan gsan melanjutkan”* (S4. RA: B40-B41)



Ketika sedang stres subjek RA merasakan munculnya gangguan fisik seperti sakit kepala. Berikut merupakan ungkapan yang subjek RA sampaikan dalam wawancara:

*“Mun gejala fisik lebih ke pusing aja pang”* (S4.RA: B45).

#### **b. Media Sosial Tiktok Sebagai Coping pada Subjek Ketika Mengalami Stres**

Subjek RA mengungkapkan ketika sedang mengalami stres yang dilkaskan subjek RA pertama kali ialah menangis karena ketika menangis subjek merasakan hatinya menjadi lebih tenang dan plong selanjutnya subjek melakukan hal-al yang dapat menghiburnya seperti menonton video lucu di tiktok agar stres yang dialaminya teralihkan. Berikut merupakan ungkapan yang subjek RA sampaikan dalam wawancara:

*” Manangis. Soalnya dari manangis tu kaluar dulu unek-unek dalam hati bila sudah takaluar tu lalu ai pikiran nih sudah teplong, hati plong laluan ai menggawi nih walau ada jua kaya-kaya kulir tuh ada jua tanyaman sudah soalnya sudah manangis kadada lagi yang tapandam mun masih ha stress jua biasanya ulun atasi mencari hal hal yang menghibur kaya melihat video video lucu ditiktok spy stress ulun tadi teralihkan”.* (S4.RA: B46-B52)

Subjek RA mengungkapkan pengaruh yang didapatkan ketika menonton media sosial tiktok subjek RA merasakan lebih tenang. Berikut merupakan ungkapan yang subjek RA sampaikan dalam wawancara:

*” Nyanyau tu kaya katarusan tu nah nonton tapi jadi lebih tenang”.* (S4.RA: B60)

Subjek RA juga mengungkapkan perilaku yang tampak setelah subjek RA menonton video melalui media sosial tiktok subjek A merasakan hal negatif dan positif, adapun hal negatif tersebut seperti subjek merasa malas karena sudah

merasa nyaman dengan media sosial tersebut dan adapun yang positif subjek mengungkapkan merasa lebih rajin beribadah karena yang sering subjek RA saksikan video yang menyajikan tentang kajian-kajian agama. Berikut merupakan ungkapan yang subjek A sampaikan dalam wawancara:

*“Mun hal nang negatif, ada jadi koler jadi koler-koleran tu pang. Kalo positifnya tu magin jadi baibadah pang soalnya di tiktok ku ni rata-rata ya kajian-kajian kaitu pang”.* (S4.RA.B63:B65).

**c. Faktor-faktor yang menjadikan tiktok sebagai salah satu strategi coping stres pada mahasiswa akhir dalam proses menyelesaikan skripsi di UIN Antasari Banjarmasin**

1). Menyediakan konten-konten kajian agama

Subjek RA mengatakan bahwa sering menemukan kajian-kajian agama di beranda tiktok. Berikut isi ungkapan subjek RA:

*“Rancak, beh nyata ai rancak tapi bila membuka tiktok bila sudah uyuh bila sudah kaya malam istirahat tu nah. Nah pas malam tu kan pasti ada kaluar yang kaya kajian-kajian buat Ustadz Adi Hidayat, Ustadz Abdus Shomad, Hannan At-Taqi kaina kaluaran pas tu malam. Itu yang meulah aku rajin mendengari.”* (S4. RA: B23-B27).

2). Konten Lebih Variatif

Begitu pula subjek RA yang mengatakan bahwa sosmed tiktok menyediakan informasi-informasi tentang kajian agama, politik, berita, hingga konten-konten *cook food* juga ada di tiktok. Berikut penuturan subjek RA

*“Banyak, kaya nang kajian tadi habis tu nang kaya masak-masakan yang info-info tentang politik-politik tu lawan berita-berita yang julid-julid tadi tu pang ada.”* (S4. RA: B78-80).

### 3). Menimbulkan Efek Kecanduan

Subjek RA juga mengatakan bahwa tiktok membuatnya malas mengerjakan aktivitasnya. Karena, tiktok membuatnya ingin terus menonton konten-konten yang ditampilkannya. Berikut ungkapan RA:

*“Jadi pengoler pang hehe. Dasar bujur, kada pang pengoler banar cuma bisa nyanyau kaitu nah gara-gara tik tok.” “Nyanyau tu kaya katarusan tu nah nonton.”* (S4. RA: B45-B46, dan B48).

### 4). Menciptakan rasa tenang

Subjek RA merasakan ras tenang ketika menonton konten-konten yang disajikan oleh tiktok, Berikut ungkapan subjek RA:

*” Nyanyau tu kaya katarusan tu nah nonton tapi jadi lebih tenang”.* (S4.RA: B60).

## 5. Subjek AE

Adapun hasil yang didapatkan dari penelitian subjek AE peneliti sajikan sebagai berikut:

### a. Gambaran Stres

Berdasarkan hasil penelitian wawancara diketahui bahwa subjek AE mengalami stres ketika menyelesaikan skripsi. Adapun stres yang dirasakan oleh subjek dalam penelitian ini yaitu subjek AE merasakan mudah gelisah dan sering merasa frustrasi. Berikut merupakan ungkapan yang subjek AE sampaikan dalam wawancara:

*“Mun sudah stres nih biasanya merasa gelisah merasa Frustrasi”* (S5. AE: B29)

Adapun penyebab dari stres yang muncul tersebut dikarenakan subjek AE merasakan tidak memiliki bayangan untuk kelanjutan skripsi. Berikut merupakan ungkapan yang subjek AE sampaikan dalam wawancara:

*“karena kdd lagi dapat bayangan handak diapakan skripsi nih”* (S5. AE: B31)

Ketika sedang stres subjek AE merasakan munculnya gangguan fisik seperti sakit kepala dan menyebabkan mudah lelah. Berikut merupakan ungkapan yang subjek AE sampaikan dalam wawancara:

*“berpengaruh ke awak biasanya jadi lakas uyuh, kepala sakit”* (S5.AE: B33).

#### **b. Media Sosial Tiktok Sebagai Coping pada Subjek Ketika Mengalami Stres**

Subjek AE mengungkapkan dalam menghadapi stres yang dialaminya subjek AE lebih memenangkan diri dengan cara menonton video-video yang disajikan di media sosial tiktok.. Berikut merupakan ungkapan yang subjek AE sampaikan dalam wawancara:

*”Yang pertama mungkin anu aja pang lebih menyenangkan. Maka tadi tu eeh, kadang buka tik tok, scroll-scroll, lebih kasitu aja sih”.* (S5.AE: B37-B38)

Subjek AE mengungkapkan pengaruh yang didapatkan ketika menonton media sosial tiktok subjek AE merasakan perasaan senang. Berikut merupakan ungkapan yang subjek AE sampaikan dalam wawancara:

*“Pengaruh dari itu mungkin senang aja pang”.* (S5.AE: B48)

Subjek AE mengungkapkan perilaku yang tampak setelah subjek AE menonton video melalui media sosial tiktok subjek AE merasakan terbawa suasana sehingga menyebabkan subjek AE lupa untuk melanjutkan skripsi karena

perasaan senang yang dirasakan. Berikut merupakan ungkapan yang subjek AE sampaikan dalam wawancara:

*“Awalnya, ehm, awalnya terbawa dengan suasana aja pang karna mun kada ingat lagi di waktu dan mungkin lagi merasa perasaan senang-senangnyanya dan kadang mungkin merasa, merasa mendapati ekh, mendapati pijai-pijai yang meolah diri saurang nih semangat lagi kaitu”.* (S5.AE.B56:B60).

**c. Faktor-faktor yang menjadikan tiktok sebagai salah satu strategi coping stres pada mahasiswa akhir dalam proses menyelesaikan skripsi di UIN Antasari Banjarmasin**

1). Menyediakan konten-konten kajian agama

Subjek AE juga mengatakan bahwa konten-konten religius dapat membuatnya lebih tenang dan *rileks*.

*“Pernah, rancak banar jua mendapati konten-konten yang kaya religius. Kadang itu pang yang maulah jadi tenang, lebih rileks aja pang pinanya pas mendapati itu tu.”* (S5. AE: B16-B18)

2). Konten Lebih Variatif

AE mengatakan bahwa sosmed tik tok juga terdapat konten-konten seperti *podcast* bisnis, motivasi, dan pengembangan diri. Demikian yang disampaikan subjek AE:

*“Konten tu lebih ke podcast pang, podcast-podcast, potongan-potongan video podcast. Podcast tu mungkin lebih membahas kearah bisnis, motivasi ekh, pembangunan diri aja jua pang ada.”* (S5. AE: B84-B86)

Agar mempermudah pemaparan data strategi coping stres dengan media sosial tiktok pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di UIN Antasari Banjarmasin, maka peneliti membuat tabel kesimpulan sebagai berikut:

Tabel 4.4 Kesimpulan pada 5 orang subjek

No	Subjek	Gambaran Stres	Penyebab Stres	Gejala Fisik	Efek Tiktok	Faktor yang menjadikan media sosial tiktok sebagai coping
1	A	Mudah Marah	-kekurangan ide -Tidak ada pencerahan	-Mudah Lelah - Sakit Kepala - Mengantuk	-Lebih tenang -Merasa Bahagia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dapat menghilangkan perasaan jenuh</li> <li>• Konten lebih variatif</li> <li>• Konten yang ditampilkan bersifat informatif dan inspiratif</li> <li>• Menciptakan rasa tenang</li> </ul>
2	AF	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mudah Marah</li> <li>• Mudah tersinggung</li> </ul>	Kekurangan Ide	-Mudah Lapar	-Mengurangi rasa stres yang dialami - Mendapatkan Motivasi	Konten yang ditampilkan bersifat informatif dan inspiratif Menimbulkan efek kecanduan Konten Lebih Variatif
3	H	Rasa gelisah	Merasa tidak dapat melanjutkan skripsi dan adanya desakan dari lingkungan	-Sakit kepala -Asam Lambung naik	-Melupakan Stres yang dialami -Tenang	Menciptakan rasa tenang Konten lebih variatif Menimbulkan efek kecanduan

4	RA	Mudah marah	Tidak mendapatkan semangat dan pencerahan untuk melanjutkan skripsi	-Sakit kepala	-Lebih tenang -Rajin beribadah	Menyediakan konten-konten kajian agama Konten Lebih Variatif Menimbulkan Efek Kecanduan Menciptakan rasa tenang
5	AE	Mudah Gelisah Merasa Frustrasi	Tidak mendapatkan bayangan untuk kelanjutan skripsi	-Sakit kepala -Rasa lelah	-Lebih tenang -Merasa senang	Menyediakan konten-konten kajian agama Konten Lebih Variatif Menciptakan rasa tenang

### E. Pembahasan Data Penelitian

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah disajikan melalui proses wawancara pada strategi coping stres dengan media sosial tiktok pada mahasiswa akhir yang menyelesaikan skripsi maka dapat diketahui bahwa coping stres meliputi 2 aspek yaitu *Emotional Focused Coping (Positive reappraisal, Accepting responsibility, Self controlling, Distancing dan Escape Avoidance, Seeking social support )* dan *Problem Focused Coping (Planful problem solving, Confrontative coping dan Seeking Informational Support)*.

## 1. Gambaran Coping Stres Mahasiswa Tingkat Akhir

### a. *Emotional Focused Coping*

#### 1). *Positive reappraisal*

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dalam wawancara menunjukkan bahwa semua subjek melakukan *positive reappraisal* ketika mengalami kejenuhan, tertekan, dan cemas ketika mengerjakan skripsi. Menurut hasil wawancara semua subjek akan menjadi lebih tenang jika melibatkan Allah di dalam penyelesaian masalah mereka. Melibatkan Allah dalam suatu masalah merupakan bentuk *positive reappraisal coping* yang dapat memunculkan peluang-peluang positif dari suatu masalah atau situasi negatif, termasuk melibatkan diri kepada hal-hal religius.<sup>6</sup> Hal ini sesuai dengan pendapat Hidayanti di dalam penelitiannya, yang menuliskan bahwa penanganan masalah dengan melibatkan agama sudah dianggap mampu menjadi strategi *coping* stres yang penting untuk menghadapi dan mengatasi musibah, dapat memperkuat penerimaan diri, serta dapat menjadi fasilitas penyelesaian masalah yang positif terhadap dampak psikologis dan kesehatan yang buruk.<sup>7</sup>

Adapun bentuk *positive reappraisal coping* yang disampaikan oleh para subjek diantaranya, yaitu mendengarkan ceramah berbagai ustadz (Ustadz Abdus Somad, Ustadz Adi Hidayat, Ustadz Hannan At-Taqi) melalui media sosial tiktok.

Dalam suatu penelitian akan menjadi lebih relevan apabila adanya wawancara dengan seorang informan dalam penelitian ini peneliti menggunakan 5

---

<sup>6</sup>Satriani, Sujana, and Syamsuddin, "Pengaruh Positive Reappraisal Terhadap Efikasi Diri Akademik Anak Usia 5-6 Tahun," 2.

<sup>7</sup>Rina Hardiyanti, "Strategi Coping Perawat Dalam Menghadapi Stres Kerja Di Rumah Sakit Jiwa Grashia Yogyakarta" (Thesis, Yogyakarta, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2020), 107-8.



informan yang dipercaya memberikan data yang akurat untuk memperjelas dari hasil wawancara dengan subjek. Yang pertama informan K merupakan teman dekat dari subjek A. Subjek A mengatakan sudah melibatkan diri dalam hal religiusitas seperti menonton konten-konten kajian islam melalui tiktok hal ini sependapat dengan pendapat informan K bahwa informan K sering kali menyaksikan subjek A menonton kajian islam melalui tiktok. Yang kedua informan A merupakan teman dekat dari subjek AF. Subjek AF juga mengatakan bahwa melibatkan diri dalam religius dengan cara menonton ceramah agama melalui media sosial tiktok hal ini sependapat dengan pendapat informan A yang mengatakan bahwa subjek AF sering menyaksikan ceramah agama melalui media sosial tiktok. Yang ketiga informan N merupakan teman dekat dari subjek H. Subjek H mengatakan juga melibatkan diri dalam hal religiusitas seperti menonton konten-konten ceramah melalui tiktok hal dan juga sering berkunjung ke makam guru-guru hal ini sependapat dengan pendapat informan N bahwa informan N sering kali menyaksikan subjek H menonton kajian islam melalui tiktok dan ikut menemani berkunjung ke makam guru-guru. Yang keempat informan ST merupakan teman dekat dari subjek RA. Subjek RA juga mengatakan bahwa melibatkan diri dalam religius dengan cara menonton kajian-kajian agama melalui media sosial tiktok hal ini sependapat dengan pendapat informan ST yang mengatakan bahwa subjek RA sering menyaksikan kajian agama melalui media sosial tiktok. Yang ketiga informan HN merupakan teman dekat dari subjek AE. Subjek AE mengatakan juga melibatkan diri dalam hal religiusitas seperti menonton konten-konten kajian Islam melalui tiktok hal ini

sependapat dengan pedapat informan HN bahwa informan HN sering kali menyaksikan subjek AE menonton kajian islam melalui tiktok.

## 2). *Accepting responsibility*

Menerima masalah skripsi yang dihadapi mahasiswa akhir merupakan satu hal yang tidak semua orang dapat menjalaninya. Bahkan tidak sedikit mahasiswa akhir yang tidak bertahan menyelesaikan tugas akhir skripsinya tersebut. Sebenarnya banyak hal yang menjadikan skripsi sering berusaha dihindari dan tidak diselesaikan, salah satunya karena tekanan stres ketika pengerjaannya. Sejatinya manusia memang tidak menyukai suatu masalah hadir di dalam hidupnya. Namun, dengan rasa menerima masalah sembari mencari jalan keluar untuk menyelesaikan masalah tersebut merupakan upaya yang sangat baik, dari pada lari dan tidak mengupayakan apapun. *Accepting responsibility* ini sendiri merupakan salah satu coping stres yang sering dilakukan seseorang untuk melawan stressor yang dialaminya.<sup>8</sup>

Menurut penelitian yang dilakukan Maryam tentang strategi coping: teori dan sumber dayanya, menjelaskan bahwa seseorang yang menerapkan *accepting responsibility* akan cenderung menerima segala sesuatu yang tengah dihadapinya serta mampu menyelesaikan masalah tersebut dengan kondisi yang tengah dialaminya.<sup>9</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Kushartati, menjelaskan bahwa salah satu subjeknya bernama Bunga yang menerima masalah setelah mengikuti suatu organisasi ajaran sesat. Bunga dijauhi oleh teman-teman kuliahnya dan mendapatkan tekanan dari situasi tersebut. Kemudian Bunga

---

<sup>8</sup>Putri and Kushartati, "Strategi Coping Pada Mantan Penganut Aliran Sesat," 70.

<sup>9</sup>Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (Agustus 2017): 103-4.

menerapkan *coping stress accepting responsibility* untuk menyelesaikan masalahnya dengan menerima tekanan yang diberikan padanya dan memutuskan keluar dari organisasi ajaran sesat tersebut.<sup>10</sup>

Adapun dalam hasil wawancara yang dilakukan bersama subjek ditemukan, bahwa cara mereka menerima masalah dengan cara mengungkapkan dengan cara mencari hiburan melalui tiktok, bermain game online, memakan makanan favorite, mengistirahatkan tubuh dengan tidur, menenangkan diri dan juga meluapkan perasaan dengan cara menangis hal ini juga dibenarkan oleh informan.

### 3). *Self controlling*

*Self controlling* merupakan bentuk pengendalian diri yang sangat penting untuk dilakukan agar mahasiswa akhir tidak larut terlalu lama dalam stresnya. Stres yang larut dan berkepanjangan akan berdampak pada semangat mahasiswa akhir dalam menyelesaikan skripsinya. Dengan berusaha mengendalikan diri mahasiswa akhir dapat menyadari bahwa skripsi adalah sebuah tanggung jawab yang mau tidak mau harus diselesaikan dengan segera dan tepat waktu.<sup>11</sup> Jadi, mahasiswa akhir harus mampu mengendalikan diri agar tidak terlalu lama larut dalam keadaan atau situasi stres karena nantinya akan menghambat terlalu lamanya pengerjaan skripsi. Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Hairus dkk., menuliskan bahwa *self controlling* dapat menentukan serta memberi pengaruh terhadap stres kerja. Dapat dipahami bahwa stres kerja dapat diatasi dengan *self*

---

<sup>10</sup>Putri and Kushartati, "Strategi Coping Pada Mantan Penganut Aliran Sesat," 75.

<sup>11</sup>Mariyanti and Karnawati, "Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Universitas Esa Unggul: Studi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul Yang Telah Menyelesaikan Skripsi.," 3382.

*controlling* yang baik. Sehingga semakin tinggi dan baik *self controlling*, maka stres kerja juga menjadi semakin rendah. Lanjutnya Hairus dkk., menuliskan bahwa *self controlling* dapat meningkatkan kualitas sikap profesionalisme, kesiapan diri dan kerjasama tim.<sup>12</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan cara subjek mengontrol dirinya hampir sama yaitu subjek A, AF, H, RA, AE sepakat mengontrol diri mereka dengan cara menonton tiktok namun selain tiktok ada juga yang pergi keluar rumah untuk membeli kopi seperti yang dilakukan subjek A, ada juga yang dengan cara bermain sosial media lainnya seperti yang dilakukan subjek AF berbeda dengan subjek H selain dengan cara menonton tiktok subjek H juga menanamkan nilai sabar dalam dirinya, dan yang dilakukan subjek RA selain dari main tiktok ialah main game dan juga tidur. dan ada pula yang mengerjakan ibadah shalat sunah seperti yang dilakukan oleh subjek AE hal ini juga sependapat dengan apa yang disampaikan oleh informan.

#### 4). *Distancing*

*Distancing* merupakan upaya subjek melepaskan pikiran negatif agar dapat keluar dari masalah yang tengah dihadapinya atau upaya memunculkan harapan baru yang lebih positif.<sup>13</sup> Dalam penelitian ini subjek mengalihkan rasa stres akibat mengerjakan skripsi agar tidak terlalu lama terbelenggu dalam hidupnya dengan hal-hal yang lebih positif. Martins et al, memberi penjelasan bahwa mahasiswa akhir yang mengalami stressor akan membuat psikologis dan fisiknya tidak menyenangkan, kadang mahasiswa akhir akan memberi jarak terhadap hal-

---

<sup>12</sup>Hairus, Isjoni, and Azhar, "Pengaruh Kontrol Diri Dan Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Guru SMA Negeri Di Kecamatan Kampar," *Jurnal Universitas Riau*, Mei 2016, 75.

<sup>13</sup> Putri dan Kushartati, "Strategi Coping pada Mantan Penganut Aliran Sesat," 70.

hal yang dapat menimbulkan tekanan, upaya ini dilakukan agar dapat meminimalisir stres yang tengah dihadapinya.<sup>14</sup>

Menurut penelitian yang lakukan oleh Hidayanti, mahasiswa akhir yang mengalihkan masalah dengan melakukan cara-cara, seperti menghindari masalah, cuek dan diam terhadap masalah, menganggap tidak ada masalah apapun adalah bentuk dari *distancing* pada coping stres. Hidayanti juga menjelaskan bahwa ada banyak hal yang dapat meminimalisir rasa stres pada mahasiswa, seperti berjalan-jalan, olahraga, berlibur, mendengarkan musik. Hidayanti menambahkan bahwa semua hal yang dilakukan tersebut merupakan usaha mahasiswa untuk hanya sekedar menyenangkan hati, tidak dapat membuat masalah yang sebenarnya teratasi.<sup>15</sup>

Adapun menurut hasil wawancara dari kelima subjek ditemukan subjek melakukan *coping* stres dengan tipe *distancing*, kelima subjek lebih memilih untuk bermain tiktok. Seperti yang dikatakan oleh subjek A dengan menonton tiktok dapat menghindarkan sifat jenuh. Itu juga dilakukan oleh subjek AF bermain tiktok dapat menyembuhkan stress yang dialami subjek AF namun selain bermain tiktok subjek AF juga melakukan kegiatan yang bermanfaat lainnya seperti istirahat. Adapun yang dilakukan subjek H juga sama yaitu dengan cari menonton motivasi motivasi dari media tiktok dan disertai dengan sholat dan berdoa. Subjek RA dan AE juga mengatasi stress dengan menonton tiktok. Hal ini juga sependapat dengan apa yang disampaikan oleh masing-masing informan.

---

<sup>14</sup>Hardiyanti, "Strategi Coping Perawat Dalam Menghadapi Stres Kerja Di Rumah Sakit Jiwa Grashia Yogyakarta," 114.

<sup>15</sup>Hardiyanti, 115–16.

### 5). *Escape Avoidance*

*Escape avoidance* adalah cara subjek menghilangkan stresnya dengan berhayal dan berandai-andai masalah tidak datang padanya atau berfantasi bahwa hidupnya lebih indah jika masalah tidak hadir dalam hidupnya. Subjek juga cenderung menghindari masalah tersebut dengan cara tidur berlebihan atau mencoba untuk tidak memikirkannya sama sekali.<sup>16</sup> Dalam penelitian ini yang dimaksud *escape avoidance* adalah bahwa subjek berupaya menghilangkan pikiran-pikiran dan emosinya dengan cara lari dari kenyataan dan masalah yang dihadapi saat mengerjakan skripsi.

Ini searah dengan penelitian yang dilakukann oleh Putri dan Kushartati yang menjelaskan bahwa salah satu subjeknya yang bernama Bondan melakukan *escape avoidance coping* ketika mengalami stres karena telah mengikuti ajaran sesat. Bondan cenderung menghindari teman-teman di organisasinya tersebut dan melampiaskan stresnya dengan memosisikan dirinya dengan bercanda ketika ditanya soal keikut sertaannya di dalam organisasi, kemudian Bondan juga berusaha menenangkan dirinya dengan nongkrong bersama teman-temannya, bahkan Bondan juga mabuk-mabukan dan merokok agar melupakan tekanan-tekanan yang diberikan kepadanya.<sup>17</sup>

Kemudian, adapun bentuk *coping* stres yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu subjek cenderung lebih memilih bermain tik tok agar dapat melupakan masalah skripsi dan stres untuk sementara waktu, cenderung menghindari skripsi

---

<sup>16</sup>Putri dan Kushartati, "Strategi Coping pada Mantan Penganut Aliran Sesat,"70.

<sup>17</sup>Putri and Kushartati, 74.

dengan melakukan kesibukan yang lain, seperti makan, tidur, dan berteman. Hal ini juga dibenarkan oleh masing-masing informan.

#### 6. *Seeking social support*

Hasil dari data penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa subjek mencari dukungan sosial atau dukungan dari luar. Dukungan sosial ini sifatnya bermacam-macam ada yang didapatkan dari keluarga, teman-teman, dosen, orang-orang yang terlibat langsung dengan subjek. Dukungan-dukungan tersebut akan membantu subjek lebih bersemangat dan bertanggung jawab dengan tugasnya sebagai mahasiswa akhir. Dukungan tersebut juga dapat menjadikan subjek lebih toleran dengan stressor-stressor yang dialami dan menjadikannya lebih produktif.<sup>18</sup>

Dukungan sosial bentuknya sangatlah bervariasi. Dukungan sosial itu sendiri merupakan ketersediaan bantuan dari hubungannya subjek terhadap orang lain yang ada di lingkungan hidupnya. Adapun menurut Thorsteinsson et al., terdapat empat tipe dukungan sosial yang dapat diperoleh subjek dari lingkungannya, yaitu: 1) Dukungan instrumental (*instrumental support*) adalah bantuan berupa materi, seperti uang, makanan, transportasi, dan kebutuhan primer maupun sekunder lainnya. 2) Dukungan emosional (*emotional support*) adalah dukungan yang diberikan orang lain berupa cinta, kasih sayang, empati, kepedulian, perhatian, kepercayaan, dan perasaan ingin didengarkan. 3) Dukungan informasi (*informational support*) adalah dukungan yang berupa pemberian saran, kabar, informasi, nasihat, dan keperluan umum yang sedang dibutuhkan oleh

---

<sup>18</sup>Mariyanti and Karnawati, "Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Universitas Esa Unggul: Studi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul Yang Telah Menyelesaikan Skripsi.," 382.

subjek. 4) Dukungan penghargaan (*appraisal support*) merupakan sebuah nilai positif atas upaya dan usaha yang telah subjek lakukan agar kepribadiannya lebih berkembang.<sup>19</sup>

Mahasiswa akhir yang mendapat dukungan sosial dari orang-orang sekitarnya akan cenderung lebih produktif, lebih bersemangat, dan lebih percaya diri dalam menjalani hidupnya. Namun, hal sebaliknya juga akan terjadi kepada mahasiswa yang kurang atau tidak mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya. Mahasiswa akhir dengan dukungan sosial yang tinggi akan memiliki kesehatan mental yang lebih tinggi dan lebih kuat dari pada mahasiswa akhir yang tidak atau kurang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya. Mahasiswa akhir yang sehat mentalnya akan lebih cepat keluar dari masalah dan tekanan yang membuatnya mengalami stressor. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Alawiyah dkk., yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan kepada mahasiswa akhir, maka semakin tinggi juga kesehatan mentalnya. Begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diberikan pada mahasiswa akhir, maka semakin buruk kesehatan mentalnya.<sup>20</sup>

Menurut hasil wawancara semua subjek sepakat mengatakan bahwa mereka mendapatkan dukungan dari orang tua, adik, kaka, pasangan, sahabat, bahkan teman-teman yang sama-sama sedang mengerjakan skripsi. Adapun dukungan yang diberikan itu sangat variatif ada yang mengajak jalan-jalan,

---

<sup>19</sup>Hardiyanti, "Strategi Coping Perawat Dalam Menghadapi Stres Kerja Di Rumah Sakit Jiwa Grashia Yogyakarta," 101–2.

<sup>20</sup>Desi Alawiyah et al., "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir," *Jurnal MIMBAR* 8, no. 2 (Sinjai 2022): 42.



membeli sesuatu yang digemari, dukungan melalui doa, semangat, perhatian, dan lain sebagainya. Hal ini sependapat dengan apa yang dikatakan oleh informan mereka.

### ***b. Problem Focused Coping***

#### *1). Planful problem solving*

Berdasarkan temuan hasil wawancara mahasiswa akhir yang mengalami stressor sebab skripsi juga menerapkan strategi *planful problem solving* dalam mengatasi masalahnya. *Planful problem solving* itu sendiri merupakan usaha yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengubah keadaanya, dengan berusaha menyelesaikan tugas akhirnya.<sup>21</sup> Menurut Lazarus, *planful problem solving* itu diartikan sebagai upaya mahasiswa untuk memikirkan dan merencanakan bagaimana cara untuk mengatasi dan menyelesaikan sumber masalah yang membuatnya stres. *Planful problem solving* dapat dilakukan dengan cara membuat strategi, memikirkan tindakan yang tepat untuk dilakukan, dan mengagendakan apa yang harus dilakukan untuk menangani masalah yang disebabkan oleh skripsi.<sup>22</sup>

Menurut penelitian yang dilakukan Nugraha yang menceritakan bahwa subjek penelitiannya sering menggunakan *planful problem solving* agar dapat menyelesaikan tugas akhir skripsinya dengan tepat waktu. Seperti, empat subjeknya yang mengalami kesulitan menemui dosen pembimbing. Maka, subjek

---

<sup>21</sup>Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," 103.

<sup>22</sup>Juli Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis," *Jurnal At-Taujih* 2, no. 2 (July 2019): 41.

tersebut mengatasi masalahnya dengan berangkat ke kampus lebih pagi dari pada biasanya agar ketika dosen pembimbing datang dapat segera ditemui.<sup>23</sup>

Adapun *plan problem solving* yang ditemukan pada kelima subjek penelitian ini menurut hasil wawancara adalah karena kelima subjek sepakat menonton tiktok dapat mengatasi stress yang mereka hadapi maka selain untuk mencari hiburan didalam media tiktok dapat juga mencari informasi mengenai kebutuhan sehari-hari, terkait tips dan trik mengerjakan skripsi, motivasi hidup, kajian-kajian keagamaan dan mencari informasi-informasi terbaru yang berhubungan dengan masalahnya dalam menyelesaikan skripsi dan hal ini sependapat dengan apa yang dikatakan oleh masing-masing informan mereka .

## 2). *Seeking informational support*

Hasil dari data penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa subjek mencoba memperoleh informasi lain untuk masalah yang dihadapinya. Informasi dukungan baik itu berupa bimbingan atau bertanya kepada orang lain sangat perlu digunakan untuk mengatasi stres<sup>24</sup>

Dukungan informasi (*informational support*) adalah dukungan yang berupa pemberian saran, kabar, informasi, nasihat, dan keperluan umum yang sedang dibutuhkan oleh subjek.<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup>Bangun Widya Nugraha, "Permasalahan Dan Strategi Coping Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling FIP UNY" (Skripsi, Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta, 2013), 87.

<sup>24</sup>Andria dan Wida, "Gambaran Mekanisme Coping Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung" *Humanitas*. Vol.3 No.2, 2019, 120.

<sup>25</sup>Hardiyanti, "Strategi Coping Perawat Dalam Menghadapi Stres Kerja Di Rumah Sakit Jiwa Grashia Yogyakarta," 101.

Mahasiswa akhir sangat memerlukan dukungan informasi untuk lebih memperoleh banyak informasi untuk permasalahan stres yang mereka alami dengan memperoleh dukungan informasi yang lebih banyak cenderung akan menjadikan mahasiswa tersebut lebih percaya diri untuk dapat melewati permasalahan mereka. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustina dkk., yang menyatakan bahwa semakin memperoleh dukungan informasi dengan cara menerima informasi, nasehat dan petunjuk tentang cara pemecahan masalah baik itu dari majalah atau informasi lain akan menambah pengetahuan dan dengan adanya pengetahuan tersebut akan mampu merubah perilaku dan meningkatkan motivasinya.<sup>26</sup>

Menurut hasil wawancara kelima subjek berusaha untuk mencari bimbingan untuk memecahkan masalah stres karena skripsi yang mereka alami, baik itu bimbingan yang diperoleh melalui media sosial tiktok ataupun bimbingan lain secara langsung.

### 3). *Confrontative coping*

Berdasarkan hasil data wawancara ditemukan bentuk *confrontative coping* dalam penyelesaian masalah penyebab stres. *Confrontative coping* itu sendiri oleh Lazarus diartikan sebagai upaya agresif subjek atau individu dalam mengubah suatu situasi keadaan yang dapat menekan psikologis dan mengambil resiko yang akan terjadi setelah keadaan tersebut terjadi.<sup>27</sup> Individu dengan

---

<sup>26</sup>Desi Alawiyah et al., "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir," *Jurnal MIMBAR* 8, no. 2 (Sinjai 2022): 42.

<sup>27</sup>Mariyanti and Karnawati, "Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Universitas Esa Unggul: Studi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul Yang Telah Menyelesaikan Skripsi.," 385.

*confrontative coping* akan tetap berusaha mengubah keadaan yang dialaminya, meski hal itu akan bertentangan dengan aturan dan memiliki resiko yang cukup besar.<sup>28</sup> Individu akan melakukan hal ini untuk melawan rasa stres yang dialami saat mengerjakan skripsi.

Hal ini sesuai dengan apa yang ditulis oleh Sembiring di dalam penelitiannya, yaitu seseorang cenderung melakukan hal-hal yang diinginkannya ketika mengalami stressor. Bahkan cenderung lebih memilih mengambil resiko-resiko dari apa yang telah dilakukannya. Hal ini dilakukan agar dirinya tetap merasa aman.<sup>29</sup> Sebagaimana yang telah ditemukan pada hasil data penelitian, bahwa subjek akan melakukan suatu upaya agar dapat merubah keadaan dan menghilangkan stressornya saat mengajarkan skripsi, meski dirinya sadar akan resiko yang akan dihadapinya, mereka akan tetap melakukannya.

Di dalam hasil wawancara juga didapati, bahwa subjek cenderung akan melakukan hal-hal yang diinginkannya, meski hal itu nantinya akan menjadi penghambat penyelesaian skripsi. Dari lima orang subjek dalam penelitian ini, dua di antaranya yaitu subjek AF, RA akan memilih tetap bermain tiktok meski mereka tahu dan sadar bahwa dirinya akan kecanduan dan seperti dihipnotis, hingga tidak bisa mengatur waktu ketika asyik bermain sosial media tik tok. Hal ini sependapat dengan yang dikatan oleh informan A dan ST yang mengatakan bahwa subjek AF dan RA belum mampu membagi waktu antara bermain hp dengan mengerjakan skripsi. Kemudian tiga subjek lain mengatakan, yaitu subjek

---

<sup>28</sup>Agustina dkk, "Dukungan Informasi Keluarga Meningkatkan Self-Care Klien DM Tipe 2 di Ambarketawang Sleman Yogyakarta" 7.

<sup>29</sup>Rahmayani Br. Sembiring, "Strategi Coping Anak Didik Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kelas II B Pekanbaru" (Skripsi, Riau, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2016), 13.

A, H, AE bahwa mau tidak mau mereka harus dapat membagi waktunya antara mengerjakan skripsi atau bermain tiktok. Hal ini dilakukannya karena mereka sadar, jika tidak membagi waktu maka mereka tidak akan dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu hal ini sependapat dengan informan K, N dan HN mereka mengatakan bahwa subjek A, H, dan AE meskipun mereka merasakan senang ketika bermain tiktok namun mereka tetap mengingat skripsi mereka yang harus segera diselesaikan.

## **2. Gambaran Peran Sosial Media Tik Tok Sebagai Coping Stres pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi**

### **a. Subjek A**

Berdasarkan hasil wawancara subjek A mengatakan bahwa sosial media (sosmed) tiktok memiliki peran sebagai wadah melampiaskan rasa jenuh yang dialami saat mengerjakan skripsi. Hal ini dapat diketahui dari jawaban subjek ketika ditanya mengenai pengaruh apa yang dirasakan saat menggunakan aplikasi tik tok. Subjek A menjawab bahwa A akan membuka tiktok ketika ada waktu senggang, ketika mengerjakan skripsi dan merasa bosan. Si A hanya akan membuka tik tok sekitar 5-10 menit di sela-sela pengerjaan skripsi. Hal demikian hanya dilakukan sebagai *reward* terhadap dirinya karena telah mengerjakan skripsi.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Amalia di dalam skripsinya yang mengatakan bahwa media sosial sangat berperan dalam kehidupan masyarakat, memberikan tempat mencari dan mendapatkan informasi.

Sosial media juga berperan penting di dalam sektor pendidikan, perdagangan, bisnis, kerjasama, dapat membangun demokrasi partisipatif, wadah mengekspresikan diri dan emosi, hiburan, jenjang karir sosial dan reputasi diri. Namun, demikian positifnya, sosmed juga memiliki dampak negatif bagi masyarakat jika tidak bijak dalam penggunaannya.<sup>30</sup> Hal ini sesuai dengan yang dialami subjek A yang menjelaskan bahwa setelah membuka tiktok beberapa menit A akan merasakan kebahagiaan, kesenangan dan menjadi *sumringah*. Kemudian, A mengatakan akan sedikit lega ketika dapat tertawa melihat konten-konten lucu yang lewat di beranda tiktoknya. Artinya dari sini dapat diketahui bahwa tiktok dapat menjadi hiburan dan penyaluran emosi.

Menurut subjek tiktok tidak dapat membuat perasaan tenang, namun dapat memberi efek senang meski hanya sementara. Bahkan menurutnya tiktok dapat membuatnya terhindar dari masalah. Namun A juga mengatakan demikian, sebab bermain tiktok dilakukannya hanya sekedar untuk *coping* stres saja. Sebagaimana yang disampaikan oleh Amelia, dkk. di dalam hasil penelitiannya yang mengatakan bahwa 57,8% subjek penelitiannya menggunakan media sosial sebagai bentuk *coping stres* yang baik, sedangkan 42,2% subjek menggunakan sosial media sebagai *coping stres* yang buruk. Selanjutnya Amelia, dkk. mengatakan bahwa kebanyakan subjeknya menggunakan media sosial sebagai

---

<sup>30</sup>Eka Restu Nur Amalia, "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Hedonisme Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung" (Skripsi, Bandar Lampung, Universitas Lampung, 2021), 23–24.

strategi coping stres sebagai tempat pelampiasan stres yang mereka rasakan dengan menonton video.<sup>31</sup>

Alasan lain subjek A menggunakan aplikasi tik tok adalah karena banyak informasi-informasi yang didapatkannya, seperti konten *life style*, membuat CV kerja, tips melamar pekerjaan, gosip, berita-berita terbaru, hingga tips menulis skripsi konten-konten lucu lainnya. Sesuai dari teori-teori sebelumnya dapat diartikan bahwa apa yang subjek A lakukan merupakan bentuk penggunaan media sosial tiktok yang bijak dan dapat tergolong sebagai praktik pemanfaatan sosmed tiktok yang baik.

Dalam suatu penelitian akan menjadi lebih relevan apabila adanya wawancara dengan seorang informan begitupun yang dilakukan oleh peneliti dalam hal ini peneliti juga menanyakan ke informan untuk lebih mengakuratkan jawaban dari subjek. Informan K mengatakan bahwa subjek A apabila merasa jenuh atau stres dengan skripsi yang dihadapi subjek A maka yang dilakukan subjek ialah dengan cara mencari ketenangan melalui media sosial tiktok karena ketika sedang mengakses media sosial tiktok subjek A merasa lebih tenang dan bahagia.

#### b. **Subjek AF**

Hal yang hampir sama juga dirasakan oleh subjek AF sesuai hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa peran sosmed tiktok terhadap subjek AF ketika mengalami stres akibat mengerjakan skripsi adalah hanya sebagai wadah pengalihan pikiran karena stres mengerjakan skripsi. Ketika AF tidak memiliki

---

<sup>31</sup>Fransika Devia Tiara Amelia, Besar Tirto Husodo, and Novia Handayani, "Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial Pada Remaja Di Kota Semarang," *Jurnal MKMI* vol 20, no. 5 (2021), 327.

ide untuk melanjutkan skripsinya, AF juga sering membuka tiktok guna mencari inspirasi-inspirasi terkait skripsi agar termotivasi untuk mengerjakannya kembali. Subjek AF mengatakan juga bahwa pikirannya akan merasa tenang, jika melihat konten-konten kajian Islami, seperti ceramah Ustadz Abdus Somad atau konten tentang *loveself*. Namun kendati demikian menurutnya, sosmed tiktok juga memberi pengaruh kecanduan ketika mulai membukanya hingga AF lupa waktu dan berakhir dengan menunda pengerjaan skripsi.

Selanjutnya subjek AF juga mengatakan bahwa ketenangan yang dirasakannya dari pengaruh sosmed tiktok itu hanya bersifat sementara. Karena ketika AF berhenti membuka tik tok, pikirannya akan kembali memikirkan skripsi kemudian itu membuatnya stres lagi. Menurutnya tiktok memang memiliki banyak konten-konten informatif yang dibutuhkan, seperti tentang tips dan trik menulis skripsi atau jurnal yang baik dan benar serta hiburan-hiburan lainnya. Lanjutnya AF mengatakan bahwa di dalam sosmed tiktok terdapat pula konten-konten seputar *life hacks*, seperti konten dekorasi rumah, *food cook*, hingga konten-konten dance.

Dalam hal peneliti juga mewawancarai informan A untuk lebih mendapatkan hasil data yang lebih akurat mengenai subjek AF, informan A mengatakan bahwa A sering melihat subjek AF mengakses media sosial tiktok ketika subjek AF merasa stres karena tidak mendapatkan ide untuk melanjutkan skripsinya dan ketika mengakses media sosial tiktok tersebut subjek A terlihat sangat tenang.



c. **Subjek H**

Berlandaskan hasil wawancara ditemukan bahwa subjek H akan melupakan hal-hal yang membuatnya pusing ketika membuka dan memainkan sosmed tiktok. H juga menambahkan ketika memainkan tiktok persaannya menjadi lebih tenang. Kadang H seperti terhipnotis dan lupa waktu jika bermain tiktok. Namun demikian H juga kadang melihat konten-konten terkait cara mengontrol dan mengatur diri, motivasi hidup dan konten *olshop*. Hal inilah yang membuatnya kadang sadar bahwa H harus menjadi pribadi yang lebih baik.

H mengaku bahwa dirinya sangat suka berdagang, maka dari itu tiktok yang menyediakan konten-konten *olshop* menambah minatnya untuk membuka tiktok. Namun, karena H sadar akan pentingnya waktu dan pengaruh tiktok dalam dirinya. Maka, H berusaha membagi waktu untuk mengerjakan skripsi dan bermain tiktok. Kemudian ketika merasa sedih H akan membuka tiktok dan melihat konten-konten lucu yang membuatnya tertawa, setelahnya H akan merasa lupa dengan kesedihannya itu.

Berdasarkan hasil wawancara subjek H mengatakan bahwa mendapatkan banyak informasi setelah mengikuti satu akun seorang dosen yang membuat konten terkait pembuatan skripsi, apa-apa saja yang harus ada dan tidak boleh ada di dalam skripsi, dan tentang pertanyaan-pertanyaan yang kemungkinan akan ditanyakan ketika sidang skripsi berlangsung.

Begitupun yang dilakukan peneliti kepada subjek H untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat maka peneliti juga melakukan wawancara ke informan N,

informan mengatakan bahwa yang dilakukan oleh subjek H ketika sedang merasakan stres akibat skripsi adalah dengan cara menonton konten-konten yang dapat membuatnya tertawa di media sosial tiktok, karena ketika melakukan itu membuat subjek H melupakan masalah stres yang dihadapinya dan subjek H juga terlihat lebih tenang.

**d. Subjek RA**

Berdasarkan hasil wawancara subjek RA mengatakan bahwa yang dilakukan subjek RA ketika sedang merasa stres ialah melampiaskannya dengan cara menangis agar subjek RA merasa lebih nyaman namun selain itu subjek RA juga melampiaskannya dengan cara bermain media sosial tiktok karena melalui media tiktok sering menemukan konten-konten ceramah agama dari bermacam-macam ustadz, seperti Ustadz Abdus Somad, Ustadz Adi Hidayat, dan Ustadz Hannan At-Taqi dan RA suka mendengarkan kajian-kajian dari ustadz tersebut yang membuat perasaan subjek RA menjadi lebih tenang. Pengaruh sosmed tiktok yang dirasakan oleh RA salah satunya menjadi sangat malas beraktivitas bahkan dapat menjadi ketagihan. Karena, subjek RA mengaku bahwa dapat menggunakan tiktok sejak jam 9 hingga jam 12 malam, sampai tidak tidur karena konten-konten kegemarannya, seperti *mobile legend*, narasi-narasi, atau ceramah-ceramah agama.

Namun selain hal negatif, tiktok juga memiliki peran positif dalam diri RA, karena sering mendengar kajian-kajian Islami RA menjadi lebih giat menjalankan ibadah. Kemudian menurutnya, setelah bermain tiktok RA akan melupakan stresnya, namun disayangkan saat berhenti memainkan tiktok stres

yang dirasakan akan muncul kembali. RA juga menambahkan bahwa di tik tok itu sebenarnya banyak sekali informasi-informasi yang sedang *update*, seperti informasi tentang politik, dan berita-berita terkini.

RA juga berkata informasi terkait judul dan metodologi skripsinya sebenarnya sering muncul di beranda tiktoknya. Namun, karena seringnya RA membuka tiktok dan video-video lucu sering muncul, seperti kucing dan konten-konten seputar anak-anak balita (Rayyanza, Ameena, dan Cipung). Apalagi jika itu konten-konten tentang *mobile legend*. Akibatnya RA akan menjadi malas mengerjakan skripsi dan justru cenderung menunda-nunda. Sebab, merasa ketagihan melihat konten-konten tersebut.

Untuk mendapatkan data yang lebih akurat peneliti juga melakukan wawancara kepada informan ST yang dipercayai sebagai salah satu teman dekat dari subjek RA, ST mengatakan bahwa yang sering dia lihat subjek RA sangat suka menonton kajian agama melalui media sosial tiktok apalagi ketika subjek RA sedang merasa sedih atau stres yang dilakukan oleh subjek RA ialah mencari hiburan di media sosial tiktok.

e. **Subjek AE**

Berdasarkan hasil wawancara bersama subjek AE tiktok memiliki peran sebagai wadah untuk menyenangkan diri dikala stres mulai mengganggu. AE juga mengatakan bahwa dirinya akan lebih tenang dan *rileks* jika menemukan konten-konten ceramah agama di beranda tik toknya. Kadang AE juga mencari konten-konten yang berkaitan dengan *real life* agar dapat membangun dirinya menjadi lebih baik dan menjadi lebih semangat. Kadang jika AE merasa sedih dan ketika

bermain tik tok melihat konten-konten lucu yang membuatnya tertawa, maka AE akan lebih merasa senang dan tidak terlalu bersedih lagi.

Adapun dampak tiktok dalam diri AE adalah sering lupa waktu dan setelah lama memainkan tik tok AE sadar bahwa merasa terganggu, sebab yang awalnya ingin mengalihkan stres justru skripsinya tidak selesai-selesai akibat terlalu sering *scroll* tiktok ketimbang mengerjakan skripsi. Meski demikian namun, AE mengupayakan dirinya untuk dapat membagi waktu antara mengerjakan skripsi dan bermain tiktok.

Menurut AE tiktok juga tidak bisa menghindarkan dirinya dari masalah skripsi yang sedang dihadapinya, namun hanya sekedar dapat menyenangkan dan membuat dirinya sedikit lebih siap untuk menghadapi masalahnya dengan skripsi. Menurut AE sebenarnya tiktok memiliki konten yang bervariasi dari motivasi, ceramah, dan macam-macam jenis amalan ibadah yang lain. AE juga menambahkan bahwa konten-konten, seperti *podcast* bisnis, motivasi hidup, dan pengembangan diri itu sangat bermanfaat bagi dirinya.

Peneliti juga melakukan hal yang sama melakukan wawancara kepada satu orang informan yaitu informan HN. Informan HN menceritakan bahwa subjek AE ketika sedang merasakan stres maka yang dilakukanya adalah mencari kesenangan agar perasaannya lebih tenang, subjek AE mencari kesenangan melalui media sosial dan salah satunya tiktok.

### 3. Faktor-faktor yang menjadikan tiktok sebagai salah satu strategi coping stres pada mahasiswa akhir dalam proses menyelesaikan skripsi

Definisi coping stress menurut Lazarus adalah proses atau usaha seseorang dalam menangani serta menguasai situasi atau perasaan stres akibat tekanan yang disebabkan oleh masalah yang sedang dialami dan dihadapi dengan melakukan perubahan kognitif, afektif, ataupun konatifnya untuk menemukan dan memperoleh rasa aman di dalam dirinya.<sup>32</sup> Dari definisi tersebut maka apapun hal dapat memberi rasa aman saat mengalami stres merupakan bentuk dari strategi *coping* stres. Bentuk coping stres setiap individu tentu berbeda ada yang mengalihkan perasaan stres dengan bermain video *games*, pergi jalan-jalan, berolahraga, menonton movie, menggambar, bermain sosial media (sosmed) dan masih banyak hal lainnya. Begitu pula sosmed tik tok yang mulai muncul dan digemari banyak kalangan sejak tahun 2020.<sup>33</sup> Sebenarnya banyak hal yang membuat tik tok digemari bahkan menjadi salah satu strategi *coping* stres.

Adapun faktor penyebab sosmed tik tok dapat menjadi salah satu strategi coping stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, yaitu:

- a. Dapat menghilangkan perasaan jenuh
- b. Konten yang ditampilkan bersifat informatif dan inspiratif
- c. Menciptakan rasa tenang
- d. Menyediakan konten-konten kajian agama
- e. Konten lebih variatif

---

<sup>32</sup> Smet Bart, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarna Indonesia, 1994).

<sup>33</sup> Togi Prima Hasiholan, Rezki Pratami, dan Umaimah Wahid, "Pemanfaatan Media Sosial Tik Tok sebagai Media Kampanye Gerakan Cuci Tangan di Indonesia untuk Pencegahan Corona Covid-19," *Jurnal Ilmu Komunikasi* 5, no. 2 (Juni 2020): 71.

f. Menimbulkan efek kecanduan

Dalam hal ini jika dikaitkan dengan bidang keislaman maka Islam mempunyai peran penting dalam mengelola stres, Islam dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi. Melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu seseorang dalam coping pada saat mengalami stres kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan.<sup>34</sup>

Dalam hal ini jika dilihat dari segi kelima subjek yaitu subjek A, AF, H, RA dan AE. Kelima subjek juga melakukan coping stres dengan cara berdoa, sholat dan melakukan ibadah lainnya yang membuat hati mereka merasa tenang.

Dalam Islam, Allah telah mengatur dan memberi manusia berbagai cara untuk mengatasi masalah dalam hidup. Menurut Bareisy dalam Al-Qur'an Allah telah mencantumkan secara tersirat tahap-tahap yang harus dilalui seseorang untuk dapat menyelesaikan masalahnya yakni pada Q.S Al-Insyirah ayat 1-8. Ada 3 langkah yang bisa dilakukan seseorang saat menghadapi permasalahan, yaitu: Berpikiran Positif, Bertindak Positif, Memiliki Harapan yang Positif

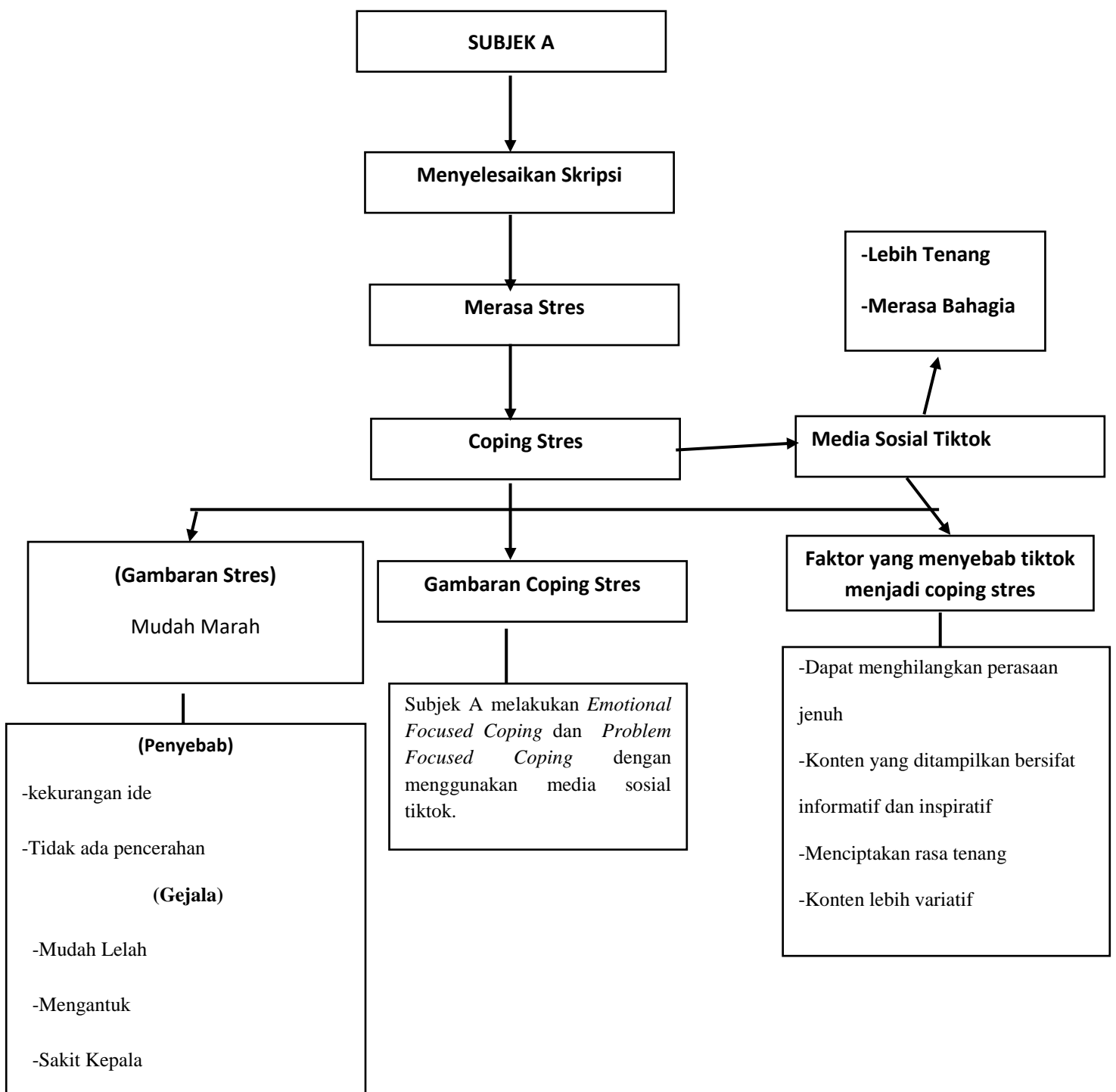
Dalam hal ini kelima subjek sudah melakukan tahapan tahapan tersebut kelima subjek tetap berpikiran positif terhadap masalah stres yang mereka hadapi dan tetap melakukan tindakan yang bersifat positif serta selalu memiliki harapan-harapan yang positif akan masalah stres yang mereka hadapi.

---

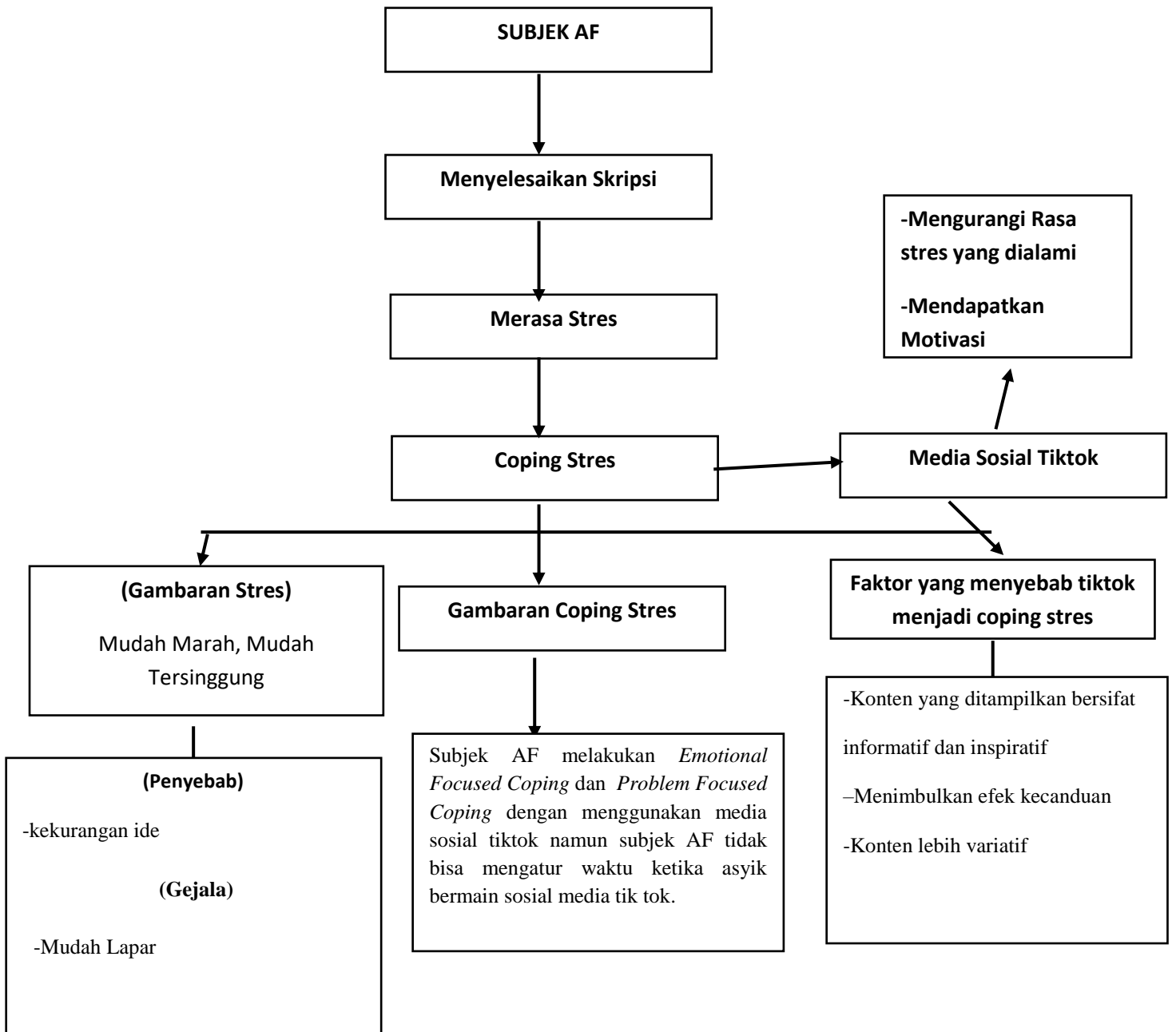
<sup>34</sup>Triantoro Safara dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), 108.

Berdasarkan uraian diatas dapat dijelaskan dalam bentuk skema yang merangkum narasi tentang strategi coping stres melalui media sosial tiktok pada mahasiswa akhir yang menyelesaikan skripsi di UIN Antasari Banjarmasin.

Skema strategi coping stres melalui media sosial tiktok pada mahasiswa akhir yang menyelesaikan skripsi di UIN Antasari Banjarmasin.

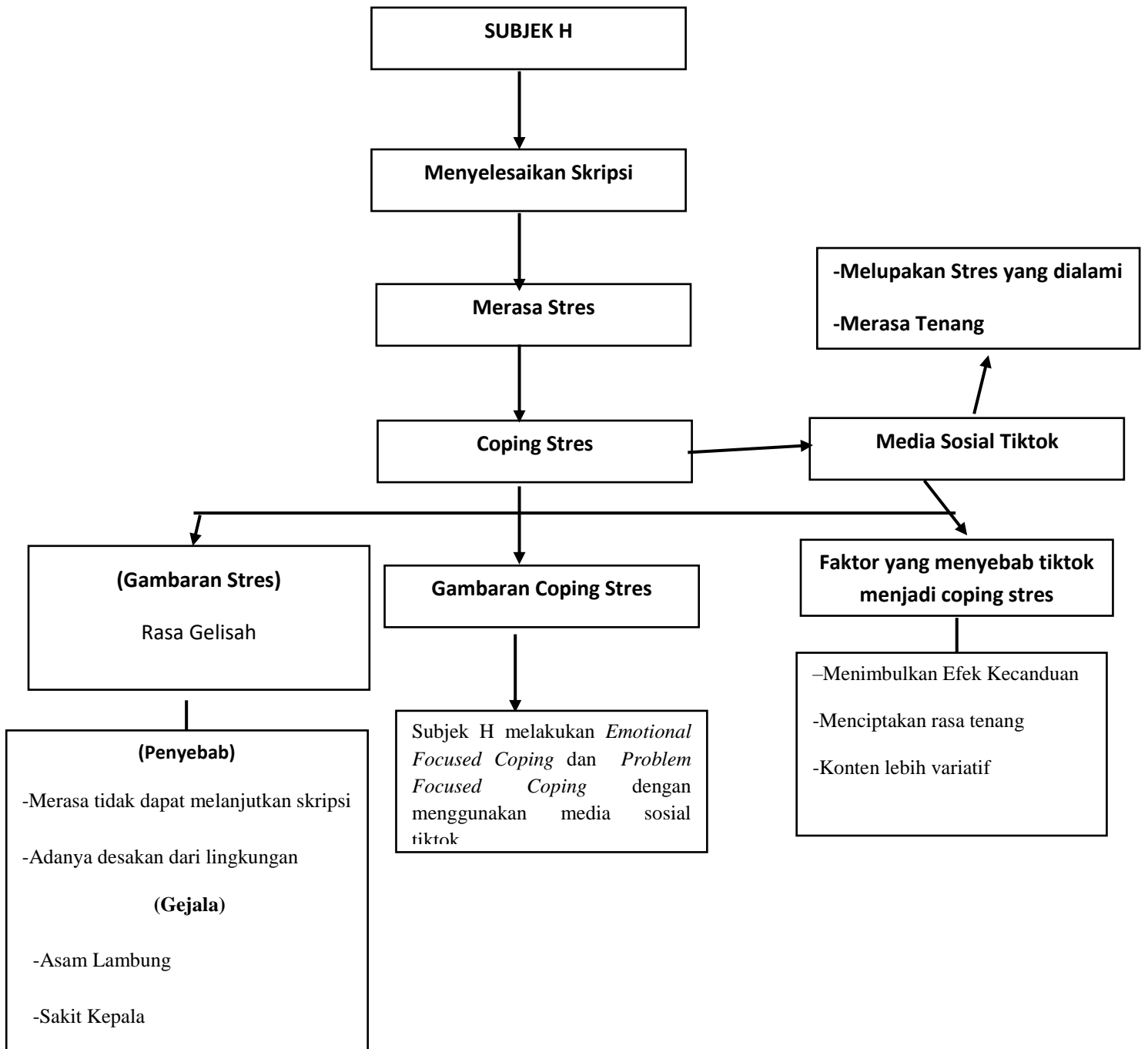


Skema strategi coping stres melalui media sosial tiktok pada mahasiswa akhir yang menyelesaikan skripsi di UIN Antasari Banjarmasin

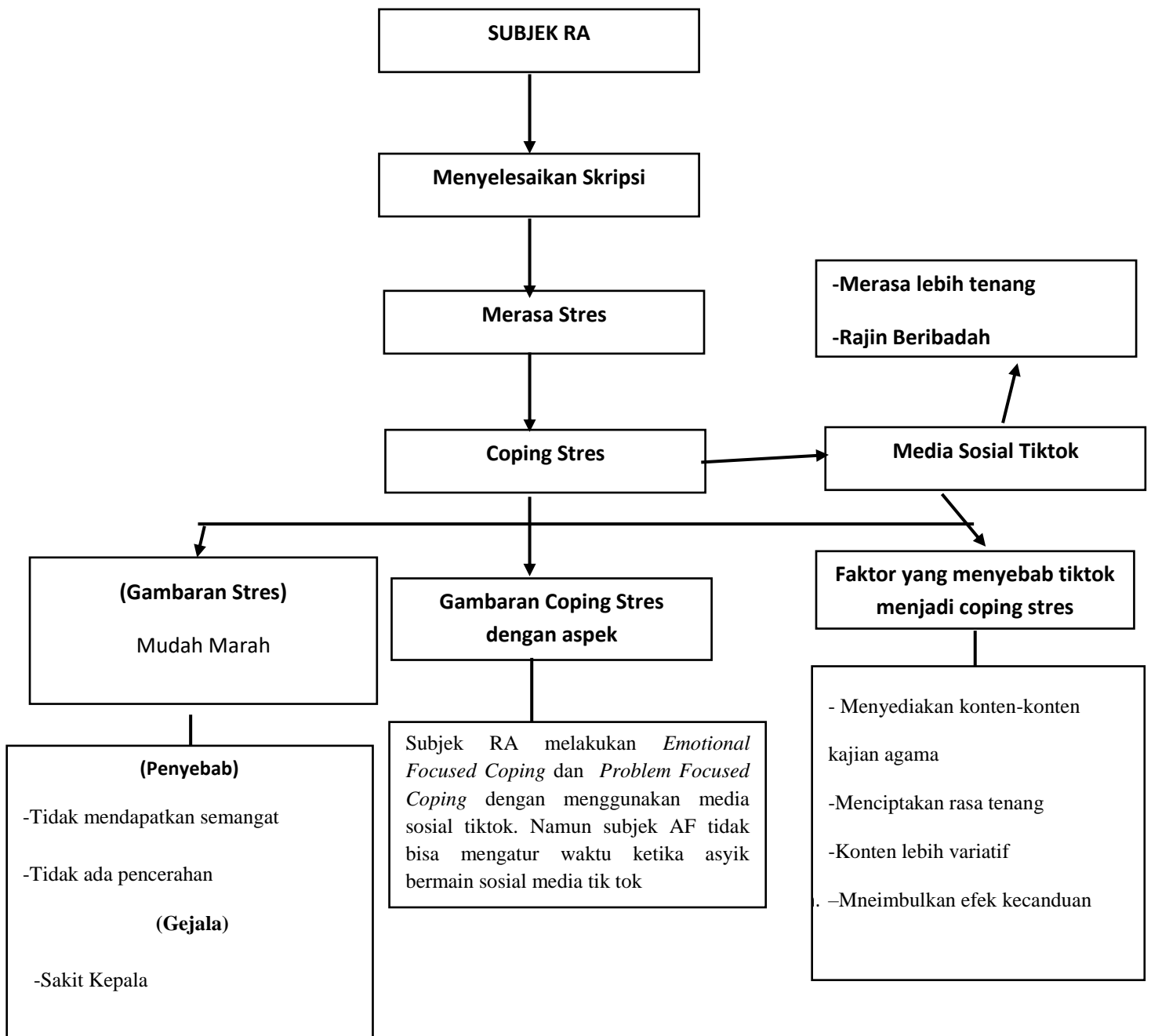




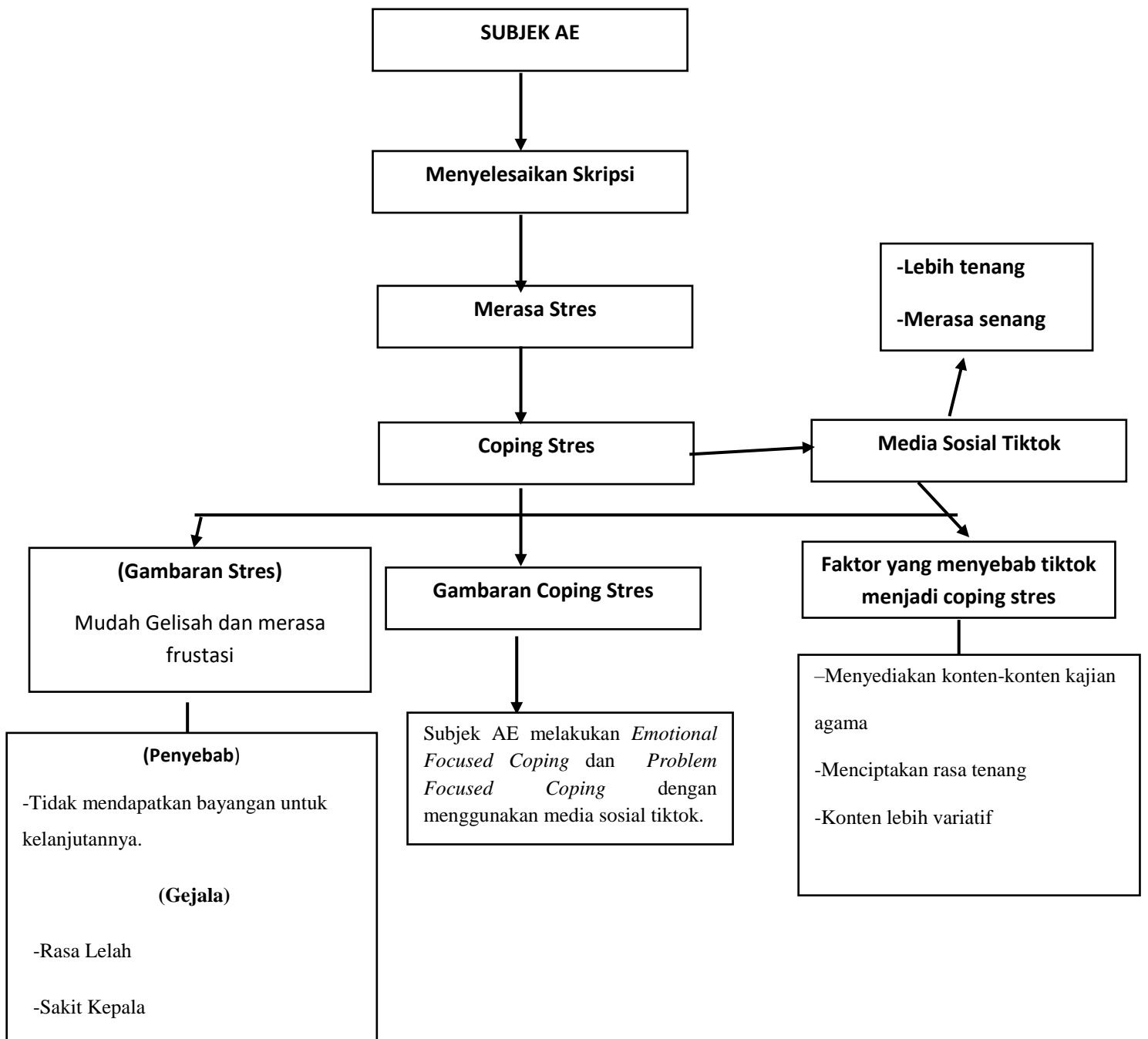
Skema strategi coping stres melalui media sosial tiktok pada mahasiswa akhir yang menyelesaikan skripsi di UIN Antasari Banjarmasin



Skema strategi coping stres melalui media sosial tiktok pada mahasiswa akhir yang menyelesaikan skripsi di UIN Antasari Banjarmasin



Skema strategi coping stres melalui media sosial tiktok pada mahasiswa akhir yang menyelesaikan skripsi di UIN Antasari Banjarmasin



## **F. Keterbatasan Penelitian dan Temuan Penelitian**

Adapun skripsi yang peneliti susun ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai standart atau prosedur karya ilmiah, namun demikian masih ada beberapa keterbatasan yang dialami saat pelaksanaan, yaitu:

1. Salah satu yang menjadi keterbatasan penelitian yaitu didalam penelitian peneliti hanya dapat mencari subjek yang sebagai penikmat bukan pembuat konten
2. Peneliti terkendala waktu karena baru saja *new born* atau perawatan pasca melahirkan.
3. Subjek penelitian yang sedang sibuk mengerjakan skripsi sulit untuk ditemui.
4. Hasil wawancara kurang mendalam karena salah satu subjek memiliki sikap tertutup dan Mengenai kepadatan waktu dan kesibukan subjek membuat sesi wawancara dilakukan dalam waktu yang singkat dan tidak dapat terlalu lama dalam proses wawancara. Membangun kedekatan dengan subjekpun tidak terlaksana secara mendalam.
5. Penelitian dengan metode kualitatif merupakan pengalaman pertama yang dilakukan peneliti. Jadi, peneliti masih terbatas pengetahuan bagaimana cara menulis dan menyusun penelitian kualitatif yang baik dan benar.

Adapun dari penelitian yang telah dilakukan peneliti mendapatkan temuan pada saat proses pengumpulan data, yaitu beberapa subjek mengungkapkan mereka merasakan seperti terhipnotis ketika sedang mengakses media sosial tiktok sehingga sering kali menghabiskan waktu hanya untuk menscrol konten-konten yang disajikan oleh media sosial tiktok.