

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Strategi coping stress melalui media sosial tiktok pada mahasiswa akhir dalam proses menyelesaikan skripsi di UIN Antasari Banjarmasin. Peneliti menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Gambaran stres yang dialami mahasiswa dalam proses menyelesaikan skripsi yaitu seperti mudah marah yang dialami oleh subjek A, AF, H dan subjek RA, mudah tersinggung seperti yang dialami oleh subjek AF, dan menjadi mudah gelisah serta prustasi seperti yang dialami oleh subjek AE.
2. Gambaran strategi coping stres melalui media social tiktok pada mahasiswa dalam proses menyelesaikan skripsi bahwa dengan menonton tiktok dapat dijadikan sebagai coping stress dalam proses menyelesaikan skripsi dari kelima subjek. Ketika menonton tiktok subjek A, AF, H, RA, AE merasa stress yang dialami saat proses menyelesaikan skripsi seketika menghilang sebab ketika menonton tiktok perasaan kelima subjek menjadi lebih terhibur karena menonton konten konten yang lucu. Namun selain menonton konten yang lucu melalui media tiktok mereka juga mendapat informasi-informasi penting seperti informasi tentang cara membuat CV untuk kerja, tentang kajian agama dan lainnya yang sangat bermanfaat. Namun selain dengan menonton tiktok peneliti juga menemukan cara lain yang dilakukan oleh subjek untuk menghilangkan stress yaitu dengan cara pergi keluar, main game dan berserah

diri kepada Tuhan dengan cara sholat dan berdoa dan subjek A, AF, H, RA dan AE juga memiliki pendapat yang sama dengan adanya dukungan sosial dari orang-orang disekitar seperti orang tua, teman dan juga pasangan memiliki peran penting dalam menghadapi stress saat mengerjakan skripsi.

3. faktor faktor yang menjadikan tiktok sebagai salah satu strategi coping stres pada mahasiswa dalam proses menyelesaikan skripsi yaitu sebagai berikut:
 - 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
 - f. Menimbulkan Efek Kecanduan

B. Rekomendasi

Dari hasil penelitian ada beberapa kesulitan atau kelemahan yang dialami oleh peneliti dan kiranya nanti tidak terulang lagi, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat lebih menjaga dan mengatur stres tidak hanya dengan bermain media sosial tik tok, namun mungkin bisa dengan berolahraga atau melakukan hobi yang lebih produktif, agar selain dapat menjadi coping stres, setelahnya ada hasil yang lebih bermanfaat dari pada sekedar *scroll* tik tok dan rebahan. Karena dengan

berolahraga jasmani akan menjadi sehat dan menjadi lebih berkonsentrasi mengerjakan tugas, baik skripsi atau tugas lainnya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi para peneliti selanjutnya terdapat beberapa saran yang dapat menjadi perhatian, yaitu:

- a. Bagi para peneliti yang akan meneliti tentang coping stres, mahasiswa semester akhir, dan sosial media tik tok, diharapkan lebih banyak mengkaji referensi atau literatur terkait minimal 20-30 referensi agar wawasan, teori, serta ide yang ingin diteliti dan dikembangkan benar-benar telah dikuasai.
- b. Bagi para peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi dan bahan pembanding, agar penelitian yang akan dilakukan lebih berkembang dan dapat mengungkap hal-hal yang belum terungkap dengan jelas dan mendalam.

3. Bagi Universitas

Diharapkan agar memberikan edukasi kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi agar tidak stres secara berlebihan.