

ABSTRAK

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN APLIKASI TIKTOK TERHADAP
COPPING STRESS (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan
dan Konseling Universitas Lampung
Tahun Ajaran 2025/2026)**

Oleh:

SALSA DEI AGRETI

Permasalahan dalam penelitian ini adalah terdapat sebagian mahasiswa yang menunjukkan kecenderungan coping stress kurang adaptif (menghindari sumber stres dan menjadikan TikTok sebagai pelarian), meskipun sebagian lainnya sudah menggunakan coping yang adaptif. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan tiktok terhadap cara mahasiswa mengatasi stress mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel sebanyak 100 mahasiswa yang dipilih melalui metode *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner berbentuk skala likert yang kemudian dianalisis dengan metode analisis data regresi linear sederhana. Hasil analisis data dalam penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap kemampuan *coping stress* mahasiswa yang ditunjukkan dengan nilai Sig $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Tahun Ajaran 2025/2026.

Kata Kunci: Pengaruh, Intensitas, Penggunaan, TikTok, *Coping Stres*.

ABSTRACT

THE EFFECT OF INTENSITY OF TIKTOK APPLICATION USE ON COPING STRESS (A STUDY ON GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS, UNIVERSITY OF LAMPUNG, ACADEMIC YEAR 2025/2026)

By:

SALSA DEI AGRETI

The problem in this study is that some students show a tendency to cope with stress less adaptively (avoiding sources of stress and using TikTok as an escape), even though others have used adaptive coping. In this study, the intensity of TikTok usage among students is used as a means of coping with psychological stress. The aim of this research is to determine the influence of TikTok usage intensity on the coping stress strategies of students in the Guidance and Counseling Study Program, University of Lampung, Academic Year 2025/2026. This study uses a quantitative approach with a sample of 100 students selected through purposive sampling method. Data collection uses a Likert scale questionnaire, which is then analyzed using simple linear regression data analysis. The results of the data analysis show that there is a significant influence between the intensity of TikTok usage on students' coping stress ability, indicated by a Sig value of $0.000 < 0.05$. Thus, the null hypothesis (H_0) is rejected, and the alternative hypothesis (H_a) is accepted. Based on the research results, it can be concluded that there is a significant influence between the intensity of TikTok usage on coping stress among students in the Guidance and Counseling Study Program, University of Lampung, Academic Year 2025/2026.

Keywords : The Effect, Intensity, The Use, TikTok, Coping Stress.