

Kontribusi Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Coping Stres Remaja Di Man 3 Banjar Pada Masa Pandemi Covid-19

Sholehah, Yulia Hairina, Imadduddin
Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin

Abstract

Coping with stress is the process by which a person attempts to deal with stressful conditions that suppress him due to the physical and psychological challenges he is facing, which demand personal abilities and the surrounding environment. TikTok is one of the most popular social media platforms at present. During the Covid-19 pandemic, this study aimed to assess whether the intensity of utilizing the TikTok application affected adolescents' stress coping at MAN 3 Banjar. The research technique employed is quantitative correlational research. The simple linear regression test yielded a significant value of 0.000 0.05, with R Square equaling 0.113 and R table equaling 0.337. Therefore, it can be stated that there is a substantial association between the intensity of TikTok use and stress coping at MAN 3 Banjar, which is in the low category (coefficient interval: 0.20-0.399)

Keywords: Covid-19 Pandemic; MAN 3 Banjar; Teenager; TikTok App

Abstrak

Mengatasi stres adalah proses dimana seseorang berusaha menghadapi kondisi stres yang menekan dirinya karena tantangan fisik dan psikologis yang dihadapinya, yang menuntut kemampuan pribadi dan lingkungan sekitarnya. TikTok adalah salah satu platform media sosial paling populer saat ini. Pada masa pandemi Covid-19, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai apakah intensitas pemanfaatan aplikasi TikTok berpengaruh terhadap coping stres remaja di MAN 3 Banjar. Teknik penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional. Uji regresi linier sederhana menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 0,05, dengan R Square sebesar 0,113 dan R tabel sebesar 0,337. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang substansial antara intensitas penggunaan TikTok dengan stress coping di MAN 3 Banjar yang berada pada kategori rendah (interval koefisien: 0,20-0,399)

Kata Kunci : Aplikasi TikTok; MAN 3 Banjar; Pandemi Covid-19; Remaja

Akhir tahun 2019 lalu kita dikejutkan dengan mewabahnya pneumonia baru yang bermula muncul di Wuhan, yang kemudian menyebar dengan cepat ke Negara-negara lainnya termasuk Indonesia. Wabah ini diberi nama *coronavirus disease 2019* atau Covid-19, virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia lain nya (Susilo dkk., 2020). Ada beberapa cara untuk mencegah virus corona yaitu dengan menghindari kerumunan, meningkatkan daya tahan tubuh melalui memakan makanan sehat, dan lain sebagainya. Selain itu, setiap orang di dunia, khususnya di Indonesia, melakukan physical and social distance untuk menghindari penularan penyakit ini. Semua orang menghindari kontak langsung dengan orang lain dan

tetap di rumah untuk mencegah penularan virus Covid-19. Hal ini menghambat rutinitas normal seseorang (Ananda & Apsari, 2020).

Pada masa pandemi seperti ini selain virus corona ada juga informasi yang menyebar luas yang tidak terkendali sehingga membuat orang-orang cemas dan dapat menjadi stres karena merasa tidak nyaman (Yuwono, 2020). Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Nubuwah dalam jurnal mengenai stres masyarakat di masa pandemi Covid-19 bahwa sebagian besar masyarakat dan tenaga kesehatan mengalami gejala stres karena beban pekerjaan mereka, merasa bosan, adanya stigma negatif dan khawatir menular ke diri sendiri atau orang yang terdekat (Nubuwah, 2021).

Stres juga dirasakan khususnya oleh para remaja, hal ini terungkap dalam penelitian yang dilakukan oleh Bismar yang membahas mengenai dampak stres remaja di masa pandemi Covid-19 bahwa remaja di masa pandemi Covid-19 ini mengalami beberapa kesulitan salah satunya selama proses pembelajaran secara daring, karena kurang menguasai teknologi, tambahan kuota internet dan kurangnya interaksi dengan guru dan remaja lainnya. Sehingga mereka harus beradaptasi lagi dengan perubahan yang baru dan dalam kemampuan memahami materi dan pelajaran yang diberikan guru (Bismar, 2021).

Yuwono dalam tulisannya di sebuah jurnal mengatakan bahwa stres dalam Islam dikenal sebagai cobaan, datangnya cobaan kepada diri kita itulah disebut stres (Yuwono, 2010). dan Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 155 yang artinya: *"Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar"*. Surah Al-Baqarah mengungkapkan bahwa datangnya cobaan inilah yang menyebabkan kita mengalami ketegangan atau ketegangan. Ada beberapa contoh kesulitan dalam kehidupan kita sehari-hari, termasuk kematian, penyakit, dan kehilangan. Namun, percobaan tidak terbatas pada kondisi negatif; kekayaan, anak, kecerdasan, dan kedudukan semua bisa menjadi cobaan bagi manusia (Yuwono, 2010). Ketika individu menghadapi stres, yang meningkatkan ketegangan, mereka mencari strategi koping stres, juga dikenal sebagai koping stres. Upaya kognitif dan perilaku individu untuk menghadapi situasi stres yang disebabkan oleh tekanan eksternal merupakan mengatasi stres (Eviani & Ariati, 2014). *Coping* stres yang dilakukan setiap orang berbeda-beda

tergantung masalah yang ia hadapi, tetapi apabila *coping* stres menjadi solusi yang ditemukan untuk suatu masalah tampaknya tepat dan mampu menyelesaikan masalah, terdapat kemungkinan besar dia akan menggunakan pendekatan yang sama di masa depan jika dia dihadapkan dengan masalah yang serupa dengan yang baru saja dia pecahkan (Prayascitta, 2010).

Pada masa pandemi ini aktivitas melalui dunia media sosial dapat menjadi solusi untuk menghadapi stres yaitu memperoleh hiburan melalui media sosial (Yuwono, 2020). Aplikasi media sosial adalah perangkat lunak komputer yang dirancang untuk melakukan dan melaksanakan tujuan yang ditetapkan oleh penggunanya. Tugas-tugas ini termasuk memfasilitasi komunikasi yang mudah, memastikan bahwa setiap orang bersenang-senang, dan mengurangi perasaan terisolasi (Juwita, 2019). Salah satu aplikasi yang populer saat ini adalah TikTok. TikTok adalah aplikasi media sosial dan platform musik video yang muncul pertama kali pada september 2016 lalu, pada masa pandemi Covid-19 TikTok meningkat jumlahnya melebihi aplikasi *instagram* (Utami, 2021). TikTok dapat membuat penggunanya bisa melihat berbagai macam video menarik dan bahkan bisa membuatnya sendiri serta mengekspresikannya, selain itu juga dapat berinteraksi dengan orang lain melalui kolom komentar maupun chat pribadi. Di dalam aplikasi TikTok juga terdapat berbagai macam musik dan filter yang menarik dan mudah untuk digunakan sehingga setiap orang bisa menciptakan video yang bagus (Deriyanto & Qorib, 2019). Dari latar belakang yang telah diuraikan, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping* stres remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Objek dari penelitian ini adalah intensitas penggunaan aplikasi TikTok (variabel bebas) dan *coping* stres (variabel terikat). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di MAN 3 Banjar yang berjumlah 352 remaja. Jumlah sampel yang diambil adalah 155 remaja dengan menggunakan taraf kesalahan 10%. Teknik yang dipakai pada penelitian ini adalah *purposive sampling* atau sampel berdasarkan kriteria dengan menggunakan *Google Formulir*.

Pada penelitian ini terdapat dua instrumen yang digunakan yaitu skala intensitas penggunaan aplikasi TikTok dan skala *coping* stres. Skala intensitas penggunaan aplikasi TikTok disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ajzen, yang meliputi *attention* (perhatian), *comprehension* (penghayatan), *duration* (durasi), dan *frequency* (frekuensi). Sedangkan skala *coping* stres disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman yang meliputi aspek *planful problem solving*, *confrontative coping*, *seeking social support*, *distancing*, *escape avoidance*, *self control*, *accepting responsibility*, dan *positive reappraisal*. Hasil uji validitas menyatakan ada 19 skala intensitas penggunaan aplikasi TikTok dan 31 skala *coping* stres yang valid. Hasil reliabilitas dari skala intensitas penggunaan aplikasi TikTok adalah 0.718 dan dari skala *coping* stres adalah 0.794. Analisis data pada penelitian ini menggunakan metode analisis statistik dengan menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana, hal ini dilakukan untuk menguji kontribusi antara variabel dependen dengan variabel independen. Analisis data ini dilakukan dengan bantuan aplikasi komputer berupa *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) versi 20.

Hasil

Uji Asumsi

Dari hasil uji normalitas data pada variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok dan *coping* stres nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah $0,699 > 0,05$ yang mana berarti data dari sebaran penelitian berdistribusi normal. Hasil uji linearitas diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* adalah $0,061 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang linear secara signifikan antara variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok (X) dengan variabel *coping* stres (Y). Berikut ini adalah tabel penjabaran mengenai tingkat intensitas penggunaan aplikasi TikTok remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19:

Tabel 1
Tingkat Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok

Kategori	Norma	F	Presentase
$X < 48.71$	Rendah	12	7,7%
$48.71 \leq X < 59.18$	Sedang	117	75,5%
$X \geq 59.18$	Tinggi	26	16,8%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa tingkat kontribusi intensitas penggunaan aplikasi TikTok remaja di MAN 3 Banjar dengan kategori rendah sebesar 7,7% (12 orang), kategori sedang sebesar 75,5% (117 orang) dan kategori tinggi sebesar 16,8% (26 orang). Berikut ini adalah tabel penjabaran mengenai tingkat *coping* stres remaja MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19:

Tabel 2
Tingkat Coping Stres

Kategori	Norma	F	Presentase
$X < 82.94$	Rendah	15	9,7%
$82.94 \leq X < 100.49$	Sedang	111	71,6%
$X \geq 100.49$	Tinggi	29	18,7%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa tingkat kontribusi *coping* stres remaja di MAN 3 Banjar dengan kategori rendah sebesar 9,7% (15 orang), kategori sedang sebesar 71,6% (111 orang) dan kategori tinggi sebesar 18,7% (29 orang).

Uji Hipotesis

Dari hasil analisis regresi linear sederhana antara variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap variabel *coping* stres memperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ yang mana dapat diartikan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping* stres remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19. Di bawah ini merupakan tabel hasil uji analisis regresi linear sederhana variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping* stres. Berikut ini adalah tabel penjabaran mengenai analisis regresi linear sederhana:

Tabel 3
Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	R	R Square	Adjusted Square	R Std. Error of the Estimate
1	.337 ^a	.113	.108	8.992

Pada tabel 3, diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,113 yang mana dapat disimpulkan bahwa variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok memiliki kontribusi terhadap variabel *coping* stres sebesar 11,3% dan 88,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Untuk mengetahui kekuatan kontribusi antara variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok dengan variabel *coping* stres dapat dilihat dari nilai R pada tabel diatas yaitu sebesar

0,337. Adapun cara penentuan tingkatan hubungan antara variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok dengan variabel *coping* stres dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 4
Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

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

Dari tabel 4 diketahui bahwa kekuatan hubungan antar variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap variabel *coping* stres 0,337 yang mana berada pada interval koefisien 0,20-0,399. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap variabel *coping* stres remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemic Covid-19 berada pada kategori rendah.

Pembahasan

Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa *coping* stres yaitu sebuah proses ketika seseorang berupaya menguasai serta menangani kondisi stres yang menekannya yang diakibatkan oleh permasalahan yang tengah dihadapinya melalui mengubah tingkah laku ataupun kognitifnya untuk mendapatkan perasaan aman pada dirinya (Taylor, 2018). *Coping* yaitu sebuah proses ketika seseorang berupaya untuk melakukan tata kelola jarak yang terdapat diantara tuntutan yang asalnya dari individu ataupun dari lingkungan sekitarnya melalui sumber daya yang ia pergunakan untuk menghadapi kondisi stres (Lazarus & Folkman, 1984). Jadi dapat diartikan bahwa *coping* stres adalah sebuah proses ketika seseorang berupaya menguasai serta menangani kondisi stres yang menekannya yang diakibatkan oleh permasalahan yang tengah ia hadapi dalam hidup kesehariannya baik dengan cara fisik ataupun psikologis yang memerlukan kemampuan pribadi dan dukungan dari lingkungan sekitarnya.

Penelitian dari Hasanah menyatakan bahwa mengatasi stres dapat dilakukan dengan cara Islam yaitu melalui macam-macam bentuk ibadah dan bisa dengan cara psikologi yaitu melalui manajemen stres (Hasanah, 2019). Salah satunya dengan penggunaan media sosial,

karena media sosial dapat membantu individu mendapatkan akses ke sumber informasi dan dukungan serta hubungan dengan orang lain saat menghadapi keadaan yang penuh tekanan. Penggunaan media sosial menjadi kebutuhan setiap orang dan tidak memandang usia tua maupun muda, remaja merupakan kategori terbanyak yang menggunakan media sosial. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Husodo dkk yang menyatakan bahwa terdapat 54,2% remaja merasa lebih bebas untuk mengungkapkan masalahnya di media sosial, selain itu terdapat 53,6% remaja yang menggunakan media sosial untuk menghabiskan waktu dalam melampiaskan stres yang ia miliki, dan terdapat 55,5% remaja menggunakan media sosial dalam membantu mengatasi stres secara keseluruhan, yang terakhir terdapat 61,5% remaja yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial dapat membantu mengurangi stres (Husodo dkk., 2021).

Aplikasi untuk media sosial adalah perangkat lunak komputer yang dirancang untuk melakukan tindakan dan tanggung jawab penggunanya untuk memfasilitasi komunikasi yang mudah, meningkatkan kesenangan semua orang, dan memerangi perasaan terisolasi (Juwita, 2019). Masyarakat memanfaatkan aplikasi TikTok sebagai media untuk mengurangi stres, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra dkk yang menemukan sebanyak 64 persen orang mengatakan bahwa TikTok merupakan media untuk menurunkan tingkat stres. Akibat pesatnya perkembangan teknologi saat ini, masyarakat memanfaatkannya untuk mengurangi stres dan kebosanan saat berada di rumah. TikTok adalah media untuk mengurangi stres. Ada dampak positif dan negatif yang bisa ditimbulkan dengan menggunakan aplikasi TikTok di tengah tekanan akibat pandemi Covid-19. Efek ini ditentukan pada bagaimana pengguna menggunakan program TikTok (Putra dkk., 2021).

TikTok adalah aplikasi media sosial dan platform musik video yang muncul pertama kali pada september 2016 lalu, pada masa pandemi Covid-19 TikTok meningkat jumlahnya melebihi aplikasi instagram (Utami, 2021). TikTok dapat membuat penggunanya bisa melihat berbagai macam video menarik dan bahkan bisa membuatnya sendiri serta mengekspresikannya, selain itu juga dapat berinteraksi dengan orang lain melalui kolom komentar maupun chat pribadi. TikTok telah memberikan hiburan kepada penggunanya melalui konten seperti memasak, belajar bahasa, menari, menyanyi serta konten-konten lucu, selain itu TikTok juga

memberikan edukasi kreativitas dan pengetahuan seperti bagaimana membuat video yang bagus dan menarik dan sebagainya (Massie, 2020).

Untuk menjawab rumusan masalah yang pertama tentang tingkat intensitas penggunaan aplikasi TikTok remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19 dapat dilihat dari hasil analisis data variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok yaitu tingkat intensitas penggunaan aplikasi TikTok pada kategorisasi yang rendah terdapat 12 orang remaja atau jika dipresentasikan menjadi 7,7%, pada kategorisasi yang sedang terdapat 117 orang remaja atau jika dipresentasikan menjadi 75,5%, dan pada kategori tinggi terdapat 26 orang remaja atau jika dipresentasikan menjadi 16,8%. Dari hasil analisis dapat dilihat bahwa secara umum intensitas penggunaan aplikasi TikTok remaja di MAN 3 Banjar termasuk ke dalam kategori sedang.

Intensitas penggunaan aplikasi TikTok remaja di MAN 3 Banjar yang lebih dominan berada pada kategori sedang dapat diartikan secara intensitas penggunaannya di antara adalah 1 sampai 3 jam perhari. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ekasari yang menyatakan pengguna yang disebut dengan *medium users* yaitu pengguna internet yang menghabiskan waktu antara 10 sampai 40 jam perbulan (Ekasari, 2012).

Kemudian menjawab rumusan masalah yang kedua tentang tingkat *coping* stres remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19 dapat dilihat berdasarkan hasil analisis data. Diketahui bahwa tingkat skala variabel *coping* stres remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19 dengan kategorisasi yang rendah terdapat 15 orang remaja atau jika dipresentasikan menjadi 9,7%. Pada kategorisasi yang sedang terdapat 111 orang remaja atau jika dipresentasikan menjadi 71,6%. Terakhir pada kategorisasi tinggi terdapat 29 orang remaja atau jika dipresentasikan menjadi 18,7%.

Dari hasil analisis dapat dilihat bahwa secara umum intensitas penggunaan aplikasi TikTok remaja di MAN 3 Banjar termasuk ke dalam kategori sedang, hal ini dikarenakan setiap individu pasti mempunyai tingkat intensitas penggunaan aplikasi TikTok yang berbeda-beda. Tingkat pengaruh intensitas penggunaan aplikasi TikTok dengan kategori sedang dapat menunjukkan bahwa remaja MAN 3 Banjar memiliki cukup ketertarikan terhadap penggunaan aplikasi TikTok untuk mengatasi stres nya. Berdasarkan hasil penelitian Hidayah yang

menyatakan bahwa mekanisme coping individu memiliki kecenderungan untuk mempengaruhi tingkat stresnya, maka pemanfaatan mekanisme coping yang efektif akan membantu individu dalam menghadapi keadaan stres (Hidayah dkk, 2020).

Menurut Aziz Salim Basyarahil, salah satu cara mengatasi stres adalah dengan berdoa. Menurut Aziz Salim Basyarahil, salah satu cara yang dapat dilakukan seseorang untuk mengelola tuntutan yang dianggap memberatkan agar hati menjadi tenang adalah dengan berdoa. Hal ini disebabkan fakta bahwa doa menciptakan ketenangan pikiran dan kedamaian batin (Basyarahil, 1999). Sesuai dengan firman Allah SWT dalam surah Al-Ma'arij ayat 19-23 yang artinya: *"Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan, ia berkeluh kesah dan apabila ia mendapat kebaikan, ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya."* Ayat yang baru saja dibaca memberikan isyarat bagi manusia untuk konsisten dalam menyelesaikan shalat, dan shalat juga menumbuhkan keikhlasan seorang hamba terhadap Penciptanya. Ketika Rasulullah dihadapkan dengan sebuah teka-teki, ia memutuskan untuk mendirikan shalat (Basyarahil, 1999).

Selanjutnya menjawab rumusan masalah yang ketiga tentang bagaimana kontribusi intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap coping stres remaja di MAN 3 Banjar pada masa pandemi Covid-19, dapat dilihat dari hasil uji regresi linear sederhana. Maka dari hasil tersebut menyatakan bahwa adanya kontribusi variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap variabel coping stres yang ada pada remaja MAN 3 Banjar saat pandemi Covid-19. Adapun kontribusi yang terdapat pada variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap coping stres dipersentasekan sebesar 11,3% dan 88,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Tingkat hubungan antara intensitas penggunaan aplikasi TikTok dengan coping stres berada pada kategori rendah. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil nilai signifikan 0,337 yang letaknya diantara 0,20-0,399. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap coping stres pada penelitian ini memiliki pengaruh yang rendah. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa penelitian ini tidak menyelidiki penggunaan salah satu strategi lain yang digunakan remaja untuk mengatasi stres. Setiap orang memiliki strategi uniknya sendiri untuk mengatasi stres dan seiring waktu, strategi itu secara bertahap dapat berubah

menjadi kebiasaan jika digunakan secara konsisten. Ada orang yang mampu mengatasi stres dengan cara yang sehat, seperti dengan melakukan aktivitas fisik, mempraktikkan perawatan diri, menjaga keseimbangan kehidupan kerja yang sehat, mengatur waktu secara efektif, dan aktivitas serupa lainnya. Ada juga orang yang biasanya mengatasi stres dengan terlibat dalam perilaku berisiko seperti menyalahgunakan zat seperti alkohol dan obat-obatan, terlibat dalam aktivitas ilegal, atau menimbulkan rasa sakit pada diri mereka sendiri dan orang lain (Muslim, 2020).

Pada penelitian ini hipotesis kerja yang telah diterima. Berdasarkan dari uji hipotesis didapatkan hasil bahwasanya ada kontribusi secara signifikan dari intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping* stres remaja di MAN 3 Banjar dengan nilai 11,3%. Berdasarkan pada nilai signifikansi variabel intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping* stres yaitu sebesar $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa H_a yang diajukan diterima. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Putra dkk yang menyatakan bahwa ada pengaruh positif antara intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap tingkat stres (Putra dkk., 2021). Dilihat dari hasil penelitian ini bisa diartikan bahwa semakin tinggi pengaruh yang diberikan oleh penggunaan aplikasi TikTok maka semakin tinggi pula kemungkinan terjadinya *coping* stres. Menurut temuan penelitian yang dilakukan oleh Hajriah dkk., yang menyatakan bahwa aplikasi TikTok merupakan wadah pengalih masalah sekaligus sebagai media hiburan dan kreativitas yang berguna untuk mengurangi kebosanan dan stres yang dialami. , TikTok ditemukan sebagai forum untuk pengalihan masalah. Oleh karena itu, pemanfaatan aplikasi TikTok menjadi cara yang sangat berguna untuk mengatasi stres saat menjalani proses *social distancing* di tengah perjalanan wabah Covid-19 (Hajriah dkk, 2021).

Pembatasan aktivitas diluar rumah saat pandemi virus Covid-19 meningkatkan penggunaan internet dan media sosial terlebih lagi penggunaan terhadap aplikasi media sosial TikTok. Hal ini dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Firdaus dkk yang menunjukkan bahwa mayoritas anak muda mulai memanfaatkan media sosial TikTok pada tahun 2020, terutama ketika pandemi Covid-19 dimulai (Firdaus dkk., 2021). Selain itu, selama pandemi COVID-19, ini meningkatkan kekhawatiran semua orang; namun, aplikasi Tiktok memungkinkan sebagian orang tetap terhibur selama berada di rumah; ini membantu sebagian

orang tetap terhibur selama pandemi. (Utami, 2021). Jadi aplikasi TikTok termasuk salah satu media sosial yang banyak peminatnya terutama di masa pandemi ini untuk menghibur selama berada di rumah saja.

Kesimpulan

Didasarkan pada hasil analisis data dari penelitian ini mengenai kontribusi intensitas penggunaan aplikasi TikTok terhadap *coping* stres remaja di MAN 3 Banjar di masa pandemi Covid-19, Tingkat intensitas penggunaan aplikasi TikTok pada remaja MAN 3 Banjar berada 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.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menuliskan beberapa saran untuk pihak terkait yaitu, Untuk remaja yang hidup serta tumbuh di era teknologi sekarang ini sebaiknya memanfaatkan media sosial dilakukan dengan benar serta bijak, baik untuk mendukung media belajar. Untuk pengajar, dapat memanfaatkan media TikTok dan media teknologi lain untuk dijadikan satu diantara sarana belajar yang dapat dilakukan supaya proses belajar mengajar menjadi amat beragam.

Referensi

- Ananda, S. S. D., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2), 248–256.
- Aziz Salim Basyarahil. (1999). *Shalat: Hikmah, Falsafah dan Urgensinya*. Gema Insani Press.
- Bismar, M. (2021). *Dampak Stress Remaja di Masa Pandemi Covid-19*.
- Deriyanto, D., & Qorib, F. (2019). Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang terhadap Penggunaan Aplikasi Tik Tok. *JISIP: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 7(2).
- Ekasari, P. (2012). Dampak Sosial-Ekonomi Masuknya Internet Dalam Kehidupan Remaja Di Pedesaan (Studi Kasus: Dua Desa di Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat). *Skripsi*, 4(1).
- Eviani, H., & Ariati, J. (2014). Hubungan Antara Coping Stress Dengan Bullying Pada Siswa Smk Muhammadiyah Kudus. *Empati*, 3(4), 245–254.
- Firdaus, D., Grayxena, S., Qonita, A. Z., Rakhmawati, N. A., & Hidayat, R. (2021). Analisis Pengaruh TikTok Terhadap Remaja Di Bawah Umur 18 Tahun Pada Masa Pandemi. *SITASI*, 1(1), 10–20.
- Hajriah dkk. (2021). *Gambaran Strategi Coping Mahasiswa Pengguna Aplikasi Tik Tok yang Menjalani Social Distancing Wabah Covid-19*.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 13(1), 104–116.
- Hidayah dkk. (2020). *Tingkat stres dan strategi koping mahasiswa keperawatan di masa pandemi covid19*.
- Husodo, B. T., Amelia, F. D. T., & Handayani, N. (2021). Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5), 327–333.
- Juwita, D. (2019). *Persepsi Orang Tua Pada Anak Pengguna Media Sosial Tiktok di Cicadas*.
- Manalu, S. R. (2017). Penggunaan Media Sosial dalam Dinamika Hubungan pacaran: Studi terhadap Penggunaan Instagram pada Pasangan Berpacaran. *Interaksi Online*, 5(4), 1–10.
- Massie, A. (2020). *Kehadiran TikTok di Masa Pandemi (The Presence of TikTok in the Pandemic)*.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Nubuwah, R. T. N. (2021). *Stres Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19*.
- Prayascitta, P. (2010). *Hubungan antara coping stress dan dukungan sosial dengan motivasi belajar remaja yang orangtuanya bercerai*.
- Putra, K. A. S. U., Permana, G. W., Sephiani, P. Y., & Sutriyanti, N. K. (2021). Persepsi Masyarakat Terhadap Aplikasi TikTok Sebagai Media Menurunkan Tingkat Stres di Era Pandemi Covid-19. *Widya Duta: Jurnal Ilmiah Ilmu Agama dan Ilmu Sosial Budaya*, 16(1), 67–73.
- Richard S. Lazarus & Susan Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

- Saputra, V. R., Dhuatu, C. H., & Giyato, G. (2020). Pemanfaatan Aplikasi Tiktok Sebagai Mood Booster (The Usage of Tiktok App To Increase Mood Level). *Indonesian Fun Science Journal*, 2(1), 216–226.
- Shelley E. Taylor. (2018). *Health Psychology*. McGraw-Hill Education.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., & Nelwan, E. J. (2020). Coronavirus disease 2019: Tinjauan literatur terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45–67.
- Utami, A. D. V. (2021). Aplikasi Tiktok Menjadi Media Hiburan Bagi Masyarakat Dan Memunculkan Dampak Ditengah Pandemi Covid-19. *MEDIALOG: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 40–47.
- Utami, A. R. W. (2021). *Media Sosial Menjerat Manusia di Masa Pandemi*.
- Yuwono, S. (2010). Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi. *Psycho Idea*, 8(2).
- Yuwono, S. D. (2020). Profil Kondisi Stres di Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Dasar Intervensi dalam Praktek Mikrokonseling. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 132–138.

Submit	Review	Revisi	Diterima	Publish
25-5-2022	07-06-2022	08-06-2022	08-06-2022	20-08-2023

Sholehah, Yulia Hairina, Imadduddin
Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
 E-mail: sholehahleha08@gmail.com