

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

(Skripsi)

Oleh
SALSA DEI AGRETI
2013052063



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

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.

**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

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2026

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

Nama Mahasiswa : **Salsa Dei Agreti**
Nomor Pokok Mahasiswa : 2013052063
Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



MENYETUJUI,

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.
NIP 198611022008122002

Dosen Pembimbing II

Dr. Eka Kurniawati, S.H, M.Pd.I.
NIP 197309302025212010

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. f

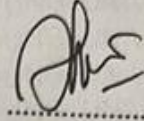
NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

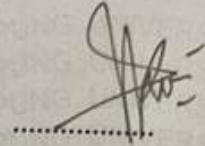
Ketua

: **Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.**



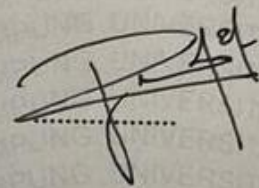
Sekretaris

: **Dr. Eka Kurniawati, S.H, M.Pd.I.**



Penguji Utama

: **Redi Eka Andriyanto, M.Pd. Kons.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.
NIP. 198705042014041001

Tanggal lulus Ujian Skripsi : **27 Januari 2026**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Salsa Dei Agreti
NPM : 2013052063
Jurusan/Prodi : Ilmu Pendidikan/Bimbingan Konseling
Fakultas : Keguruan Ilmu Pendidikan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN APLIKASI TIKTOK TERHADAP *COPPING STRESS* (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Tahun Ajaran 2025/2026)”** dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis yang diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila ternyata kelak kemudian hari terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan surat diatas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Bandar Lampung, 24 Februari 2026
Pemberi pernyataan,



Salsa Dei Agreti
NPM 2013052063

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Salsa Dei Agreti lahir di Pringsewu pada hari Rabu, 27 Maret 2002. Anak ketiga dari tiga bersaudara dari pasangan bapak Khairi dan Ibu Asmaria.

Penulis mengawali pendidikan dari Taman Kanak-kanak (TK) KH. Khalib yang diselesaikan tahun 2008. Kemudian melanjutkan pendidikan sekolah dasar di SD Negeri 1 Pringsewu Selatan yang diselesaikan pada tahun 2014.

Selanjutnya melanjutkan pendidikan sekolah menengah pertama di SMP N 3 Pringsewu yang selesai pada tahun 2017, dan melanjutkan tahapan sekolah menengah atas di SMA Negeri 2 Pringsewu dengan jurusan IPS yang selesai pada tahun 2020.

Kemudian pada tahun 2020, penulis terdaftar sebagai mahasiswa program studi S-1 Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN), yang kemudian penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Negeri Agung dan melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 1 Negeri Agung tahun 2023 pada bulan Januari s/d Februari.

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

(Q.R. Al-Insyirah ayat 5-6)

“Aku membahayakan nyawa ibu untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya”

(Feby Prachesa)

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirobbil'alamiin

Segala Puji Bagi Allah SWT, Dzat Yang Maha Sempurna Sholawat serta Salam
Selalu tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Kupersembahkan karya ini kepada :

Ayahku tercinta Khairi dan Ibuku tercinta Asmaria, terima kasih
atas cinta, kasih sayang serta segala do'a dan dukungan yang selalu diberikan
untuk keberhasilan dan juga kebahagiaanku, sehingga aku bisa mewujudkan salah
satu mimpi ayah dan ibu.

Kakakku tersayang Reiga Damika dan Hagi Julio Salasterima kasih telah
memberikan perhatian, do'a dan dukungan kepadaku, serta selalu bersedia untuk
membantu kesulitan dalam hal apapun.

Kepada diri sendiri Salsa Dei Agreti, terima kasih telah bertahan dan selalu
berusaha sampai sejauh ini untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Mari
tetap berdo'a, berusaha dan jangan menyerah untuk kedepannya.

Para pendidik yang telah mengajar dengan penuh kesabaran, semoga ilmu yang
telah diberikan menjadi amal jariah yang mengalir deras, dan terakhir untuk
almamaterku tercinta, Universitas Lampung.

SANWACANA

Puji Syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Kasih dan Anugerah-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap *Coping Stress* (Studi pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Tahun Ajaran 2025/2026)”**

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak dapat terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeila Afriani, D.E.A., I.P.M. selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak. Dr. Albert Maydiantoro, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan;
3. Bapak Dr. M. Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, sekaligus Dosen I. Terima kasih kepada Ibu yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan, dorongan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
5. Bapak Redi Eka Andriyanto, M.Pd. Kons. selaku Dosen Penguji Utama. Terima kasih atas kesediannya dalam memberikan bimbingan, saran, dan kritik yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini;

6. Ibu Dr. Eka Kurniawati, S.H, M.Pd.I. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan motivasi, semangat, bimbingan serta arahan kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik;
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Terima kasih atas jasa, pengabdian, bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;
8. Bapak dan Ibu staf dan karyawan di lingkungan FKIP Universitas Lampung. Terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya selama ini dalam membantu menyelesaikan segala keperluan administrasi;
9. Seluruh Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Tahun Ajaran 2025/2026. Terima kasih telah bersedia membantu selama penulis melaksanakan penelitian di lapangan;
10. Ibu dan Ayah tercinta yang selalu memberikan perhatian, rasa cinta dan sayangnya, selalu mengusahakan yang terbaik. Terima kasih atas rasa percaya dan segala do'a yang selalu dipanjatkan;
11. Kakak ku Reiga Damika dan Hagi Julio Salas. Terima kasih atas segala perhatian, bantuan dan motivasi yang telah diberikan;
12. Teman-teman semasa sekolah, Anggun Sugesti, Anggun Rahmayanti, Trisni Veni Fransiska Dan Muhammad Habibi. Terima kasih selalu bersedia mendengarkan cerita, membantu dan memberikan dukungan kepada penulis;
13. Teman-temanku tercinta yang sudah lulus terlebih dahulu "Pendekar Skripsi" Finalisa Dinda Asmara, Yoza Olivia, Jauza Affifah dan Alissa Ulia Maharni. Terima kasih sudah menjadi teman selama masa perkuliahan menemani saat senang dan sulit;
14. Teman-teman KKN Desa Negeri Agung, Ami, Yoga, Suci, Dona, Wawan, Alfia, Frinsma, dan Belia. Semoga selalu sukses dan diberikan kemudahan untuk kedepannya;
15. Teman-teman seperjuangan Bimbingan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2020. Terima kasih untuk kebersamaannya selama ini dan semoga segala urusan kita selalu dilancarkan;
16. Bapak/Ibu rekan kerja PT. Perusahaan Gas Negara. Terimakasih telah

memberikan kesempatan, dukungan penuh, fasilitas, serta izin selama melakukan bimbingan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar;

17. The LOML, Ajay Yoga Ichan Maulana. Terimakasih telah hadir utuh dan penuh selama perjalanan perkuliahan penulis;
18. Hewan kesayanganku yaitu Adul, Ocil, Abrahham, Jeff, dan Ucup. Terimakasih sudah memberikan unconditional love kepada penulis;
19. Almamaterku tercinta.

Bandar Lampung, 24 Februari 2026

Penulis,



Salsa Dei Agreti

NPM 2013052063

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.6.1 Manfaat Teoritis	6
1.6.2 Manfaat Praktis.....	6
1.7 Kerangka Berpikir.....	7
1.8 Hipotesis Penelitian Statistik	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 <i>Coping Stress</i>	9
2.1.1 Pengertian <i>Coping Stress</i>	9
2.1.2 Bentuk-Bentuk <i>Coping Stress</i>	10
2.1.3 Aspek-Aspek <i>Coping Stress</i>	15
2.2 Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok.....	15
2.2.1 Pengertian Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok.....	15
2.2.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok.....	16
2.2.3 Aspek-Aspek Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok	18
2.3 Aplikasi Tiktok.....	20
2.3.1 Aplikasi Tiktok.....	20
2.3.2 Fitur-Fitur Aplikasi Tiktok	22
2.3.3 Manfaat Aplikasi Tiktok.....	26
2.4 Penelitian yang Relevan	27

III. METODE PENELITIAN	31
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	31
3.2 Jenis Penelitian.....	31
3.3 Populasi dan Sampel	32
3.3.1 Populasi.....	32
3.3.2 Sampel.....	32
3.4 Definisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	34
3.4.1 Definisi Operasional	34
3.4.2 Variabel Penelitian	35
3.5 Teknik Pengumpulan Data	36
3.6 Uji Prasyarat Instrumen.....	39
3.6.1 Uji Validitas	39
3.6.2 Uji Reliabilitas	40
3.7 Teknik Analisis Data	41
3.7.1 Uji Normalitas.....	41
3.7.2 Uji Linieritas	41
3.7.3 Uji Homogenitas	42
3.7.4 Uji Hipotesis	42
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Hasil Penelitian	43
4.1.1 Deskripsi Konten Positif Pada Aplikasi Tiktok	43
4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian.....	45
4.1.3 Analisis Statistik Deskripsi Data Penelitian	47
4.2 Analisis Hasil Penelitian	55
4.2.1 Hasil Uji Normalitas	55
4.2.2 Hasil Uji Linearitas	55
4.2.3 Hasil Uji Homogenitas.....	56
4.2.4 Hasil Uji Regresi Sederhana	56
4.2.5 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2).....	57
4.2.6 Hasil Uji Parsial (Uji t)	58
4.3 Pembahasan.....	59
V. SIMPULAN DAN SARAN	66
5.1 Simpulan	66
5.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Hasil Prasurvey	3
3.1 Definisi Operasional Intensitas Penggunaan	35
3.2 Definisi Operasional <i>Coping Stress</i>	36
3.3 Kriteria Bobot Nilai Skala Intensitas Penggunaan	38
3.4 Kriteria Bobot Nilai Skala <i>Coping Stress</i>	38
3.5 Kisi-Kisi Skala Intensitas Penggunaan	38
3.6 Kisi-Kisi Skala <i>Coping Stress</i>	39
3.7 Kriteria Reliabilitas	41
4.1 Hasil Uji Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Angkatan	47
4.2 Hasil Uji Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	47
4.3 Hasil Uji Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia	47
4.4 Hasil Uji Analisis Statistik Deskriptif	48
4.5 Rumus Kategori Hasil Pengukuran	48
4.6 Distribusi Frekuensi Skor Variabel Intensitas Penggunaan Tiktok	50
4.7 Distribusi Frekuensi Presentase Aspek Intensitas Penggunaan	50
4.8 Distribusi Frekuensi Skor Variabel <i>Coping Stress</i>	53
4.9 Distribusi Presentase Aspek <i>Coping Stress</i>	53
4.10 Hasil Uji Normalitas	56
4.11 Hasil Uji Linearitas	57
4.12 Hasil Uji Homogenitas	67
4.13 Persamaan Regresi Linear Sederhana	58
4.14 Hasil Uji Koefiensi Determinasi (R^2)	58
4.15 Hasil Uji Parsial (Uji t)	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Kerangka Berpikir	8
4.1 Grafik Analisis Aspek Intensitas Penggunaan	54
4.2 Grafik Analisis Aspek <i>Coping Stress</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Uji Coba Skala Variabel Intensitas dan <i>Copping Stress</i>	73
2 Uji Validitas Skala Variabel Intensitas	78
3 Uji Validitas Skala <i>Copping Stress</i>	79
4 Uji Reliabilitas Variabel Intensitas	80
5 Uji Reliabilitas Variabel <i>Copping Stress</i>	80
6 Tabulasi Data Variabel Intensitas	81
7 Tabulasi Data Variabel <i>Copping Stress</i>	84
8 hasil uji Statistik Deskriptif	89
9 hasil Uji Normalitas	104
10 Hasil Uji Linearitas	104
11 Hasil Uji Homogenitas	105
12 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	105
13 Surat Permohonan Kuesioner	107
14 Surat Kuasa	108

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dalam dua dekade terakhir telah mendorong transformasi besar dalam cara individu berinteraksi, berkomunikasi, dan memperoleh informasi. Salah satu bentuk nyata dari transformasi ini adalah meningkatnya penggunaan media sosial secara global. Berdasarkan laporan, jumlah pengguna media sosial di seluruh dunia mencapai lebih dari 5,04 miliar, yang setara dengan sekitar 62,3% dari total populasi dunia (Data Reportal, 2024). Angka ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan masyarakat kontemporer, khususnya pada kalangan generasi muda. Salah satu platform yang mengalami pertumbuhan pesat dalam waktu relatif singkat adalah TikTok. Aplikasi ini dirilis secara global pada tahun 2018 dan hingga tahun 2024 telah memiliki lebih dari 1,7 miliar pengguna aktif bulanan (Statista, 2024). TikTok menarik perhatian pengguna karena format videonya yang singkat, algoritma berbasis minat, serta kemudahan dalam memproduksi dan membagikan konten.

Mayoritas pengguna TikTok saat ini adalah anak muda. Pengguna TikTok paling banyak berasal dari kelompok usia 18-24 tahun (38%), diikuti oleh kelompok usia 25-34 tahun (29%). Mayoritas pengguna dalam rentang usia 18-24 tahun di Indonesia sedang menempuh pendidikan, termasuk di antaranya adalah mahasiswa (Azizah, 2021). Di kalangan mahasiswa, TikTok tidak hanya digunakan sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai sarana untuk berbagi informasi, mengekspresikan diri, dan berinteraksi sosial secara digital. Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal tergolong rentan mengalami stres akademik dan tekanan psikologis. Stres pada mahasiswa dapat bersumber

dari berbagai faktor, antara lain tuntutan akademik, ekspektasi sosial, persoalan ekonomi, hingga ketidakpastian terkait masa depan.

Berdasarkan survei yang diperoleh, sekitar 59,3% mahasiswa mengaku sering mengalami stres dalam kehidupan akademiknya (Kemenkes, 2023). Jika tidak ditangani dengan tepat, stres dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan emosional, motivasi belajar, dan performa akademik mahasiswa. Hal tersebut dapat dialami oleh mahasiswa mahasiswa pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung, sebab mahasiswa juga harus menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara akademik, pekerjaan paruh waktu, kegiatan ekstrakurikuler, dan kehidupan sosial, sehingga tidak menutup kemungkinan dapat membuat dirinya rentan mengalami stress. Gejala stres ditandai dengan kecemasan, gangguan tidur, perubahan pola makan, gangguan fisik, serta perubahan perilaku seperti mudah tersinggung, penarikan diri, sensitif, bahkan merasa putus asa atau kurang percaya diri terhadap kemampuannya.

Dalam menghadapi stres, setiap individu memiliki mekanisme yang disebut *coping stress*. *Coping stress* disebutkan sebagai suatu proses dimana individu berupaya mengelola situasi yang mereka persepsikan sebagai antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab munculnya stres (Sarafino, dkk. dalam Pambudhi, 2022). Terdapat dua kategori cara seseorang mengatasi stres atau yang disebut dengan melakukan strategi *coping* yaitu *problem focused coping* yang berfokus pada masalah dan *emotional focused coping* yang berfokus pada emosi (Lazarus & Folkman dalam Maryam, 2017). Penggunaan media bisa dikategorikan sebagai salah satu strategi *emotion-focused coping* karena media sosial seringkali dijadikan wadah untuk mendapatkan dukungan emosional dan melampiaskan permasalahan yang dimiliki oleh pengguna dengan cara berkeluh-kesah di media sosial. Untuk mengetahui kemampuan *coping stress* mahasiswa mahasiswa pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang berkaitan dengan intensitas penggunaan aplikasi Tiktok, peneliti melakukan prasurevei kepada 30 mahasiswa.

Tabel 1.1 Hasil Pra Survey Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung TA 2025/2026

No	Pernyataan	Jawaban Ya		Jawaban Tidak	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	Apakah Anda tetap menyusun rencana untuk menyelesaikan tugas meskipun sering menggunakan TikTok?	18	60,00%	12	40,00%
2	Apakah Anda menghadapi langsung sumber stres (misalnya tugas atau konflik) meskipun aktif menggunakan TikTok?	11	36,70%	19	63,30%
3	Apakah Anda menggunakan TikTok untuk mencari dukungan emosional atau motivasi ketika mengalami stres?	16	53,30%	14	46,70%
4	Apakah Anda menggunakan TikTok untuk menjauh sementara dari masalah agar tidak terlalu stres?	13	43,30%	17	56,70%
5	Apakah Anda merasa lebih sering menghindari masalah dengan berlama- lama menggunakan TikTok saat stres?	20	66,70%	10	33,30%
6	Apakah Anda mampu mengendalikan diri agar tidak kecanduan TikTok saat sedang mengalami tekanan atau banyak tugas?	16	53,30%	14	46,70%
7	Apakah Anda merasa bertanggung jawab atas stres yang Anda alami dan tidak menyalahkan TikTok atau faktor eksternal?	19	63,30%	11	36,70%
8	Apakah Anda mencoba melihat sisi positif dari stres dan hanya menggunakan TikTok sebagai sarana hiburan sesaat?	15	50,00%	15	50,00%
Rata-rata		16,00	53,32%	14,00	46,67%

Berdasarkan hasil pra-survei yang dilakukan terhadap 30 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung, diketahui bahwa intensitas penggunaan aplikasi TikTok menunjukkan keterkaitan dengan variasi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres. Rata-rata persentase jawaban afirmatif (“Ya”) sebesar 53,32% mencerminkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki kecenderungan untuk menggunakan strategi coping yang adaptif. Namun, temuan ini juga mengindikasikan adanya kecenderungan sebagian mahasiswa memanfaatkan TikTok sebagai bentuk pelarian dari tekanan psikologis, yang berpotensi menghambat upaya penyelesaian masalah secara langsung dan konstruktif. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa meskipun penggunaan TikTok dapat memberikan efek positif berupa distraksi sementara dari stres, penggunaan yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap pengembangan kemampuan coping mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang tepat dalam mengelola intensitas penggunaan TikTok agar tidak mengganggu kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan secara efektif.

Intensitas adalah atribut kuantitatif dari persepsi yang terkait dengan kuatnya rangsangan. Intensitas adalah aktivitas yang dilakukan individu sebagai respons terhadap penerimaan informasi dari media, baik melalui pendengaran, penglihatan, maupun membaca (Caplin dalam Fauziah, 2020). Intensitas penggunaan media melibatkan dua aspek utama, yaitu frekuensi penggunaan dan durasi penggunaan media tersebut (Horrigan dalam Novianti, 2013). Intensitas adalah tingkat kekuatan atau kegigihan sikap seseorang terhadap suatu hal. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan aplikasi TikTok adalah seberapa sering dan seberapa lama seseorang menggunakan aplikasi TikTok dalam periode waktu tertentu. Hal demikian mencakup frekuensi akses ke aplikasi dan durasi waktu yang dihabiskan dalam menggunakan fitur-fitur yang tersedia di dalamnya. Berdasarkan pembahasan di atas, dengan melihat fenomena dan permasalahan yang terjadi, maka penting untuk meneliti lebih jauh mengenai “Pengaruh Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Coping Stress (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Lampung Tahun Ajaran 2025/2026”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Terdapat mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan TikTok tinggi dan digunakan secara berulang dalam aktivitas sehari-hari.
2. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Tahun Ajaran 2025/2026 menghadapi tekanan dari tuntutan akademik, pekerjaan paruh waktu, kegiatan organisasi, dan kecemasan masa depan yang dapat menimbulkan stres.
3. Hasil prasurvei mengindikasikan adanya kecenderungan sebagian mahasiswa memanfaatkan TikTok sebagai bentuk pelarian dari tekanan psikologis.
4. Terdapat mahasiswa yang strategi coping stresnya belum optimal/kurang adaptif, sehingga lebih dominan pada coping emosional dibandingkan coping yang berfokus pada pemecahan masalah.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah “pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress* (studi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Tahun Ajaran 2025/2026)”. Penelitian ini berfokus pada konten TikTok yang bersifat positif, yaitu konten yang memberikan nilai hiburan sehat, edukasi, dan motivasi. Adanya pembatasan masalah ini agar peneliti dapat lebih fokus dan memperoleh hasil yang maksimal.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian yaitu “Apakah terdapat pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress* pada mahasiswa Program

Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Tahun Ajaran 2025/2026?”

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Tahun Ajaran 2025/2026.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis, yakni sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Pengetahuan ini dapat menambah ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling (BK Pribadi), khususnya mengenai pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

1.6.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Mahasiswa

Menambah wawasan baru dan pengetahuan baru tentang bagaimana pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress*, sehingga mahasiswa bisa bijak dalam menggunakan dan memafaatkan penggunaan aplikasi TikTok dalam kegiatannya sehari-hari.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil studi penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang lebih mendalam. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti lain dalam melaksanakan penelitian yang lebih relevan berikutnya.

1.7 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir adalah suatu dasar pemikiran yang mencakup penggabungan antara teori, observasi, fakta, serta kajian pustaka yang akan dijadikan landasan utama dalam melakukan penelitian. Dalam kerangka berpikir, variabel-variabel penelitian dijelaskan secara relevan sesuai dengan permasalahan yang diteliti.

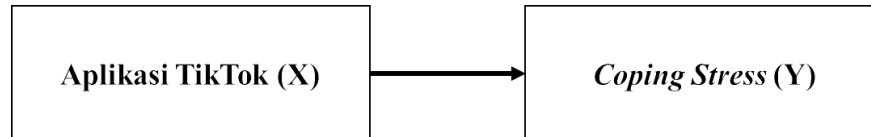
Stres adalah ketidakseimbangan antara psikologis kemampuan respon atau permintaan yang berupa fisik yang menyebabkan terjadinya kegagalan dalam memenuhi yang memberikan konsekuensi yang esensial. Untuk mengatasi stres yang dialami, setiap individu dituntut untuk lebih konsentrasi dalam menyelesaikan berbagai masalah. Dengan demikian individu perlu mengembangkan strategi adaptasi yang memadai yang disebut "*Coping Stress*". *Problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* merupakan tipe *coping* utama yang biasanya mampu menurunkan stres. Menggunakan media dapat dikategorikan sebagai salah satu strategi *emotion-focused coping* karena media sosial sering dijadikan wadah untuk mendapatkan dukungan emosional dan melampiaskan permasalahan yang dimiliki oleh pengguna dalam bentuk keluhan-kesah. Salah satu media yang populer di kalangan remaja yaitu aplikasi TikTok.

TikTok adalah sebuah *platform* media sosial yang memungkinkan pengguna untuk membuat atau menonton video yang berdurasi antara 15 detik hingga 10 menit. Aplikasi ini berperan sebagai sumber informasi bagi pengguna untuk dapat memperoleh pengetahuan dengan menonton video tentang berbagai topik dunia dan mampu memberikan hiburan bagi para penonton yang mungkin sedang mengalami tekanan atau stres. Oleh karena itu, TikTok dapat dianggap sebagai salah satu strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Meskipun penggunaan TikTok dapat memberikan efek positif berupa distraksi sementara dari stres, penggunaan yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap pengembangan kemampuan *coping* mahasiswa.

Intensitas penggunaan TikTok dapat membagi mahasiswa ke dalam kelompok

berdasarkan tingkat intensitas penggunaan TikTok mereka, seperti pengguna yang jarang, sedang, dan sering menggunakan aplikasi tersebut. Hal ini memungkinkan peneliti untuk melihat apakah pengaruh antara intensitas penggunaan TikTok dan kemampuan individu menghadapi stres.

Adapun kerangka berpikir pada penelitian, sebagai berikut:



Gambar 1.1. Kerangka Berpikir

1.8 Hipotesis Penelitian Statistik

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Sugiyono 2021). Hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress* (studi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Tahun Ajaran 2025/2026). Berdasarkan hipotesis penelitian tersebut, maka hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha : “Ada pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress* (studi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Tahun Ajaran 2025/2026)”.

H0 : “Tidak ada pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress* (studi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Tahun Ajaran 2025/2026)”.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Coping Stress*

2.1.1 *Pengertian Coping Stress*

Stres diartikan sebagai suatu respon seseorang terhadap kejadian atau keadaan yang dapat memicu, mengganggu, dan mengancam kemampuan individu untuk menyelesaikannya (Santrock dalam Suprayogi dan Fauziah, 2011). Selain itu, stres juga dapat diartikan sebagai kondisi yang menekan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu kesempatan yang dimana untuk mencapai kesempatan itu ada hambatan atau batasan (Robbins dalam Muslim, 2020). Stres adalah ketidakseimbangan antara psikologis kemampuan respon atau permintaan yang berupa fisik yang menyebabkan terjadinya kegagalan dalam memenuhi yang memberikan konsekuensi yang esensial (Sutjiato, dkk., 2015). Keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya. Tindakan yang diambil individu tersebut dinamakan sebagai strategi *coping* (Lazarus and Folkman dalam Maryam, 2017).

Coping adalah proses mengatasi atau mencari jalan keluar untuk menyelesaikan, menyembuhkan tekanan-tekanan psikologis yang ada pada diri seseorang seperti stres. *Coping* merupakan suatu pola atau proses yang bertujuan menahan ketegangan yang mengancam diri atau menyelesaikan masalah yang sedang terjadi (Asnayanti, dkk. dalam Rachmah dan Rahmawati, 2019). *Coping* merupakan transaksi yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi atau manajemen tuntutan yang berasal dari dalam maupun luar lingkungan bahkan diri sesuatu yang mengganggu, membebani hidupnya

(Maryam, 2017). Selain itu *coping* juga dapat dimaknai sebagai sejumlah usaha untuk mengatasi atau menanggulangi dengan cara yang baik-baik menurut individu (Andriyani, 2019).

Strategi *coping* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya (*resources*) yang dimiliki. Sumber daya *coping* yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi *coping* yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan. Semakin besar rasa mampu mengatasi stres maka makin baik kondisi kesehatan fisik dan psikologis individu (Folkman, dkk, dalam Cervone and Pervin, 2012). Maka dari itu, strategi *coping* sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial, dan lain-lain sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya.

Dari beberapa pengertian *coping* yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan: (1) respon perilaku dan fikiran terhadap stres; (2) penggunaan sumber yang ada pada diri individu atau lingkungan sekitarnya; (3) pelaksanaannya dilakukan secara sadar oleh individu; dan (4) bertujuan untuk mengurangi atau mengatur konflik-konflik yang timbul dari diri pribadi dan di luar dirinya (*internal or external conflict*), sehingga dapat meningkatkan kehidupan yang lebih baik. Perilaku *coping* dapat juga dikatakan sebagai transaksi yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan (internal dan eksternal) sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidupnya. Jadi, *coping stress* adalah sebuah proses mengatasi atau menanggulangi suatu masalah yang dilakukan oleh individu untuk menyelesaikan, menyembuhkan dari ketegangan dan tekanan-tekanan psikologi yang ada pada diri individu.

2.1.2 Bentuk-Bentuk Coping Stress

Dalam praktiknya *coping stress* memiliki dua bentuk atau strategi yaitu *Problem Focused Coping (PFC)* dan *Emotion Focused Coping (EFC)* yang memiliki definisi berbeda-beda dari setiap para ahli. Jenis-jenis strategi *coping*.

Terdapat dua jenis mekanisme *coping* yang dilakukan individu yaitu *coping* yang berpusat pada masalah (*problem focused form of coping mechanism/direct action*) dan *coping* yang berpusat pada emosi (*emotion focused of coping/palliatif form*) (Stuart and Sundeen dalam Maryam, 2017).

1) *Coping* Berpusat pada Masalah

Mekanisme *coping* yang berpusat pada masalah yaitu sebagai berikut:

- a) Konfrontasi, yaitu usaha-usaha untuk mengubah keadaan atau menyelesaikan masalah secara agresif dengan menggambarkan tingkat kemarahan serta pengambilan resiko.
- b) Isolasi, yaitu individu berusaha menarik diri dari lingkungan atau tidak mau tahu dengan masalah yang dihadapi.
- c) Kompromi, yaitu mengubah keadaan secara hati-hati, meminta bantuan kepada keluarga dekat dan teman sebaya atau bekerja sama dengan mereka.

2) *Coping* Berpusat pada Emosi

Mekanisme *coping* yang berpusat pada emosi yaitu sebagai berikut:

- a) *Denial*, yaitu menolak masalah dengan mengatakan hal tersebut tidak terjadi pada dirinya.
- b) Rasionalisasi, yaitu menggunakan alasan yang dapat diterima oleh akal dan diterima oleh orang lain untuk menutupi ketidakmampuan dirinya. Dengan rasionalisasi kita tidak hanya dapat membenarkan apa yang kita lakukan, tetapi juga merasa sudah selayaknya berbuat demikian secara adil.
- c) Kompensasi, yaitu menunjukkan tingkah laku untuk menutupi ketidakmampuan dengan menonjolkan sifat yang baik, karena frustrasi dalam suatu bidang maka dicari kepuasan secara berlebihan dalam bidang lain. Kompensasi timbul karena adanya perasaan kurang mampu.
- d) Sublimasi, yaitu mengekspresikan atau menyalurkan perasaan, bakat atau kemampuan dengan sikap positif.
- e) Identifikasi, yaitu meniru cara berfikir, ide dan tingkah laku orang lain.
- f) Regresi, yaitu sikap seseorang yang kembali ke masa lalu atau bersikap seperti anak kecil.
- g) Proyeksi, yaitu menyalahkan orang lain atas kesulitannya sendiri

atau melampiaskan kesalahannya kepada orang lain.

- h) Konversi, yaitu mentransfer reaksi psikologi ke gejala fisik.
- i) *Displacement*, yaitu reaksi emosi terhadap seseorang kemudian diarahkan kepada seseorang lain.

Secara garis besar, strategi coping dibedakan menjadi dua jenis, yakni sebagai berikut (Lazarus and Folkam dalam Umboh, dkk, 2016).

1) *Problem Focused Coping*

Strategi *coping* berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku *coping* yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika individu merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut atau ia yakin bahwa sumberdaya yang dimiliki dapat mengubah situasi. *Problem-focused coping* memungkinkan individu untuk membuat suatu rencana dan tindakan selanjutnya, berusaha menghadapi segala kemungkinan yang akan muncul untuk mencapai apa yang direncanakan dan diinginkan. Dalam strategi *coping* berbentuk PFC ini untuk mengatasi masalah, individu akan berpikir logis dan berusaha memecahkan masalah dengan cara yang positif. Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada masalah adalah :

- a) *Planful problem solving* yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah. Contohnya, seseorang yang melakukan *planful problem solving* akan bekerja dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik serta mau merubah gaya hidupnya agar masalah yang dihadapi secara berlahan-lahan dapat terselesaikan.
- b) *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil. Contohnya, seseorang yang melakukan *confrontative coping* akan menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku walaupun kadang kala mengalami resiko yang cukup besar.

- c) *Seeking social support* yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Contohnya, seseorang yang melakukan *seeking social support* akan selalu berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan dan profesional, bantuan tersebut bisa berbentuk fisik dan non fisik.

2) *Emotion Focused Coping*

Strategi *coping* berfokus pada emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung. Perilaku *coping* yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut. *Emotion focused coping* merupakan suatu proses dimana individu merendam emosinya yang timbul akibat *stressor*. *Emotion focused coping* memungkinkan individu untuk melihat sisi baik (kebijaksanaan) dari suatu peristiwa, mengharapkan simpati dan pengertian dari orang lain, atau mencoba melepaskan semua yang telah menekan perasaan mereka, tetapi hanya sementara. Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada emosi adalah:

- a) *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius. Contohnya, seseorang yang melakukan *positive reappraisal* akan selalu berfikir positif dan mengambil hikmahnya atas segala sesuatu yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain serta bersyukur dengan apa yang masih dimilikinya.
- b) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya. Contohnya, seseorang yang melakukan *accepting responsibility* akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sebagai

mana mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya.

- c) *Self controlling* (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa.
- d) *Distancing* (menjaga jarak) agar tidak terbelenggu oleh permasalahan. Aspek *distancing* dalam coping stres merupakan salah satu strategi coping yang dikemukakan oleh (Lazarus and Folkman dalam Suryana, N. A., 2025). dalam kerangka *emotion-focused coping*. Distancing berfokus pada pengelolaan emosi dengan cara menciptakan jarak psikologis antara individu dan sumber stres. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini dalam penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba melupakannya seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa.
- e) *Escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan sering kali melibatkan diri kedalam perbuatan yang *negatif* seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.

Jenis *coping* yang akan digunakan dan bagaimana dampaknya, sangat tergantung pada jenis stres atau masalah yang dihadapi (Evans and Kim, 2013). Pada situasi yang masih dapat berubah secara konstruktif (seperti mengalami kelaparan akibat bencana) strategi yang digunakan adalah *problem focused*. Pada situasi yang sulit seperti kematian pasangan, strategi *coping* yang dipakai adalah *emotion focused*, karena diharapkan individu lebih banyak berdo'a, bersabar dan tawakkal. Keberhasilan atau kegagalan dari coping tersebut akan menentukan apakah reaksi terhadap stres akan menurun dan terpenuhinya berbagai tuntutan yang diharapkan (Rutter dalam Compas, dkk, 2014).

2.1.3 Aspek-Aspek Coping Stress

Coping memiliki aspek-aspek sebagai berikut (Carver dkk, dalam Andriyani, 2019).

1. Aktualisasi diri, tindakan mencoba menghilangkan atau menipu penyebab stres atau memperbaiki efeknya secara langsung.
2. Membuat rencana, memikirkan cara mengatasi penyebab stres antara lain dengan menyusun strategi tindakan, memikirkan langkah-langkah yang harus dilakukan untuk menghadapi suatu masalah.
3. Dengan menekankan aktivitas kompetitif, individu dapat mencegah partisipasi mereka dalam aktivitas kompetitif atau dapat mencegah pengelolaan saluran informasi, untuk lebih fokus sepenuhnya pada kompetisi, menantang dan mencoba untuk menghindari terganggu oleh peristiwa lain atau bahkan membiarkan hal lain terjadi, jika perlu, untuk mengatasi *stresor*.
4. Otonomi, individu menahan diri dari terlibat dalam kegiatan kompetitif dan tidak bertindak tergesa-gesa.
5. Dukungan sosial khusus, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasehat, bantuan atau informasi.

2.2 Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok

2.2.1 Pengertian Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok

Intensitas merujuk pada tingkat atau ukuran seberapa kuat suatu keadaan atau peristiwa (Kemendikenas, 2008). Intensitas adalah atribut kuantitatif dari persepsi yang terkait dengan kuatnya rangsangan (Caplin dalam Fauziah, 2020). Intensitas juga dimaknai sebagai aktivitas yang dilakukan individu sebagai respons terhadap penerimaan informasi dari media. Intensitas penggunaan media melibatkan dua aspek utama, yaitu frekuensi penggunaan dan durasi penggunaan media tersebut (Horrikan dalam Novianti, 2013). Sejalan dengan hal tersebut, intensitas juga dapat diartikan sebagai tingkat kekuatan atau kegigihan sikap seseorang terhadap penanganan suatu hal (Azwar, 2012).

TikTok merupakan salah satu aplikasi media sosial berbasis video yang menyajikan hiburan kepada pengguna, dengan fitur-fitur khusus seperti efek visual yang unik dan menarik, serta beragam pilihan musik dengan durasi video antara 15 hingga 60 detik (Saputra dkk., 2020). Di *platform* media sosial TikTok, pengguna dapat dengan mudah membuat berbagai konten video. Mereka tidak hanya dapat menonton dan menirukan konten, tetapi juga memiliki kemampuan untuk membuat video sesuai dengan gaya dan ide kreatif mereka sendiri. Pengguna dapat mengekspresikan kreativitas mereka dengan berbagai jenis konten, termasuk tantangan yang dibuat oleh pengguna lain, tidak hanya terbatas pada video menarik, tarian, atau *lip-sync*.

Intensitas penggunaan TikTok menampilkan sikap seberapa sering media sosial TikTok digunakan atau dipakai oleh individu tersebut untuk menampilkan musik videonya baik dari pribadi maupun kegiatan orang lain dan lain sebagainya, hal ini dengan tujuan selain mendapatkan dukungan dan perhatian orang lain maka untuk memperoleh kepuasan dalam kebutuhan setiap individu. Intensitas penggunaan TikTok menampilkan sikap seberapa sering media sosial TikTok digunakan atau dipakai oleh individu tersebut untuk menampilkan musik videonya baik dari pribadi maupun kegiatan orang lain dan lain sebagainya, hal ini dengan tujuan selain mendapatkan dukungan dan perhatian orang lain maka untuk memperoleh kepuasan dalam kebutuhan setiap individu.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa intensitas penggunaan aplikasi TikTok adalah seberapa sering dan seberapa lama seseorang menggunakan aplikasi TikTok dalam periode waktu tertentu. Ini mencakup frekuensi akses ke aplikasi dan durasi waktu yang dihabiskan dalam menggunakan fitur-fitur yang tersedia di dalamnya.

2.2.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok

Faktor-faktor yang memengaruhi intensitas penggunaan media sosial adalah sebagai berikut (Casadari, 2006).

1) Faktor Kebutuhan Internal

Faktor ini berkaitan dengan kebutuhan psikologis individu, khususnya kebutuhan akan afiliasi, yang merupakan dorongan untuk menjalin hubungan dekat dengan orang lain.

2) Faktor Motif Sosial

Motif sosial dapat mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial, seperti pengaruh lingkungan atau orang lain. Motif ini terkadang tercermin dalam tingkat konformitas individu dengan teman sebaya.

3) Faktor Emosional

Emosi yang dialami oleh seseorang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, termasuk penggunaan media sosial. Aktivitas tersebut dipengaruhi oleh perasaan seperti kebahagiaan, kemarahan, kesedihan, dan lain-lain.

Terdapat beberapa faktor lain yang memengaruhi penggunaan aplikasi TikTok. Seperti dua faktor yang dapat memengaruhi penggunaan aplikasi TikTok, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Mulyana dalam Deriyanto dan Fathul, 2018).

1) Faktor Internal

Faktor internal yang memengaruhi penggunaan aplikasi tiktok, yaitu perasaan, sikap dan karakteristik individu, prasangka, keinginan atau harapan, perhatian (fokus), proses belajar, keadaan fisik, nilai dan kebutuhan juga minat, dan motivasi.

a) Perasaan

Perasaan dapat memengaruhi penggunaan aplikasi TikTok, karena apabila seseorang perasaannya tidak senang atau tidak menyukai aplikasi tersebut maka tidak akan menggunakannya. Begitupun sebaliknya, apabila seseorang perasaannya senang maka akan menggunakannya.

b) Sikap dan Karakteristik Individu

Sikap dapat menunjukkan apakah seseorang menyukai aplikasi tersebut atau tidak, karena apabila seseorang menyukai aplikasi tersebut maka akan menunjukkan sikap yang senang pada saat pembuatan TikTok.

c) Prasangka

Ketika seseorang memiliki prasangka baik pada saat menggunakan sebuah aplikasi maka akan tidak ada sisi negatif dalam penggunaan aplikasi tersebut, begitu juga sebaliknya.

Faktor internal sangat mempengaruhi penggunaan individu dalam menggunakan aplikasi tersebut. Faktor internal termasuk dalam sebutan proses belajar dalam penggunaan media sosial. Penggunaan aplikasi TikTok tidak hanya sebagai hiburan saja, tetapi bisa digunakan untuk interaksi dengan orang baru. Kreativitas juga dapat dikembangkan dengan menggunakan aplikasi ini. Ditinjau dari lain, aplikasi tersebut juga memiliki sisi negatif, seperti pada saat menggunakan aplikasi ini, pengguna membuat konten video tidak sesuai dengan peraturan adat atau norma yang ada hanya untuk mendapatkan popularitas.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal seperti latar belakang keluarga, informasi yang diperoleh, pengetahuan dan kebutuhan sekitar, intensitas, ukuran, keberlawanan, hal-hal baru dan familiar atau ketidakasingan suatu objek. Faktor eksternal dalam penggunaan aplikasi tiktok adalah informasi.

Identitas media sosial itu sendiri adalah informasi, dengan adanya media sosial pengguna mengkreasikan, representasi identitasnya, memproduksi konten, dan melakukan interaksi berdasarkan informasi. Apabila tidak ada informasi mengenai aplikasi TikTok maka pengguna tidak akan mengetahui dan mengenal aplikasi tersebut.

2.2.3 Aspek-Aspek Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok

Aspek-aspek yang membentuk intensitas penggunaan dan kaitannya dengan media sosial adalah sebagai berikut (Del Bario dalam Santa and Dicky, 2019).

1) *Attention* (Perhatian)

Perhatian merupakan minat individu terhadap kegiatan yang sesuai dengan minatnya dan akan jauh lebih kuat dan intensif dibandingkan dengan kegiatan lain yang tidak menimbulkan minat tertentu. Seseorang memiliki perhatian

husus ketika mengakses media sosial yang mereka senangi, sehingga orang tersebut dapat menikmati aktivitas ketika mengakses.

2) *Comprehention* (Pemahaman)

Pemahaman merupakan pemahaman dan penyerapan informasi tentang adanya upaya individu untuk memahami, menikmati, menghargai dan menyimpan informasi dan pengalaman yang dapat diperoleh sebagai pengetahuan individu. Individu suka meniru, mempraktekkan bahkan terpengaruh oleh hal-hal atau informasi yang terdapat di media sosial dalam kehidupan nyata.

3) *Duration* (Durasi)

Durasi merupakan lamanya selang waktu, rentang waktu atau lamanya sesuatu berlangsung. Seringkali ketika menggunakan media sosial seseorang menjadi tidak sadar akan waktu karena terlalu menikmatinya.

4) *Frequency* (Frekuensi)

Frekuensi merupakan jumlah pengulangan tingkah laku atau tingkah laku yang dilakukan secara berulang-ulang baik sengaja maupun tidak sengaja. Frekuensi mengacu pada sesuatu yang dapat diukur dengan hitungan atau waktu. Seringkali karena terlalu menikmati menggunakan media sosial seseorang cenderung tidak terlepas dari penggunaannya, maka berulang kali membuka situs-situs media sosial populer.

5) *Distancing* (Pengambilan Jarak)

Distancing merupakan upaya individu untuk secara psikologis menjaga jarak dari sumber stres. Dalam konteks penggunaan TikTok, fungsi aplikasi ini dapat membantu mahasiswa mengalihkan perhatian dan mengurangi ketegangan emosional serta overthinking. Namun, jika digunakan berlebihan, tindakan ini bisa berubah menjadi penghindaran masalah, yang justru memperparah stres. Oleh karena itu, penggunaan TikTok hanya mendukung strategi distancing yang adaptif jika dilakukan secara proporsional.

6) *Escape–Avoidance* (Pelarian dan Penghindaran)

Escape–avoidance adalah usaha individu untuk melarikan diri dari stres dengan menghindari masalahnya. Penggunaan TikTok dengan intensitas tinggi sering kali digunakan mahasiswa untuk menghindari tekanan akademik melalui

aktivitas scrolling yang berkepanjangan. Namun, strategi ini bersifat tidak adaptif karena tidak menyelesaikan akar masalah dan justru berpotensi meningkatkan beban stres apabila dilakukan secara terus-menerus.

Berdasarkan uraian tersebut, maka aspek-aspek intensitas menggunakan media sosial merupakan *attention* (perhatian), *comprehension* (pemahaman), *duration* (durasi), *frequency* (frekuensi), *Distancing* (Pengambilan Jarak), *Escape–Avoidance* (Pelarian dan Penghindaran) sehingga dengan aspek tersebut disimpulkan bahwasannya intensitas penggunaan TikTok merupakan tingkat kuantitas waktu dalam melakukan suatu kegiatan tertentu dalam waktu tertentu pula dengan menampilkan durasi, frekuensi lama waktu yang diperlukan, dan adanya tingkat kualitas didalamnya yaitu perasaan, minat, perhatian dalam menggunakan media sosial TikTok tersebut yaitu antara lain seberapa sering membuat dan memposting video musik sendiri dari kegiatan yang telah dilakukan maupun menonton serta memberikan tanggapan seperti berkomentar dan menyukai pada video milik orang lain.

2.3 Aplikasi Tiktok

2.3.1 Aplikasi Tiktok

TikTok merupakan salah satu aplikasi media sosial yang memungkinkan penggunanya untuk membuat atau menonton video menarik selama 15 detik hingga 10 menit. Aplikasi TikTok diciptakan oleh perusahaan yang berasal dari Tiongkok bernama ByteDance. ByteDance adalah salah satu perusahaan yang memiliki ambisi untuk mengalahkan semua aplikasi media sosial. Pendiri perusahaan Bytedance adalah seseorang lulusan Software Engineering Universitas Nankai yang bernama Zhang Yiming. Melalui perusahaannya tersebut, Zhang Yiming meluncurkan sebuah aplikasi yang bernama A.me pada September 2016 dan berganti nama menjadi *Douyin* (抖音) pada bulan Desember 2016. *Douyin* dikembangkan dalam 200 hari dan dalam waktu satu tahun memiliki 100 juta pengguna, dengan lebih dari satu miliar video yang ditonton setiap harinya. Oleh karena itu, ByteDance berencana untuk berekspansi atau memperluas pasar ke luar negeri. Melalui pernyataan yang

dibuat oleh Zhang Yiming yang menyatakan bahwa “Tiongkok adalah rumah bagi seperlima dari pengguna Internet di seluruh dunia. Jika kita tidak berekspansi dalam skala global, kita pasti akan kalah dari rekan-rekan yang mengincar empat perlima. Jadi, menjadi global adalah suatu keharusan.” Maka pada bulan Desember 2017, aplikasi ini diluncurkan di pasar Internasional dengan nama TikTok.

TikTok adalah versi internasional Douyin yang terpisah dan diluncurkan untuk pengguna iOS dan Android di sebagian besar pasar di luar daratan Tiongkok. Namun, TikTok tersedia di seluruh dunia hanya setelah penggabungan dengan layanan media sosial Tiongkok lainnya, yaitu Musical.ly. Musical.ly adalah platform video media sosial yang memungkinkan pengguna untuk membuat video lip-sync dan komedi pendek, yang pertama kali dirilis pada Agustus 2014. Pada tanggal 9 November 2017, perusahaan induk TikTok, ByteDance, menghabiskan hampir \$1 miliar untuk membeli musical.ly, sebuah perusahaan rintisan yang berkantor pusat di Shanghai dan berkantor di luar negeri di Santa Monica, California, A.S. TikTok bergabung dengan musical.ly pada tanggal 2 Agustus 2018 dengan akun dan data yang sudah ada dikonsolidasikan ke dalam satu aplikasi, dengan tetap menggunakan nama TikTok. Hal ini mengakhiri musical.ly dan membuat TikTok menjadi aplikasi di seluruh dunia, tidak termasuk Tiongkok, karena Tiongkok sudah memiliki *Douyin*.

Sejak peluncurannya, TikTok dan *Douyin* telah mendapatkan popularitas global. TikTok telah diunduh lebih dari 130 juta kali di Amerika Serikat dan telah mencapai 2 miliar unduhan di seluruh dunia, menurut data dari perusahaan riset seluler Sensor Tower (angka-angka tersebut tidak termasuk pengguna Android di Tiongkok).

Popularitas tiktok semakin meningkat saat adanya wabah penyakit yang menyerang ribuan jiwa di dunia yaitu Virus Covid-19 (Corona Virus Disease 19). Hal ini karena pada saat pandemi Covid-19, Pemerintah di banyak negara menerapkan aturan dengan istilah yang disebut karantina wilayah (*lockdown*) dan juga menerapkan aturan menjaga jarak untuk tidak berkegiatan atau berkumpul dengan banyak orang (*social distancing*) (Adawiyah, 2020). Oleh

sebab itu, Tiktok menjadi aplikasi media sosial terpopuler yang mampu diandalkan untuk mengisi waktu luang selama pandemi (Saputra, dkk, 2020).

TikTok cenderung menarik bagi pengguna yang lebih muda, karena 41% penggunanya berusia antara 16 dan 24 tahun. Orang-orang ini dianggap sebagai Generasi Z. Di antara para pengguna TikTok ini, 90% mengatakan bahwa mereka menggunakan aplikasi ini setiap hari. Penggunaan TikTok secara geografis menunjukkan bahwa 43% pengguna baru berasal dari India. Pada kuartal pertama tahun 2022, terdapat lebih dari 100 juta pengguna aktif bulanan di Amerika Serikat dan 23 juta di Britania Raya. Rata-rata pengguna, setiap hari, menghabiskan 1 jam 25 menit di aplikasi dan membuka TikTok sebanyak 17 kali.

Sejak tahun 2014, aplikasi non-game pertama dengan lebih dari 3 miliar unduhan adalah Facebook, WhatsApp, Instagram, dan Messenger semuanya dimiliki oleh Meta. TikTok adalah aplikasi non-Facebook pertama yang mencapai angka tersebut. Sensor Tower melaporkan bahwa meskipun TikTok telah dilarang di India, pasar terbesarnya, pada bulan Juni 2020, unduhan di seluruh dunia terus meningkat, mencapai 3 miliar unduhan pada tahun 2021.

2.3.2 Fitur-Fitur Aplikasi Tiktok

Aplikasi TikTok memiliki beragam fitur-fitur menarik yang diharapkan mampu memfasilitasi kreativitas dari para penggunanya. Oleh karena itu, untuk mempermudah dan memberikan dukungan pada para penggunannya dalam membuat konten-konten yang lebih kreatif, TikTok menawarkan berbagai fitur yang menarik kepada para penggunanya. Berikut adalah beberapa fitur yang terdapat pada aplikasi TikTok:

a) Perekaman dan Pengunggahan Video

Fitur paling mendasar dan sangat dibutuhkan adalah kemampuan merekam video langsung di aplikasi. Pengguna juga dapat mengunggah video yang sudah ada dari kamera pribadi, memberi pengguna lebih banyak kebebasan untuk berkreasi.

b) *For Your Page (FYP)*

Beranda atau lebih dikenal dengan *FYP* adalah satu fitur utama dari TikTok yang menjadi pusat perhatian para pengguna. Dengan *FYP*, pengguna dapat menemukan video-video yang dipersonalisasi berdasarkan preferensi dan interaksi pengguna di platform tersebut. *FYP* menampilkan berbagai jenis video yang mencakup berbagai genre dan konten seperti konten kecantikan, komedi, olahraga, musik, dll. Video yang sedang tren atau viral juga sering muncul di *FYP*. Adanya *FYP* pada aplikasi TikTok memudahkan pengguna untuk dapat melihat konten video yang menarik, menghibur, mengedukasi, dan banyak dibicarakan orang lain (viral) dengan mudah.

c) Penyuntingan Video

TikTok memiliki alat pengeditan canggih yang memungkinkan pengguna memproduksi video sesuai dengan yang diinginkan. Fitur ini mencakup dasar-dasar, seperti memotong, membalik video, memutar video, dan mengubah kecepatan pemutarannya. Fitur tersebut juga menyediakan teks, stiker, dan emoji ke video yang telah dibuat. Fitur ini juga membantu dalam memberikan konteks atau pesan tambahan kepada penonton. TikTok juga memungkinkan penggunanya untuk menyimpan video sebagai draf dan melanjutkan penyuntingan di lain waktu. Ini memudahkan dalam merencanakan dan mengedit konten sebelum membagikannya ke publik.

d) Filter dan Efek

Salah satu bagian terbaik dari TikTok adalah banyaknya filter dan efek yang dapat dimainkan. Aplikasi ini menawarkan stiker, filter kecantikan, dan animasi yang dapat membuat video terlihat semakin keren. TikTok juga mengembangkan filter *augmented reality (AR)* yang memungkinkan pengguna mengubah fitur wajah atau menambahkan elemen berbeda ke video. Bahkan, pengguna bisa menemukan efek layar hijau yang bisa digunakan untuk menambahkan latar belakang apa pun yang diinginkan ke video.

e) Pengisi Suara

Tidak hanya filter dan efek yang sangat menyenangkan, TikTok juga

memiliki fitur pengisi suara. Fitur ini memungkinkan pengguna bisa memasukkan suara . Dengan begitu, pengguna dapat menambahkan narasi ke video yang direkam sebelumnya dan menyampaikan pesan lebih efektif. Fitur ini juga memiliki efek pengubah suara yang berbeda-beda, seperti suara pria, vibra, elektronik, raksasa, *echo*, *elf*, dan mic.

f) *Live*

TikTok juga memungkinkan pengguna melakukan video siaran langsung, yang menghubungkan kreator konten dan pengikutnya dapat berinteraksi secara real time. Pengguna bahkan dapat mengirimkan hadiah atau *gift* kepada kreator konten saat mereka melakukan *live streaming* video.

g) *Duet*

Fitur ini memungkinkan pengguna membuat video Duet dengan konten pengguna lain. Kedua video tersebut akan diputar secara bersamaan, yang artinya pengguna dapat bernyanyi atau melakukan dan aksi lainnya bersama-sama.

h) *Stitch*

Stitch adalah fitur interaktif yang memungkinkan pengguna untuk mengambil potongan video dari video TikTok lainnya dan menggabungkannya dengan video mereka sendiri. Fitur ini memberi kesempatan kreator konten untuk berkolaborasi atau merespons video yang sudah ada dengan cara yang kreatif. Pengguna juga melakukan penyuntingan tambahan pada video, seperti menambahkan teks, stiker, efek, atau musik. Dengan begitu, pengguna bisa memberikan konteks atau pesan tambahan terkait dengan potongan video yang diambil.

i) Balasan Komentar dengan Video

Fitur bermanfaat lainnya adalah kemampuan membuat video untuk menanggapi komentar tertentu. Dengan fitur ini, komentar akan disorot sebagai overlay di video, untuk menjawab pertanyaan, menghilangkan keraguan, mengikuti permintaan audiens, dan membagikan pendapat.

j) Komentar dan Interaksi

Fitur ini memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi pendapat,

dan terlibat diskusi dengan sesama pengguna TikTok. Pengguna TikTok dapat meninggalkan komentar di bawah video yang ditonton. Komentar juga dapat berisi emoji, stiker, atau teks tambahan. TikTok juga menyediakan alat pengaturan privasi yang memungkinkan pengguna untuk memfilter komentar. Pengguna dapat membatasi siapa yang bisa mengomentari video, menghindari komentar yang berisi kata-kata kasar, atau mengontrol jenis komentar yang dapat ditampilkan di video.

k) Analisis Video

Pengguna TikTok tidak perlu repot menganalisis video pada akun mereka, karena aplikasi telah menyediakan fitur analisis video gratis untuk video yang telah diunggah penggunanya. Untuk mengaktifkannya, klik profil di kanan bawah lalu menu tiga baris di kanan atas. Di menu *pop-up*, pilih pengaturan dan privasi. Klik kelola akun, lalu pilih menu beralih ke akun bisnis. Ikuti petunjuk untuk mengaktifkan fitur akun bisnis.

l) Pesan langsung

Fitur pesan langsung adalah alat komunikasi pribadi yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi secara langsung dengan pengguna lain di platform ini. Fitur itu mirip dengan layanan pesan instan di media sosial lainnya, seperti pesan langsung di Instagram atau pesan di Facebook.

m) Kontrol Privasi

TikTok juga memiliki fitur kontrol privasi yang memungkinkan pengguna mengatur siapa yang dapat mengomentari video, siapa yang dapat mengirim pesan, dan siapa yang dapat melihat video. Ini membantu pengguna menjaga privasi mereka di platform tersebut.

n) Pembatasan Tontonan

Fitur pembatasan tontonan di TikTok adalah layanan yang membantu pengguna mengatur konten dan durasi video yang ditonton. Dengan fitur seperti *Restricted Mode*, *Screen Time Management*, dan *Family Pairing*, pengguna bisa membatasi jenis konten yang muncul serta mengatur jam penggunaan aplikasi. Fitur ini membantu orang tua dan remaja menciptakan pengalaman menonton yang lebih aman dan sehat. Selain itu, pengguna juga

bisa menyesuaikan pilihan tontonan dengan menandai video sebagai *not interested* atau memfilter kata kunci tertentu, sehingga konten yang tampil lebih sesuai dengan kebutuhan dan rasa nyaman pengguna.

2.3.3 Manfaat Aplikasi Tiktok

TikTok sebagai salah satu aplikasi baru dalam dunia media sosial dengan segala fiturnya memiliki berbagai manfaat yang dapat dioptimalkan. Media sosial memiliki peran sebagai media komunikasi dimana dapat dianggap sebagai upaya untuk menjadikan berbagai kegiatan pemasaran atau promosi yang dapat menghasilkan image atau citra yang konsisten (Morisan dalam Setiadi, 2016). Berdasarkan penjelasan tersebut, TikTok yang juga merupakan salah satu aplikasi media sosial memiliki kemanfaatan dalam bidang komunikasi bagi penggunanya. Aplikasi TikTok memiliki tiga manfaat utama bagi penggunanya. Ketiga manfaat tersebut yaitu sebagai berikut (Timotius, 2020).

a) Bidang Bisnis

Aplikasi TikTok dapat digunakan untuk mengembangkan bisnis dari penggunanya. TikTok dapat menjadi sarana untuk mempromosikan perusahaan atau brand dari penggunanya. Melalui konten-konten yang diproduksi secara optimal mampu membangun brand image yang baik bagi perusahaan maupun brand dari penggunanya.

b) Personal *Brand*

Selain untuk mengembangkan bisnis, aplikasi TikTok juga dapat dimanfaatkan untuk membangun personal brand dari penggunanya itu sendiri. Melalui konten-konten yang diunggah sebagai bentuk ekspresi diri dapat membangun personal brand dari penggunanya.

c) Hiburan

TikTok juga dapat menjadi sarana untuk mencari informasi-informasi mengenai hal-hal yang dibutuhkan oleh penggunanya. Secara garis besar informasi yang tersedia dapat berupa hiburan, edukasi sederhana, dan berbagai informasi lainnya. Selain itu, aplikasi TikTok juga bermanfaat

untuk meningkatkan kepercayaan diri penggunanya. Peningkatan kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman positif, dukungan sosial, dan ekspresi diri. TikTok menjadi wadah seseorang untuk berekspresi mengembangkan kreativitasnya melalui konten-konten yang dibuat dan keberhasilan dalam membuat konten yang menarik akan memberikan respons yang positif bagi penggunanya.

Pengguna TikTok lain dapat memberikan respon positif, seperti komentar positif, like, dan share. Dukungan dan penerimaan positif dari komunitas TikTok akan memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri. Pemanfaat aplikasi Tiktok tersebut dapat digunakan oleh penggunanya khususnya di kalangan kaum millennial. TikTok sepadan dengan perkembangan kematangan serta pengalaman bagi karakteristik penggunanya khususnya generasi-generasi millennial yang dekat dengan dunia digital salah satunya gawai (Aji, 2018). Perlu dipahami bahwa kemanfaatan yang dimiliki TikTok dapat digunakan dengan baik bergantung pada kreativitas penggunanya. Semakin kreatif dalam memproduksi sebuah konten yang akan diunggah, dapat dijadikan sebagai langkah personal brand baik dibidang bisnis, produk, maupun sebagai langkah ekspresi diri bagi penggunanya.

2.4 Penelitian yang Relevan

Adapun untuk memperkuat penelitian, akan dipaparkan penelitian yang relevan berdasarkan judul yang diteliti, yaitu “Pengaruh Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap *Coping Stress* (Studi pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung) TA 2025/2026”, yaitu sebagai berikut:

- 1) Penelitian yang dilakukan (Mahmudah dan Purnamasari, 2023), yang berjudul “Pengaruh Konten Tiktok terhadap Tingkat Stres pada Remaja Akhir”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah aplikasi konten TikTok mampu menurunkan tingkat stres dikalangan remaja akhir kisaran umur 18 hingga 24 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap penambahan 1% nilai konten maka tingkat stres akan bertambah 0,719.

Koefisien regresi memiliki nilai positif. maka, dikatakan pengaruh konten (variabel X) terhadap Tingkat Stres (variabel Y) yaitu positif. Konten TikTok memberi pengaruh sebesar 72,2% terhadap tingkat stres, lalu sisanya dipengaruhi oleh faktor yang tidak dimasukkan dalam penelitian yaitu 52,1%. Nilai signifikansi berdasarkan tabel koefisien regresi linear sederhana sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel Konten (X) berpengaruh terhadap variabel Tingkat Stres (Y).

- 2) Penelitian yang dilakukan oleh (Sholehah dkk., 2022), yang berjudul “Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Coping Stress Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19”. Didasarkan pada hasil analisis data dari penelitian ini mengenai kontribusi intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap coping stres remaja di masa pandemi Covid-19, Tingkat intensitas penggunaan aplikasi TikTok pada remaja MAN 3 Banjarberada pada kategori sedang. Hal tersebut didasarkan dari hasil analisis data yang diperoleh hasil tingkat intensitas penggunaan aplikasi TikTok pada kategorisasi rendah terdapat 12 orang atau 7,7%, sedang ada 117 orang atau 75,5%, dan tinggi ada 26 orang atau 16,8%. Tingkat coping stres pada MAN 3 Banjar berada pada kategorisasi sedang. Hal tersebut didasarkan dari hasil analisis data yang memperlihatkan bahwa tingkat coping stres dengan kategorisasi rendah ada 15 orang remaja atau 9,7%, sedang ada 111 orang atau 71,6%, serta tinggi ada 29 orang atau 18,7%. Dari hasil uji hipotesis memakai teknik analisis regresi sederhana diperoleh hasil bahwasanya secara signifikan ada kontribusi dari intensitas penggunaan aplikasi TikTok pada coping stres remaja di MAN 3 Banjar sebesar 11,3%. Hal tersebut terlihat dari tingkat signifikansi senilai $0,000 < 0,05$ yang memperlihatkan bahwasanya H_a yang diajukan diterima.
- 3) Penelitian yang dilakukan oleh (McCashin and M Murpphy, 2023). Dalam penelitiannya, McCashin dan Colette M Murpphy mengumpulkan 24 studi di berbagai bidang mental dan masalah kesehatan masyarakat, yang menunjukkan keserbagunaan tiktok dalam ekosistem saat ini. Studi ini memberikan contoh bagaimana penggunaan tiktok di Irlandia dan menemukan tingkat pengaruh yang tinggi pada kesehatan mental

masyarakat. Secara keseluruhan, dan mengingat basis pengguna tiktok, hasil menunjukkan bahwa kreativitas dan peluang baru untuk memanfaatkan platform ini demi hasil kesehatan mental dan masyarakat yang positif. Meskipun demikian, mengingat keberadaan tiktok yang tersebar luas ditengah kurangnya bukti mengenai dampaknya terhadap CYP, berhati-hati terhadap potensi dampak negatifnya.

- 4) Penelitian yang dilakukan oleh (Azziyad dkk., 2025), berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Durasi Penggunaan TikTok pada Remaja di Dusun Jagul Desa Sendangrejo Kecamatan Lamongan”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan lama waktu penggunaan aplikasi TikTok pada remaja yang berusia 10 sampai 19 tahun. Metode yang digunakan adalah metode cross sectional dengan teknik pengambilan sampel total terhadap 53 responden. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner DASS untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner durasi penggunaan TikTok. Dari hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar remaja mengalami stres ringan yaitu sebanyak 73,6% dan menggunakan TikTok dengan durasi singkat yaitu sebanyak 60,4%. Uji statistik menggunakan uji Spearman Rho menghasilkan nilai koefisien korelasi $r = 0,789$ yang menunjukkan ada hubungan yang kuat dan positif antara durasi penggunaan TikTok dan tingkat stres. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah $p = 0,000$ yang lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan TikTok (sebagai variabel X) dengan tingkat stres remaja (sebagai variabel Y). Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja, maka semakin lama mereka menggunakan TikTok sebagai cara untuk mengatasi stres tersebut.
- 5) Penelitian yang dilakukan oleh (Harahap dkk., 2024), dengan judul "Pengaruh Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Tingkat Stres Mahasiswa UIN SU Medan". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penggunaan media sosial TikTok mempengaruhi tingkat stres para mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN SU) Medan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan cara

mendistribusikan kuesioner tertutup kepada 30 mahasiswa sebagai responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan TikTok memang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa, bisa positif atau negatif. TikTok bisa menjadi sarana untuk menghibur, melepas lelah, dan mengurangi tekanan akademik. Namun, penggunaannya yang berlebihan bisa mengganggu kualitas tidur, fokus belajar, serta menyebabkan kecemasan dan tekanan sosial. Dari analisis terhadap 13 pernyataan, ditemukan bahwa responden secara umum menunjukkan kecenderungan setuju dengan pernyataan yang menyatakan pengaruh TikTok terhadap suasana hati, kualitas tidur, dan pengendalian waktu penggunaan. Jadi, bisa disimpulkan bahwa penggunaan media sosial TikTok (variabel X) memang berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa (variabel Y). Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan waktu dan penggunaan TikTok secara bijak agar tidak merugikan kesehatan mental dan prestasi akademik para mahasiswa.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di lingkungan Universitas Lampung yang beralamat di Jl. Prof. Dr. Sumantri Brojonegoro No.1 Bandar Lampung dan waktu penelitian ini adalah pada bulan Juli-Agustus 2025.

3.2 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pendekatan kuantitatif biasanya bersifat menguji suatu teori, menggunakan instrumen (angket), mengolah data berdasarkan angka-angka atau penjumlahan untuk mengambil kesimpulan secara deduktif atau dari umum menuju yang khusus (Sutja, dkk, 2017). Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian menggunakan metode kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk menguji kebenaran dari suatu teori, meneliti hubungan dari dua variabel tersebut dengan menggunakan instrumen penelitian, pengolahan data yang berupa angka diolah menggunakan prosedur statistik.

Metode penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Jenis penelitian yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana. Penelitian regresi adalah penelitian yang digunakan untuk memprediksikan seberapa jauh perubahan nilai variabel dependen, bila nilai variabel independen dimanipulasi/dirubah-rubah atau dinaik- turunkan.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Dalam menentukan suatu objek untuk mengumpulkan data terdapat yang namanya populasi. Populasi dapat diartikan sebagai keseluruhan elemen dalam penelitian meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu (Amin dkk, 2023). Sejalan dengan hal tersebut, populasi adalah totalitas dari setiap elemen yang akan diteliti yang memiliki ciri sama, bisa berupa individu dari suatu kelompok, peristiwa, atau sesuatu yang akan diteliti (Handayani, 2020). Dalam sebuah penelitian populasi harus didefinisikan dengan jelas; apa atau siapa, dimana atau kapan. Apa atau siapa lebih kepada isi dari penelitian, sedangkan dimana diartikan sebagai luasan penelitian, dan kapan dimaksudkan sebagai waktu. Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2021).

Berdasarkan beberapa pendapat dari ahli di atas, demikian disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan elemen dalam penelitian yang terdiri atas objek/subjek dimana mempunyai kuantitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Tahun Ajaran 2025/2026 yang berjumlah 427 mahasiswa.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2021). Jika populasi besar, peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu. Maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu, sampel yang diambil dari populasi

harus representatif.

Pengambilan sampel pada penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun kriteria khusus atau ciri-ciri yang ditetapkan yaitu mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling yang menggunakan aplikasi TikTok dalam melakukan *coping stress* dan menggunakan Tiktok. Pada penelitian ini populasi yang diambil menggunakan rumusan penentuan yang dinyatakan oleh slovin dengan batas kesalahan 10% rumus perhitungan ukuran sampel adalah sebagai berikut :

Keterangan :

n = Ukuran Sampel

N = Ukuran populasi

e = Persen ketidak telitian yang masih dapat ditolerir sebesar 10%, Berdasarkan rumus di atas, maka besarnya sampel yang harus diambil dalam penelitian ini adalah:

$$= \frac{427}{1 + (427 \cdot (0,1)^2)} = \frac{427}{5,27}$$

$$= 81 \text{ responden,}$$

Namun, jumlah sampel tersebut dibulatkan menjadi 100 responden dengan pertimbangan untuk mengantisipasi kemungkinan adanya data yang tidak valid atau tidak lengkap dari responden, baik karena kesalahan pengisian kuesioner maupun ketidaksesuaian dengan kriteria inklusi. Penambahan jumlah sampel ini juga bertujuan untuk meningkatkan reliabilitas data dan kekuatan analisis statistik, khususnya dalam uji regresi atau korelasi yang memerlukan ukuran sampel yang memadai. Selain itu, jumlah sampel yang lebih besar diharapkan dapat memberikan representasi yang lebih kuat terhadap populasi serta meningkatkan kemampuan generalisasi hasil penelitian dalam konteks mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

3.4 Definisi Operasional dan Variabel Penelitian

3.4.1 Definisi Operasional

Intensitas penggunaan TikTok dalam penelitian ini didefinisikan sebagai tingkat keterlibatan mahasiswa dalam menggunakan media sosial TikTok dalam kehidupan sehari-hari. Intensitas penggunaan tersebut diukur melalui beberapa aspek, yaitu perhatian (*attention*), penghayatan (*comprehension*), durasi (*duration*), dan frekuensi (*frequency*) penggunaan media sosial.

Aspek-aspek tersebut digunakan untuk menggambarkan seberapa besar keterlibatan individu dalam menggunakan media sosial, baik dari segi fokus perhatian, keterpengaruhannya terhadap konten, lama waktu penggunaan, maupun tingkat pengulangan perilaku penggunaan (Anggi, 2012).

Tabel 3.1 Definisi Operasional Intensitas Penggunaan

Aspek	Indikator
<i>Attention</i> (Perhatian)	Ketertarikan individu terhadap aktivitas yang sesuai dengan minatnya
	Individu menunjukkan konsentrasi tinggi pada saat mengakses sosial media TikTok
	Individu menikmati aktivitas saat mengakses sosial media TikTok
<i>Comprehension</i> (Penghayatan)	Individu suka meniru hal atau informasi yang terdapat di sosial media TikTok
	Individu suka mempraktikkan hal atau informasi yang terdapat di sosial media TikTok
	Individu mudah terpengaruh hal atau informasi yang terdapat di sosial media TikTok
<i>Duration</i> (Durasi)	Lama waktu ketika menggunakan sosial media TikTok
<i>Frequency</i> (Frekuensi)	Banyaknya individu melakukan pengulangan perilaku

Coping stress dalam penelitian ini didefinisikan sebagai strategi kognitif dan perilaku yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi dan mengelola stres yang dialami. Dalam penelitian ini, *coping stress* diukur melalui delapan aspek, yaitu *planful problem solving*, *confrontative*, *seeking social support*,

distancing, escape avoidance, self-control, accepting responsibility, dan positive reappraisal.

Tabel 3.2 Definisi Operasional *Coping Stress*

Aspek	Indikator
<i>Planful Problem Solving</i> (Perencanaan Penyelesaian Masalah)	Dapat memecahkan masalah
<i>Confrontative</i> (Konfrontasi)	Mampu mengubah situasi
<i>Seeking Social Support</i> (Pencarian Dukungan Sosial)	Mampu mencari dukungan
<i>Distancing</i> (Menjauhkan Diri)	Mampu menciptakan pandangan positif
<i>Escape Avoidance</i> (Melarikan Diri atau Menghindar)	Mampu menghindari dari masalah
<i>Self Control</i> (Kontrol Diri)	Mampu mengatur tindakan
<i>Accepting Responsibility</i> (Menerima Tanggung Jawab)	Adanya peran diri sendiri
<i>Positive Reappraisal</i> (Penilaian Positif)	Dapat menciptakan hal-hal positif

3.4.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2021). Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen), yaitu:

1) Variabel Bebas (Independen)

Variabel sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, antecedent (Sugiyono, 2021). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat), biasa disimbolkan dengan X. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah intensitas penggunaan aplikasi TikTok.

2) Variabel Terikat (Dependen)

Variabel dependen atau sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsikuen atau disebut sebagai variabel terikat (Sugiyono, 2021). Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam SEM (*structural equation modeling*/permodelan persamaan struktural), variabel dependen disebut sebagai variabel endogen. Disimbolkan dengan Y. Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel terikat adalah *coping stress*.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah proses mengumpulkan informasi atau data yang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian atau mencapai tujuan penelitian yang telah ditentukan. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah skala. Skala adalah instrumen alat ukur. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala likert yang mengukur intensitas penggunaan dan *coping stress*. Skala ini digunakan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping stress*. Skala berisi pernyataan-pernyataan sesuai dengan variabel penelitian. Metode pengumpulan data penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala likert. Skala ini sebenarnya digunakan sebagai alat ukur agar menghasilkan sebuah data yang bersifat kuantitatif. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Arti alternatif jawaban tengah dalam kedua skala ini dihilangkan karena menurut peneliti memiliki arti ganda yang dapat diartikan belum bisa memutuskan atau memberikan jawaban yang pasti atau bahkan sering menimbulkan kecenderungan jawaban yang ragu-ragu sehingga akan mengurangi peneliti mendapat informasi yang tepat. Kemudian untuk pemberian skor, pernyataan positif (*favorable*) diberi skor 4, 3, 2, 1, sedangkan bentuk pernyataan negatif (*unfavorable*) diberi skor 1, 2, 3, 4. Dari empat alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Adapun kriteria bobot nilai pada pilihan

jawabannya, sebagai berikut :

Tabel 3.3 Kriteria Bobot Nilai Skala Intensitas Penggunaan

Pernyataan	<i>Favorable</i> (Positif)	<i>Unfavorable</i> (Negatif)
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Tabel 3.4 Kriteria Bobot Nilai Skala *Coping Stress*

Pernyataan	<i>Favorable</i> (Positif)	<i>Unfavorable</i> (Negatif)
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Selanjutnya disajikan kisi-kisi instrumen penelitian untuk variabel intensitas penggunaan (Ajzen, 1991) dan coping stress (Lazarus and Folkman, 1984). Penentuan indikator didasarkan pada aspek dari tiap variabel. Instrumen penelitian ini diadaptasi dari penelitian terdahulu milik (Sholehah dkk., 2022), dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3.5 Kisi Kisi Skala Intensitas Penggunaan

No	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah
1	<i>Attention</i> (Perhatian)	Ketertarikan individu terhadap aktivitas yang sesuai dengan minatnya	1,13,18	7
		Individu menunjukkan konsentrasi tinggi pada saat mengakses sosial media TikTok	2, 12, 17	
		Individu menikmati aktivitas saat mengakses sosial media TikTok	3	

2	<i>Comprehension</i> (Penghayatan)	Individu suka meniru hal atau informasi yang terdapat di sosial media TikTok	16, 4	5
		Individu suka mempraktikkan hal atau informasi yang terdapat di sosial media TikTok	5, 10, 11	
3	<i>Duration</i> (Durasi)	Lama waktu ketika menggunakan sosial media TikTok	6, 9, 15	3
4	<i>Frequency</i> (Frekuensi)	Banyaknya individu melakukan pengulangan perilaku	8, 7, 14	3
Jumlah				18

Aspek-aspek intensitas menggunakan media sosial merupakan *attention* (perhatian), *comprehension* (pemahaman), *duration* (durasi), *frequency* (frekuensi), *Distancing* (Pengambilan Jarak), *Escape–Avoidance* (Pelarian dan Penghindaran) sehingga dengan aspek tersebut disimpulkan bahwasannya intensitas penggunaan TikTok merupakan tingkat kuantitas waktu dalam melakukan suatu kegiatan tertentu dalam waktu tertentu pula dengan menampilkan durasi, frekuensi lama waktu yang diperlukan, dan adanya tingkat kualitas didalamnya yaitu perasaan, minat, perhatian dalam menggunakan media sosial TikTok tersebut yaitu antara lain seberapa sering membuat dan memposting video musik sendiri dari kegiatan yang telah dilakukan maupun menonton serta memberikan tanggapan seperti berkomentar dan menyukai pada video milik orang lain (Del Bario dalam Santa and Dicky, 2019).

Tabel 3.6 Kisi Kisi Skala *Coping Stress*

No	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah
1	<i>Planful Problem Solving</i> (Perencanaan Penyelesaian Masalah)	Dapat memecahkan masalah	1, 15, 29	3
2	<i>Confrontative</i> (Konfrontasi)	Mampu mengubah situasi	3, 28	2
3	<i>Seeking Social Support</i> (Pencarian Dukungan Sosial)	Mampu mencari dukungan	11, 19, 26	3

4	<i>Distancing</i> (Menjauhkan Diri)	Mampu menciptakan pandangan positif	7, 8, 25,	3
5	<i>Escape Avoidance</i> (Melarikan Diri atau Menghindar)	Mampu menghindar dari masalah	2, 6, 16, 20, 30	5
6	<i>Self Control</i> (Kontrol Diri)	Mampu mengatur tindakan	5, 9, 13, 21, 27	5
7	<i>Accepting Responsibility</i> (Menerima Tanggung Jawab)	Adanya peran diri sendiri	4, 14, 17, 24	4
8	<i>Positive Reappraisal</i> (Penilaian Positif)	Dapat menciptakan hal-hal positif	10, 12, 18, 22, 23,	5
Jumlah				30

3.6 Uji Prasyarat Instrumen

3.6.1 Uji Validitas

Teknik pengujian validitas isi dilakukan dengan menggunakan kisi-kisi instrumen, dimana didalam kisi-kisi tersebut terdapat variabel yang akan diteliti, indikator sebagai tolak ukur dan item pertanyaan atau pernyataan yang telah dijabarkan dari indikator. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur (Sugiyono, 2021). Dalam penelitian ini, peneliti menguji validitas instrumen menggunakan rumus Korelasi Product Moment yang dengan rumus sebagai berikut (Sugiyono, 2021).

$$N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)$$

$$5) r_{xy} = \frac{\quad}{\quad}$$

$$6) \sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \cdot \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}$$

Keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi antara x dan y
N = jumlah sampel

$\sum xy$ = jumlah perkalian antara skor x dan skor y

- $\sum x$ = jumlah skor x
 $\sum y$ = jumlah skor y
 $\sum x^2$ = jumlah dari kuadrat x
 $\sum y^2$ = jumlah dari kuadrat y Distribusi/tabel r untuk $\alpha = 0,05$

Kaidah keputusan:

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ berarti valid, sebaliknya

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ berarti tidak valid atau drop out

3.6.2 Uji Reliabilitas

Instrumen yang valid belum tentu reliabel. Instrumen yang reliabel adalah angket yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2021). Perhitungan untuk mencari harga reliabilitas instrumen dapat digunakan rumus Korelasi Alpha Cronbach (Sugiyono, 2021) sebagai berikut:

$$r_i = \frac{\{1 - \sum s_i^2\}}{s_t^2} \cdot \frac{k}{(k-1)}$$

Keterangan :

k = mean kuadrat antara subyek

$\sum S_i^2$ = mean kuadrat kesalahan

s_t^2 = varians total

Untuk mengetahui tinggi atau rendahnya reliabilitas perlu menggunakan kriteria reliabilitas dapat diklasifikasi berdasarkan rentang nilai yang diungkapkan oleh Sugiyono (2021).

Tabel 3.7 Kriteria Reliabilitas

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat kuat

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data ini merupakan salah satu langkah yang sangat penting dilakukan dalam kegiatan penelitian. Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain yang terkumpul (Sugiyono, 2021). Analisis data dilakukan dengan tujuan untuk membuktikan hipotesis dalam rangka penarikan kesimpulan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana untuk melihat pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *Coping Stress*. Sebelum melakukan uji hipotesis dengan teknik analisis regresi ini, terdapat beberapa uji asumsi yang harus dipenuhi terlebih dahulu yang meliputi yaitu uji normalitas, uji linearitas dan uji homogenitas.

3.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *one sample kolmogrov-smirnov* yang nantinya akan dibantu dengan program SPSS statistik 21. Jika nilai sign > 0,05 maka data berdistribusi normal.

3.7.2 Uji Linieritas

Uji linearitas bermaksud untuk menguji apakah ada hubungan antara dua buah variabel, maksudnya apakah garis regresi antara variabel X dan Y membentuk garis linear atau tidak. Jika tidak linear maka analisis regresi tidak dapat dilanjutkan. Pengujian linearitas dalam penelitian ini menggunakan

bantuan program SPSS statistik 21. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas yakni jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 berarti hubungan kedua variabel berpola linear.

3.7.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian yang dilakukan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama atau homogen. Pengujian homogenitas menunjukkan bahwa himpunan data yang diteliti memiliki karakteristik yang sama. Pengambilan keputusan dari uji homogenitas yaitu jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka distribusi data homogen dan jika nilai signifikansi

3.7.4 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah melakukan uji normalitas, uji linieritas dan uji homogenitas. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS 21 *for Windows*. Analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh diantara beberapa variabel.

Regresi sederhana didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal satu variabel independen dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2021). Adapun persamaan umum regresi linier sederhana adalah sebagai berikut :

$$Y = \alpha + bX$$

Keterangan:

Y = Variabel dependen (variabel terikat)

X = Variabel independent (variabel bebas)

α = Konstanta (nilai dari Y apabila $X = 0$)

b = Koefisien regresi (pengaruh positif atau negatif)

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

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 TA 2025/2026. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji parsial (Uji t) dengan nilai sig $0,000 < 0,05$. Hal ini mendeskripsikan bahwa variabel intensitas penggunaan aplikasi Tiktok berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap variabel coping stress pada mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Lampung. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1) Mahasiswa

Berdasarkan temuan mengenai intensitas penggunaan aplikasi TikTok, khususnya pada aspek frekuensi yang menunjukkan persentase tertinggi, yang mengindikasikan kecenderungan mahasiswa untuk mengakses aplikasi tersebut secara sering. Meskipun dapat berfungsi sebagai bentuk pelarian sementara dari stres, penggunaan yang tidak terkontrol berisiko mengganggu konsentrasi, menurunkan produktivitas akademik, dan memengaruhi kestabilan emosional. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk menggunakan media sosial secara proporsional dan tetap mengutamakan

tanggung jawab akademik. Selain itu, mahasiswa perlu mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif, baik melalui pengendalian diri maupun dengan membangun komunikasi terbuka dengan orang lain. Mengintegrasikan dukungan sosial dengan manajemen stres internal akan membantu mahasiswa menghadapi tekanan secara lebih efektif dan seimbang

2) Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti lain yang akan menggunakan subjek yang sama, disarankan agar memperluas sampel dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai program studi dan semester guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi variabel-variabel lain yang berpotensi memengaruhi *coping stress*.

3) Bimbingan Konseling

Hasil penelitian ini dapat diimplementasikan dalam layanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi, khususnya Universitas Lampung, dengan cara mengintegrasikan literasi media digital seperti TikTok dalam program layanan bimbingan konseling. Berikut adalah layanan-layanan yang dapat digunakan agar mahasiswa memakai TikTok secara bijak serta mencegah penggunaan berlebihan yang mengarah pada coping yang tidak adaptif :

a) Layanan Informasi (Literasi Media Digital & Kesehatan Mental)

Psychoeducation tentang penggunaan TikTok yang sehat seperti, manajemen waktu layar, memilih konten positif, mengenali tanda penggunaan berlebihan, dan dampaknya pada emosi/konsentrasi.

b) Layanan Bimbingan Kelompok (Manajemen Stres dan Regulasi Emosi)

Kegiatan terstruktur (diskusi/simulasi) untuk melatih strategi coping adaptif seperti relaksasi, journaling, mindfulness sederhana, serta cara “istirahat digital” yang sehat (bukan pelarian berkepanjangan).

c) Layanan Penguasaan Konten (Life Skills Akademik)

Pelatihan keterampilan praktis seperti manajemen waktu, teknik belajar efektif, prioritas tugas, teknik mengurangi prokrastinasi, dan strategi mengatur distraksi (contohnya aturan “screen-time” saat belajar).

d) Konseling Individu

Intervensi untuk mahasiswa yang kesulitan mengontrol intensitas penggunaan (overuse/ketergantungan), mengalami stres tinggi, atau menunjukkan coping menghindar, disertai kontrak perilaku, goal setting, dan monitoring penggunaan harian.

e) **Konseling Kelompok / Support Group**

Kelompok dukungan bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik/emosional dengan membangun dukungan sosial, berbagi pengalaman coping, dan latihan problem solving bersama.

f) **Layanan Konsultasi**

Konselor membuka konsultasi untuk dosen wali/tenaga kependidikan/teman sebaya (peer helper) agar mampu memberi dukungan awal dan rujukan ketika menemukan mahasiswa dengan masalah stres atau penggunaan TikTok yang tidak terkontrol.

g) **Layanan Rujukan (Referral)**

SOP rujukan ke psikolog/psikiater/klinik kampus bila ditemukan gejala berat seperti gangguan tidur parah, kecemasan tinggi, penurunan fungsi akademik signifikan.

h) **Program Pencegahan & Kampanye Digital Sehat**

Membuat kampanye “TikTok Bijak” melalui media poster, webinar, dan konten kampus yang mengarahkan mahasiswa pada konten edukatif, motivasional, hiburan sehat, sekaligus mencegah penggunaan berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, D. P. R. 2020. Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*. 14(2), 135-148.
- Aji, R. H. S. (2018). *Dampak media sosial terhadap perilaku generasi milenial*. *Jurnal Komunikasi*, 8(1), 1–15.
- Amin, M., Suryani, N., & Widodo, W. (2023). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi*. Rajawali Pers.
- Andriyani, J. 2019. Strategi Coping Stress Dalam Mengatasi Problematika Psikologi. *Jurnal AT-TAUJIH Bimbingan dan Konseling Islam*. 2(2), 37-55.
- Anggi, R. (2012). *Intensitas penggunaan media sosial dan pengaruhnya terhadap perilaku remaja*. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 45–56.
- Azizah, L., Gunawan, J., & Sinansari, P. 2021. Pengaruh Pemasaran Media Sosial TikTok Terhadap Kesadaran Merek Dan Minat Beli Produk Kosmetik Di Indonesia. *Jurnal Teknik ITS*. 10(2).
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi Kedua)*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Azziyad, M. S., Kahfi, M., Saifudin, M., & Sholikhah, S. 2025. Hubungan Tingkat Stres dengan Durasi Penggunaan TikTok pada Remaja di Dusun Jagul Desa Sendangrejo Kecamatan Lamongan. *Integrative Perspectives of Social and Science Journal*. 2(3), 3389–3394.
- Basch, C. H., Hillyer, G. C., Meleo-Erwin, Z. C., Jaime, C., Mohlman, J., & Basch, C. E. 2022. TikTok and Teen Mental Health: An Exploratory Study. *Journal of Medical Internet Research*, 24(6).
- Bossen, C. B., & Kottasz, R. 2020. Uses and Gratifications Sought by TikTok Users. *Young Consumers*, 21(4), 463–478.

- Casdari. (2006). Peranan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Kerja Pada Agen Yang Bekerja di Kantor Operasional Pondok Gede dan Kalimalang Ajb Bumiputera 1912 Cabang Jakarta. Skripsi (tidak dipublikasikan). UI, Jakarta.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2012). *Personality: Theory and research* (12th ed.). John Wiley & Sons.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2014). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, *140*(4), 939–991.
- Data Reportal. (2024). *Digital 2024: Global social media users pass 5 billion milestone*. Retrieved from <https://datareportal.com/reports/digital-2024-deep-dive-5-billion-social-media-users>.
- Deriyanto, D., & Fathul, Q. 2018. Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang Terhadap TikTok Jurusan Ilmu Komunikasi Dan FISIP. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*. *7*(2).
- Distenfeld, H. 2022. A Content Analysis of Sustainable and Fast Fashion on TikTok. *Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, *13*(1), 1–11.
- Evans, G. W., & Kim, P. (2013). Childhood poverty, chronic stress, self-regulation, and coping. *Child Development Perspectives*, *7*(1), 43–48.
- Fauzan, A. 2021. *Dampak Aplikasi TikTok Pada Interaksi Sosial Remaja “Studi Di Kecamatan Gambut Kabupaten Banjar”*. (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Kalimantan MAB).
- Fauziah, L. 2020. *Hubungan Antara Intensitas Melihat TikTok Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa*. (Skripsi). Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.
- Handayani, T. (2020). *Metodologi penelitian*. Graha Ilmu.
- Hasanah, Muhimmatul. “Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam.” *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan* *13*, no. 1 (2019): 104–16.
- Hasanah, N. 2019. Manajemen Stres melalui Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, *12*(2), 101–110.
- Hikmawati, M., Andriansyah, & Pramudita Budi Rahayu. (2024). *Konten edukatif: Peningkatan motivasi belajar siswa melalui Instagram*. *Journal Proxemics*, *Vol. 1*(2), 98–106.
- Ilahi, A. F. (2025). *Analisis humanistik Carl Rogers dalam realitas digital masa*

- kini* (Artikel berkas PDF). *Jurnal Attawazun: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2).
- Judijanto, L., Hakim, L., Utami, W. S., & Adiazmil, A. (2025). *The impact of the BookTok phenomenon on the transformation of Generation Z's reading habits in the digital age in Indonesia. The Eastasouth Journal of Social Science and Humanities*, 2(02), 152–160.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Laporan Nasional Kesehatan Mental Remaja dan Mahasiswa*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (ed. revisi). Balai Pustaka.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lieberman, M. 2013. *Social: Why Our Brains Are Wired To Connect*. Crown, First Edition Edition.
- Mahmudah, N., & Purnamasari, D. 2023. Pengaruh Konten Tiktok terhadap Tingkat Stres pada Remaja Akhir. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 7(1), 778-786.
- Maryam, S. 2017. Strategi Coping: Teori Dan Sumber Dayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. 1(2), 101-107.
- McCashin, D., & Murphy, C. M. (2023). Using TikTok For Public And Youth Mental Health-A Systematic Review And Content Analysis. *Clinical Child Psychology And Psychiatry*, 28(1), 279-306.
- McClelland, D. C. 1961. *The Achieving Society*. McLeod, S. 2016. *Maslow's Hierarchy Of Needs*.
- Muslim, M. 2020. Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*. 23(2), 192-201.
- Novianti. (2013). *Intensitas penggunaan internet dan pengaruhnya terhadap perilaku remaja. Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(2), 45–56.
- Nurhadi, Z. F. 2017. *Teori Komunikasi Kontemporer*. Kencana, Depok Olejniczak, A. 2022. Types of Content Viewed on TikTok by Generation Z: A Quantitative Survey Research Study. *Proceedings of the 40th International Business Information Management Association Conference (IBIMA)*, 2321–2331.
- Pambudhi, Y. A., Marhan, C., Fajriah, L., & Abas, M. 2022. Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*. 3(2), 110-122.
- Perdana, A. 2020. Analisis Konten Viral di TikTok. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 9(2), 102–115.

- Pratiwi, A. C., & Hirmaningsih, H. (2023). *Hubungan coping dan resiliensi pada perempuan kepala rumah tangga miskin*. Jurnal Psikologi UIN Suska Riau.
- Putra, A. D., Rahmawati, N., & Hidayat, S. 2021. Pengaruh Penggunaan TikTok terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Komunikasi Digital*, 3(2), 56–68.
- Putri, D. C. 2022. *Analisis Gejala Stres Pada Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung*. (Skripsi). Universitas Lampung, Lampung.
- Putry, N. D., & Muassomah, M. 2021. TikTok sebagai Media Pembelajaran Digital dalam Program #SamaSamaBelajar. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 5(1), 45–52.
- Ramin Ramdani, Mayasari, & Oky Oxygentri. (2025). *Analisis pengaruh daya tarik Instagram @podcastkeselaje terhadap preferensi hiburan*. *Jurnal Ilmu Komunikasi Network Media*, 8(2). Universitas Dharmawangsa.
- Rasman, R., & Nurdian, Y. 2020. Inisiasi Pelatihan Tari Sebagai Terapi Pereda Depresi Anak Saat Pandemi Di Taddan Sampang.
- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). Tingkat Stres Dan Indikator Stres Pada Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini. *JPKI*. 5(1), 25-33.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Santa Lorita Simamora & Dicky Andika, “Intensity and Pattern of Use of the Instagram Social Media Among 196 Junior High School Students at Cilangkap, East Jakarta”, dalam *New Media and Mass Communication*, Vol. 82, 2019, h. 14-15.
- Santrock J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja (Edisi Keenam)*. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Saputra, V. R., Dhuatu, C. H., & GiyatoO G. 2020. Pemanfaatan Aplikasi Tiktok Sebagai Mood Booster (The Usage of Tiktok App To Increase Mood Level). *Indonesian Fun Science Award*. 2(1), 216-226.
- Saputro, K. Z. 2018. Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*. 17(1), 25-32.
- Setiadi, N. J. (2016). *Perilaku konsumen: Perspektif kontemporer pada motif, tujuan, dan keinginan konsumen* (Ed. revisi). Prenada Media Group.
- Sholehah, S., & Harina, Y. 2023. Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Coping Stres Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Al-Husna*. 4(2), 84-96.

- Statista. (2024). *TikTok MAU worldwide Q4 2024*. Retrieved from <https://databoks.katadata.co.id/>
- Stein, K., Yao, Y., & Aitamurto, T. (2022). *Examining communicative forms in TikTokDocs' sexual health videos*. *International Journal of Communication*, 16, 1309–1331.
- Subba, P. D., & Ankit, K. (2024). *Exploring the relationship between social media content consumption and mental health: A holistic analysis*. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, 11(4). <https://doi.org/10.5281/zenodo.10800578>
- Sugiyono. 2021. *Statistika Untuk Penelitian* (Cetakan Ke-31). CV Alfabeta, Bandung.
- Suprayogi, M. N., & Fauziah, A. 2011. Gambaran Strategi Coping Stress Siswa Kelas XII SMAn 42 Jakarta Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Humaniora*. 2(1), 281-290.
- Suryana, N. A. (2025). Strategi coping mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di masa pandemi COVID-19. *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*.
- Sutja, I. N., Sumantri, I. N., & Suarni, N. K. (2017). *Metodologi penelitian pendidikan*. Undiksha Press.
- Sutjiato, M., Kandou., & Tucunan. 2015. Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kodekteraan Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*. 5(1), 30-42.
- Sholehah, I., Widiyanti, R., & Nuraini, F. 2022. Hubungan Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok dengan Coping Stress Remaja. *Jurnal Psikologi dan Perkembangan*, 8(1), 23–31.
- Timotius, E. 2020. Pemanfaatan Aplikasi TikTok dalam Pengembangan Bisnis dan Personal Branding. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 8(2), 112–123.
- Umboh, C. E., Afidati, L. N., Suryanto, B. A., & Ramadhan, A. R. 2016. Cara Menghindari Coping Stress Yang Tidak Produktif Pada Remaja. *Psikologi*. 1-9.
- .