

**PERBEDAAN *COPING STRESS* DITINJAU DARI PENGGUNA  
APLIKASI MEDIA SOSIAL**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen

Guna Memenuhi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Oleh :**

**Mekardo Sitorus**

**20900107**



**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN**

**MEDAN**

**2024**

**PERBEDAAN *COPING STRESS* DITINJAU DARI PENGGUNA**

**APLIKASI MEDIA SOSIAL**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen

Guna Memenuhi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Oleh :**

**Mekardo Sitorus**

**20900107**



**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN**

**MEDAN**

**2024**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang diajukan oleh :

Mekardo Sitorus

20900107

PERBEDAAN *COPING STRESS* DITINJAU DARI PENGGUNA  
APLIKASI MEDIA SOSIAL

Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Diuji

Dalam Sidang Meja Hijau

Medan, 21 September 2024

Komisi Pembimbing:

Pembimbing I



Nancy Naomi Aritonang., M.Psi, Psikolog

Pembimbing II



Dr. Karina M. Brahmana., M.Psi, Psikolog


PERBEDAAN *COPING STRESS* DITINJAU DARI PENGGUNA  
APLIKASI MEDIA SOSIAL

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi  
Universitas HKBP Nommensen Medan  
Diterima Guna Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal :  
21 September 2024

MENGESAHKAN  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN

DEKAN,



Dr. Nenny Ika Putri, M.Psi, Psikolog

**DEWAN PENGUJI:**

1. Hotpascaman Simbolon., M.Psi, Psikolog
2. Togi Fitri Ambarita., M.Psi, Psikolog

**TANDA TANGAN**



HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : PERBEDAAN *COPING STRESS* DITINJAU DARI PENGGUNA  
APLIKASI MEDIA SOSIAL  
NAMA : MEKARDO SITORUS  
Npm : 20900107

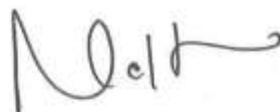
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

MENYETUJUI  
KOMISI PEMBIMBING

Nancy Naomi Aritonang, M.Psi, Psikolog      Dr. Karina M. Brahmama., M.Psi, Psikolog  
Pembimbing I      Pembimbing II



MENGETAHUI  
DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI



Dr. Nenny Ika Putri, M.Psi, Psikolog

Tanggal Lulus: 21 September 2024

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

**“Seluruh tulisan yang ada didalam skripsi merupakan asli dan bukan plagiat serta bukan merupakan hasil karya milik orang lain”**

**Penulis bersedia melepas gelar kesarjanaannya (S.Psi) jika dikemudia hari ditemukan melakukan tindakan plagiat dari seluruh isi skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggungjawab penulis”.**

**Penulis**



**Mekardo Sitorus**

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Universitas HKBP Nommensen

Nama : Mekardo Sitorus

NPM : 20900107

Menyerahkan karya ilmiah saya kepada UPT Perpustakaan Universitas HKBP Nommensen, yang berjudul:

**PERBEDAAN *COPING STRESS* DITINJAU DARI PENGGUNA APLIKASI MEDIA SOSIAL** beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan demikian saya memberikan hak kepada UPT perpustakaan universitas HKBP Nommensen untuk menyimpan, mengelola dalam pangkalan data (database), mengalih media, mendistribusikan, dan mempublikasikannya di Internet atau media lain, untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya, maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di Medan

Pada tanggal: 21 September 2024

Yang menyatakan



Mekardo Sitorus

# **PERBEDAAN *COPING STRESS* DITINJAU DARI PENGGUNA APLIKASI MEDIA SOSIAL**

Oleh

**Mekardo Sitorus**

**20900107**

**Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti lebih lanjut tentang perbedaan strategi coping stress yang digunakan oleh pengguna media sosial seperti WhatsApp, TikTok, dan Instagram. Dengan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan data menggunakan *Purposive Sampling*. populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang berumur 20 sampai 40 tahun yang menggunakan aplikasi media sosial TikTok, WhatsApp dan Instagram dengan jumlah subjek 348 orang. Dalam penelitian ini hanya terdapat satu variabel (variabel tunggal) yaitu *Coping Stress*. Skala yang digunakan sebagai alat ukur pada penelitian ini adalah skala *Coping Stress*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan jenis coping stress ditinjau dari pengguna media sosial. Jika dilihat dalam kategorisasi aspek, ketiga pengguna media sosial, berada pada aspek *Emotional Focused Coping*.

**Kata Kunci:** social media; Coping Stress; Problem Focused Coping; Emotional Focused Coping.



## **RINGKASAN SKRIPSI**

### **PERBEDAAN *COPING STRESS* DITINJAU DARI PENGGUNA APLIKASI MEDIA SOSIAL**

Mekardo Sitorus<sup>1</sup>, Nancy Naomi Aritonang<sup>2</sup>, Karina M.Brahmana<sup>3</sup> Fakultas Psikologi,  
Universitas HKBP Nommensen Medan

mekardo.sitorus@student.uhn.ac.id

#### **Pendahuluan**

Stress adalah respon alami tubuh terhadap tekanan, yang dapat berasal dari berbagai sumber seperti situasi sulit, tuntutan, atau perubahan hidup (Kemenkes, 2023). Menurut WHO, stres dapat didefinisikan sebagai keadaan kekhawatiran atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi sulit. Respons terhadap stres dapat bervariasi tergantung pada faktor genetik, peristiwa kehidupan awal, kepribadian, dan kondisi sosial serta ekonomi seseorang. Stres dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental, dan jika berlangsung dalam jangka waktu lama, dapat menyebabkan masalah kesehatan. Hal ini dapat memengaruhi hampir setiap sistem tubuh, memengaruhi bagaimana seseorang merasa dan berperilaku, serta berkontribusi langsung terhadap gangguan psikologis dan fisiologis serta penyakit, menurunkan kualitas hidup, dan oleh karena itu, penting untuk memahami mengapa seseorang mengalami stres dan bagaimana cara mengatasinya (Kemenkes, 2023).

*Stress* tidak pernah dapat dihindari oleh setiap individu selama dalam kehidupannya sehingga setiap individu harus mampu mengenali penyebab *stress* dan cara-cara menguranginya (Kemenkes, 2023). Setiap individual pasti pernah mengalami stress, maupun itu stress ringan atau pun stress berat, dan setiap individu juga memiliki

caranya sendiri untuk mengelola stress mereka menjadi lebih baik (Kemenkes, 2023), pengelolaan stress ini biasa disebut dengan *coping stress*. Coping stress menurut Lazarus dan Folkman (1984), adalah suatu proses individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stressfull. Sedangkan menurut Radley (2005) mengatakan, istilah coping stress dapat diartikan sebagai penyesuaian secara kognitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik, mengurangi dan bertoleransi dengan tuntutan-tuntutan yang ada yang mengakibatkan stres.

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan aspek-aspek kemampuan *coping stress* diambil dari dua bagian strategi *coping*, yaitu *problem focused coping* (berfokus masalah) terdiri dari *coping* aktif, perencanaan, pembatasan aktivitas, penundaan, dan pencarian dukungan sosial untuk mendapatkan bantuan, dan *emotional focused coping* (berfokus emosi) terdiri dari pencarian dukungan sosial untuk alasan-alasan yang emosional, penginterpretasian kembali secara positif, penerimaan, pengingkaran, dan pengalihan ke agama.

Folkman dan Lazarus (1984) menyatakan salah satu strategi *coping stress* ialah dengan menggunakan dukungan emosional, secara langsung maupun tidak langsung melalui media tertentu. Seringkali media sosial digunakan sebagai wadah untuk mendapatkan dukungan atau melampiaskan keluh kesah terhadap permasalahan yang dimiliki oleh pengguna media sosial tersebut Suryani (2017).

Folkman & Moskowitz (2004, dalam Husodo, dkk 2021) menyatakan *coping* melalui media sosial dapat didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku yang difasilitasi

oleh internet untuk membantu mengelola situasi stres, Penggunaan media sosial juga sudah menjadi kebutuhan yang selalu dilakukan dan tidak memandang usia dalam menggunakan media sosial. Diera globalisasi yang semakin berkembang pesat ini, Menurut penelitian Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau APJII (2023), terjadi pertumbuhan penggunaan internet di Indonesia, pada tahun 2022 pengguna internet di Indonesia mencapai 77,02% dan pada tahun 2023 mengalami peningkatan menjadi 78,19% dari total populasi penduduk yaitu sebanyak 215 juta jiwa (78,19%) dari total populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 276 juta jiwa.

Menurut penelitian Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau APJII (2023), pada usia 19 sampai 34 tahun, pengguna internet di Indonesia mencapai 97,17% dan ini meningkat sebanyak 32,09% dari tahun sebelumnya. Selain itu, APJII (2023) juga menjelaskan, di Indonesia sendiri, pulau Jawa menduduki peringkat pertama pengguna internet terbanyak 81,83%, lalu yang kedua bali, sebanyak 80,88%, kemudian Kalimantan, sebanyak 78,71%, sedangkan Sumatera menduduki peringkat kelima sebanyak 73,50%. Pada media sosial sendiri Youtube adalah peringkat pertama pengguna media sosial paling banyak, kedua ada Facebook, ketiga ada Instagram, keempat ada Tiktok dan Kelima ada WhatsApp, ini adalah 5 media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Ingen dan Wright(2016) pada individu secara acak di Belanda, menyebutkan terdapat sebesar 61% pengguna internet yang menggunakan internet sebagai sarana *coping* dan mencari dukungan sosial di dunia maya, yang dapat memberikan kesenangan dengan adanya respon yang diberikan oleh sesama pengguna, seperti likes dan komentar, melihat video lucu serta membaca quotes

tentang semangat hidup dll, mereka yang menceritakan masalah hidupnya di media sosial dan mendapat dukungan dari orang lain, hal inilah yang membuat media sosial sebagai salah satu coping stress yang mereka gunakan .

Berikut ini adalah hasil penyebaran survei pada tanggal 12 Januari 2024 menggunakan google form pada dewasa awal yang berusia 20-40 tahun yang menggunakan media sosial. Berdasarkan hasil survei kepada 19 orang perempuan dan 11 orang laki-laki tersebut, diketahui bahwa: Youtube, Facebook, Instagram, Tiktok dan WhatsApp, hasilnya adalah sebanyak 90% orang memilih Whatsapp dan Instagram, dan 86,7% memilih Tiktok. Sebanyak 83,3% orang menggunakan media sosial ketika mereka stress dan 16,7% mengatakan tidak. Mereka menggunakan media sosial ketika mengalami stress banyak mengkonsumsi konten komedi/video lucu, Quotes motivasi dan kata-kata semangat bahkan menonton film dan mencari rekomendasi film dan music di berbagai platform media sosial yang mereka punya. Konten-konten tersebut membantu mengelola stress mereka menjadi lebih baik. Dari 3 media sosial yang mereka prioritaskan tadi, dan rata-rata waktu yang mereka habiskan menggunakan media sosial dalam sehari adalah, sebanyak 1-5 jam (46,7%), dan 6-10 jam (33,3%), (13,3%) lebih dari 10 jam perhari dan sisinya kurang dari 1 jam sebanyak (6,7%).

Dari hasil survei tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 83,3% dari mereka menggunakan praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress*. Ini menunjukkan bahwa banyak dari kalangan dewasa awal menggunakan praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* mereka. Karena media sosial dapat memberikan kesenangan dengan melihat video lucu serta membaca quotes tentang semangat hidup dll, mereka yang menceritakan masalah hidupnya di media

sosial dan mendapat dukungan dari orang lain, hal inilah yang membuat media sosial sebagai salah satu coping stress yang mereka gunakan. Ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hajriah dkk. (2021) yang mengatakan bahwa strategi coping menggunakan pendekatan *emosional focus coping*, di mana mahasiswa menggunakan aplikasi Tik Tok sebagai wadah untuk pengalihan masalah dan sebagai media hiburan serta berkreatifitas yang berguna untuk mengurangi kejenuhan dan stress yang dialami. Sehingga menggunakan aplikasi Tik Tok cukup efektif untuk strategi coping selama menjalani *social distancing* wabah covid-19.

Penelitian yang berkaitan dengan *coping stress* ini tidak hanya dilakukan oleh penulis. Namun sebelumnya juga sudah ada pembahasan terkait *Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang* yang dilakukan oleh Besar Tirto Husodo (2021), bahwa penelitian dilakukan terhadap 384 responden yaitu remaja yang berdomisili di Kota Semarang, remaja cenderung memiliki tingkat stres berat sebanyak 258 responden (67,2%). Serta mayoritas penggunaan media sosial remaja tergolong tinggi sebanyak 253 responden (65,9%). Responden dengan tingkat stres berat melakukan pemanfaatan media sosial dengan baik sebesar 163 responden (63,2%). Serta mayoritas penggunaan media sosial yang tinggi sudah melakukan praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* dengan baik sebanyak 157 responden (62,1%).

Dari hasil survei dan wawancara yang dilakukan kepada pengguna aplikasi media sosial di atas, banyak dari mereka menggunakan praktik penggunaan aplikasi media sosial sebagai coping stress dan setiap dari mereka memiliki cara yang berbeda mengelola stress mereka dari media sosial yang mereka gunakan. Pengguna media

sosial whatsapp, Tiktok dan Instragram memiliki caranya sendiri menggunakan aplikasi media sosial sebagai sarana coping stress mereka menjadi lebih baik, mencari informasi dari permasalahan mereka atau hanya sekedar menghibur diri dan menghindar sejenak dari permasalahan yang sedang mereka hadapi.

Berdasarkan uraian dan fenomena-fenomena yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti ingin melihat perbedaan coping stress ditinjau dari pengguna aplikasi media sosial yaitu: WhatsApp, TikTok dan Instagram.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Variable yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah *coping Stress*, subjek penelitian ini adalah dewasa awal umur 20 sampai 40 tahun pengguna salah satu aplikasi sosial media TikTok, WhatsApp & Instagram. Definisi operasional dari variabel penelitian ini adalah sebagai berikut:

Coping stress merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stress (tekanan psikologis) di dewasa awal yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif seperti mencari sumber penyebab dan mencari sumber informasi dan solusi maupun perilaku yang berguna memperoleh perasaan aman pada dirinya dengan cara mencari dukungan sosial dan validasi perasaan sebagai mengatasi masalah. Coping stress akan diukur menggunakan skala coping stress menurut Folkman & Lazarus (1984) yaitu:

- A. *Problem Focused coping*, yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada masalah. Ketika dewasa awal mengalami masalah, mereka akan

menggunakan media sosial untuk mencari informasi-informasi dari permasalahan yang sedang mereka alami, untuk membantu mereka menyelesaikan masalah tersebut.

B. *Emotional Focused Coping*, yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada emosi. Ketika dewasa awal mengalami masalah, mereka akan menggunakan media sosial untuk menceritakan masalah mereka kepada teman, membagikan masalah mereka di media sosial atau mencari berbagai konten untuk meregulasi perasaan mereka menjadi lebih baik.

## **RESPONDEN**

Menurut Sugiyono (2016), populasi adalah wilayah yang digeneralisasikan yang meliputi objek atau subjek dengan kualitas dan ciri tertentu yang diidentifikasi oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Subjek penelitian ini adalah dewasa awal yang berumur 20 sampai 40 tahun yang menggunakan aplikasi media sosial. Data diambil dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2022) di kota Medan terdapat 816.251 jumlah dewasa awal yang berumur 20 sampai 40 tahun. Dengan menggunakan data Isac & Michael dengan kesalahan 5% maka jumlah populasi menjadi 358 orang.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah Teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu Teknik pengambilan sampel dengan mempertimbangkan dalam memilih sampel sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan.

## **TEMPAT PENELITIAN**

Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2024. Penelitian dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner secara online dan offline dengan menggunakan *google form* pada subjek yang memenuhi kriteria di Kota Medan.

## **ALAT UKUR**

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi yaitu skala *Likert*, Dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dari dirinya. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur *Coping Stress*.

Menurut Azwar (2010), suatu alat tes dikatakan memiliki validitas yang baik jika alat tersebut mampu memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksudnya pengukurannya. Pada penelitian ini, pengujian validitas konstruk dilakukan dengan bantuan SPSS 24.0 *for windows*. Valid tidaknya suatu item instrument penelitian dapat dilihat dengan membandingkan indeks korelasi product moment. Pearson dengan nilai signifikansi 5%. Atau dengan kata lain dapat dibandingkan antar  $r$  hitung dengan  $r$  tabel untuk derajat kebebasan ( $\text{degrees of freedom/df} = n - 2$ , dengan  $n =$  jumlah sampel. Hasil uji validitas data dinyatakan valid jika  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel. Teknik dalam pengukuran reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah Cronbach Alpha Dimana variabel dapat dikatakan reliabel jika nilai Cronbach Alpha lebih besar dari 0,60 (Ghozali, 2005)

## **TEKNIK ANALISIS DATA**

Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Uji ANOVA Dimana uji hipotesis dapat dilakukan apabila data berdistribusi normal dan homogen. Analisis data dilakukan dengan bantuan *software* SPSS 24.0 *for windows*.

## **HASIL PENELITIAN**



Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara pengguna aplikasi media sosial TikTok, WhatsApp dan Instagram. Berdasarkan hasil uji Hipotesis diperoleh bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengguna media sosial TikTok, WhatsApp dan Instagram. Jika dilihat dalam kategorisasi aspek, ketiga pengguna media sosial TikTok, WhatsApp dan Instagram berada pada aspek *Emotional Focused Coping*.

Pada kategorisasi aspek coping stress diperoleh hasil bahwa sebanyak 66 orang (56.9%) menggunakan TikTok dengan tingkat *emotional focused coping* yang sedang, menunjukkan bahwa mereka mungkin berusaha untuk mengelola emosi mereka, meskipun tidak sepenuhnya memuaskan, sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti (2024) yang mengatakan bahwa Konten TikTok memberi pengaruh sebesar 72,2% terhadap tingkat stres, lalu sisanya dipengaruhi oleh faktor yang tidak dimasukkan dalam penelitian yaitu 52,1%. Menurut hasil uji-t konten memiliki pengaruh positif signifikan terhadap tingkat stres pada remaja akhir. Sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Hajriah dkk (2021) yang mengatakan bahwa Strategi coping menggunakan pendekatan *emosional focus coping*, di mana mahasiswa menggunakan aplikasi TikTok sebagai wadah untuk pengalihan masalah dan sebagai media hiburan serta berkeaktifitas yang berguna untuk mengurangi kejenuhan dan stress yang dialami. Jika dilihat dari hasil penyebaran berdasarkan jenis konten yang dipilih ketika mereka mengalami stress, mereka akan memilih konten hiburan berupa video dari aplikasi media sosial yang mereka gunakan, ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Husodo,dkk (2021) yang mengatakan bahwa Responden memanfaatkan

media sosial sebagai strategi *coping stress* untuk melampiaskan stres yang mereka miliki dengan aktivitas media sosial yang dilakukan berupa menonton video.

Pada kategorisasi aspek *coping stress* ditemukan hasil sebanyak 70 orang (60,3%) menggunakan WhatsApp dengan tingkat *emotional focused coping* yang sedang. Ini juga menunjukkan WhatsApp sering digunakan untuk berkomunikasi dengan teman dekat, keluarga, atau kelompok dukungan. Ini memungkinkan individu untuk mendapatkan dukungan emosional secara cepat dan langsung, yang dapat menjadi cara efektif untuk mengelola stres, WhatsApp sering digunakan untuk percakapan pribadi yang lebih mendalam dibandingkan dengan platform lain seperti TikTok atau Instagram, yang cenderung lebih publik atau bersifat permukaan. Hal ini memungkinkan untuk berbagi perasaan atau kekhawatiran secara lebih pribadi pada pengguna WhatsApp. Ini dapat dilihat pada tabel 4.7 dalam penyebaran subjek pada jenis konten yang dipilih, terlihat bahwa ada 9 orang memilih untuk bercerita kepada temannya. Menurut Keliat (1999) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi coping stress yaitu salah satunya adalah dukungan sosial, Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya, sehingga bercerita kepada keluarga atau teman dekat melalui WhatsApp dapat meregulasi stress mereka menjadi lebih baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 66 orang (56.9%) menggunakan Instagram dengan tingkat *emotional-focused coping* dalam kategorisasi sedang. Dalam hal *emotional-focused coping*, mengindikasikan bahwa Instagram adalah platform yang lebih banyak digunakan untuk mengelola emosi dan mendapatkan dukungan emosional.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ainun dan Yuni (2018) yang mengatakan bahwa banyak pengguna Instagram berbagi pengalaman pribadi mereka, termasuk tantangan dan stres yang mereka hadapi. Dengan berbagi cerita, mereka dapat menerima dukungan dari teman atau pengikut, yang dapat membantu mengurangi perasaan terisolasi, bentuk dukungan emosional yang didapat dari teman virtual dilalui dengan menunjukkan terlebih dahulu apa yang dirasakan responden di media instagram kemudian akan muncul respon dari teman virtual seperti yang diharapkan oleh responden, apa lagi dengan adanya fitur fitur *instastory* atau postingan foto maka yang mengetahui hal tersebut adalah teman virtual secara keseluruhan dan tidak semua teman virtual akan memberikan respon balik terhadap remaja akhir tersebut, sehingga hanya beberapa teman virtual yang akan mengetahui dan merespon balik. Namun tidak semua seperti itu, responden bisa memilih teman virtual sebagai teman yang akan diceritakan masalahnya melalui fitur DM secara *private*. Sehingga dukungan emosional lebih didapat dengan kehadiran teman sebaya baik secara interpersonal maupun dunia maya.

## **SARAN**

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran antara lain :

### **1. Pengguna Media Sosial**

Pengguna yang sering menggunakan Instagram untuk mendapatkan dukungan emosional disarankan untuk memilih pengikut atau komunitas yang memberikan energi positif. Fokus pada membangun interaksi dengan pengguna yang mendukung, mengikuti akun yang menawarkan konten inspiratif atau

motivasional, contohnya: @menjadimanusia.id, akun ini membahas tentang *self reminder* dan kisah-kisah kehidupan, @satupersenofficial, akun ini juga membahas tentang pengembangan diri dan akun @productivityboi, akun ini akan membahas tentang cara untuk produktif.

Pada pengguna tiktok selain hiburan tiktok juga menawarkan konten inspiratif seperti kisah sukses, tips produktivitas, dan motivasi untuk self-care. Menonton video-video ini bisa memberikan dorongan semangat saat menghadapi masalah atau stress. Beberapa akun yang dapat dilihat di platform media sosial TikTok ini adalah, @vmuliana, akun ini akan membahas seputar pekerjaan & *education*. Lalu adan akun @sascha\_zahra, akun ini sering memberikan tips kuliah dan rekomendasi tool yang bermanfaat. dan akun @ananzaprili, akun ini berfokus pada konten pengembangan diri, psikologi, dan gaya hidup. Melalui videonya, Ananza sering memberikan tips tentang bagaimana menjadi versi terbaik dari diri sendiri. Beberapa topik yang dibahas mencakup cara mengatasi kecemasan, membangun kepercayaan diri, dan pentingnya self-love. Ia juga membahas masalah kesehatan mental seperti cara menghadapi rasa sakit emosional dan mengembangkan kebiasaan yang positif untuk kehidupan sehari-hari.

Bagi pengguna whatsapp bisa fokus pada komunikasi yang sehat dan terbuka dengan orang-orang yang terpercaya, serta memanfaatkan whatsapp untuk terlibat dalam percakapan yang prduktif.

## 2. Peneliti Selanjutnya

Lakukan penelitian yang lebih spesifik tentang penggunaan platform media sosial dalam mengelola stres. Misalnya, perhatikan setiap aspek dan indikatornya bagaimana hal tersebut bisa mempengaruhi coping stress pada pengguna media sosial.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ilmiah ini dengan judul “Perbedaan *Coping Stress* Ditinjau Dari Pengguna Aplikasi Media Sosial”. Adapun penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan.

Dalam melakukan penelitian ilmiah ini, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, namun penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat pada para pembaca. Karena itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat diharapkan untuk perbaikan kedepan.

Dalam penelitian ilmiah ini tidak terlepas dari kesulitan dan hambatan, namun berkat bimbingan, arahan, bantuan, dan motivasi dari berbagai pihak penelitian ilmiah ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Terimakasih kepada kedua orang tua penulis, Bapak Nelson Sitorus dan Ibu Nurliana Boru Tumorang yang tidak henti-hentinya memberikan semangat motivasi, dukungan, doa dan kebutuhan materi kepada penulis.

2. Terimakasih kepada kakak penulis, Romasta Sitorus dan Josmers Sitorus yang juga selalu memberikan dukungan semangat, motivasi dan kebutuhan materi kepada penulis.
3. Terima kasih kepada Ibu Dr. Nenny Ika Putri, M.Psi, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi.
4. Terima kasih kepada Ibu Nancy Naomi Aritonang, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing di Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan
5. Terimakasih kepada Bapak Hotpascaman Simbolon, M.Psi, Psikolog selaku dosen penguji yang memberikan arahan dan feedback terkait penelitian saya.
6. Terima kasih kepada seluruh dosen dan pegawai Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan yang turut membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Terimakasih kepada pasangan saya May Aricia Siallagan yang selalu memberikan dukunga penuh dan memotivasi dalam proses pengerjaan skripsi sampai selesai.
8. Terimakasih kepada teman-teman penulis Sarah Sitotang, Viktoria Tampubolon, Jhosefin Sihombing, Johansen Sipayung, Christofel Aritonang, yang telah membantu dan memberikan motivasi, masukan dan semangat pada saat proses pengerjaan Skripsi ini sampai selesai.
9. Terimakasih kepada teman-teman seperbimbingan yang saling memberikan semangat dan motivasi selama proses pengerjaan skripsi.
10. Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pengisian skala dan penyebaran skala baik mulai dari tahap tryout sampai pada tahap penelitian.

11. Terakhir, terimakasih kepada diri sendiri yang sudah semangat dan bertahan, karena sudah berhasil menyelesaikan pengerjaan skripsi ini sampai dengan selesai.

## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI iv

### BAB I PENDAHULUAN 1

1.1 Latar Belakang 1

1.2. Rumusan Masalah 9

1.3. Tujuan Penelitian 9

1.4. Manfaat Penelitian 10

1.4.1 Manfaat Teoritis 10

1.4.2 Manfaat Praktis 10

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA 11

2.1. Coping Stress 11

2.1.1. Definisi Coping Stress 11

2.1.2. Aspek-aspek dan Indikator *Coping Stress* 12

2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Coping Stress 13

2.2 Media Sosial 14

2.2.1 Pengertian Media Sosial 14

2.2.2. Klasifikasi Media Sosial 16

2.2.3. Ciri-ciri Media Sosial 17

2.2.4. Manfaat Media Sosial 18

2.3 Dewasa Awal 20

2.3.1 Pengertian Dewasa Awal 20

2.3.2 Ciri-ciri Umum Masa Dewasa Awal 20

2.3.3 Tugas Perkembangan Dewasa Awal 22

2.4 Hasil Penelitian Terdahulu 22

2.5 Kerangka Konseptual 25

2.6 Hipotesis 27

### BAB III METODE PENELITIAN 28

3.1. Identifikasi Variabel Penelitian 28

3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian 28

3.4. Populasi Dan Sampel 29

3.4.1 Populasi 29

3.4.2 Sampel 29



<b>3.5 Teknik Pengumpulan Data</b>	<b>30</b>
<b>3.6 Pelaksanaan Penelitian</b>	<b>31</b>
<b>3.6.1 Tahapan Persiapan</b>	<b>31</b>
<b>3.6.2 Pembuatan Alat Ukur</b>	<b>32</b>
<b>3.6.3 Tahap Uji Coba Alat Ukur</b>	<b>32</b>
<b>3.6.4 Tahap Pelaksanaan</b>	<b>33</b>
<b>3.7 Analisis Data</b>	<b>34</b>
<b>3.7.1 Uji Asumsi</b>	<b>34</b>
<b>3.7.2. Uji Hipotesis</b>	<b>34</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>35</b>
<b>4.1 Gambaran Subjek Penelitian</b>	<b>35</b>
<b>4.1.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia</b>	<b>35</b>
<b>4.1.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Tempat Tinggal</b>	<b>38</b>
<b>4.1.3 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis kelamin</b>	<b>40</b>
<b>4.1.4 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Konten Yang Dipilih</b>	<b>41</b>
<b>4.1.4 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan Terakhir</b>	<b>42</b>
<b>4.2 Pelaksanaan Penelitian</b>	<b>44</b>
<b>4.3. Hasil Penelitian</b>	<b>44</b>
<b>4.4 Analisis Data</b>	<b>49</b>
<b>4.4.1 Uji Normalitas</b>	<b>49</b>
<b>4.4.2 Uji Homogenitas</b>	<b>49</b>
<b>4.4.3 Uji Hipotesis</b>	<b>50</b>
<b>4.5 PEMBAHASAN</b>	<b>51</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>54</b>
<b>5.1 Kesimpulan</b>	<b>54</b>
<b>5.2 Saran</b>	<b>55</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>66</b>

## DAFTAR GAMBAR

**GAMBAR 2.1 1 Kerangka Konseptual 27**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Kriteria Penilaian Skala Likert	31
Tabel 3. 2	Blue Print Uji Coba Skala Coping Stress	32
Tabel 3. 3	Blue Print Skala Coping Stress Setelah Uji Coba	33
Tabel 4. 1	Penyebaran Subjek Berdasarkan Usia Pengguna Tiktok	35
Tabel 4. 2	Penyebaran Subjek Berdasarkan Usia Pengguna Instagram	37
Tabel 4. 3	Penyebaran Subjek Berdasarkan Usia Pengguna Whatsapp	37
Tabel 4. 4	Penyebaran Subjek Berdasarkan Tempat Tinggal	38
Tabel 4. 5	Penyebaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 4. 6	Penyebaran Subjek Berdasarkan Jenis Konten Yang Dipilih	41
Tabel 4. 7	Penyebaran Subjek Berdasarkan Jenis Konten Yang Dipilih	41
Tabel 4. 8	Penyebaran Subjek Berdasarkan Jenis Konten Yang Dipilih	42
Tabel 4. 9	Tingkat Pendidikan Terakhir Pengguna Tiktok	43
Tabel 4. 10	Tingkat Pendidikan Terakhir Pengguna Whatsapp	43
Tabel 4. 11	Tingkat Pendidikan Terakhir Pengguna Intagram	44
Tabel 4. 12	Perbandingan Data Hipotetik Dam Empirik Problem Focused Coping	45
Tabel 4. 13	Perbandingan Data Hipotetik Dam Empirik Emotional Focused Coping	45
Tabel 4. 14	Kategorisasi Skor Coping Stress (Problem Focused Coping)	46
Tabel 4. 15	Kategorisasi Skor Coping Stress (Emotional Focused Coping)	47
Tabel 4. 16	Kategorisasi Berdasarkan Aspek	47
Tabel 4. 17	Uji Normalitas	49
Tabel 4. 18	Uji Homogenitas	49
Tabel 4. 19	Ringkasan Uji Hipotesis (Skor Total)	50
Tabel 4. 20	Uji Hipotesis Uji Anova Berdasarkan Aspek Problem Focused Coping	50
Tabel 4. 21	Uji Hipotesis Uji Anova Berdasarkan Aspek Emotional Focused Coping	51

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Stress adalah respon alami tubuh terhadap tekanan, yang dapat berasal dari berbagai sumber seperti situasi sulit, tuntutan, atau perubahan hidup (Kemenkes, 2023). Menurut WHO, stres dapat didefinisikan sebagai keadaan kekhawatiran atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi sulit. Respons terhadap stres dapat bervariasi tergantung pada faktor genetik, peristiwa kehidupan awal, kepribadian, dan kondisi sosial serta ekonomi seseorang. Stres dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental, dan jika berlangsung dalam jangka waktu lama, dapat menyebabkan masalah kesehatan. Hal ini dapat memengaruhi hampir setiap sistem tubuh, memengaruhi bagaimana seseorang merasa dan berperilaku, serta berkontribusi langsung terhadap gangguan psikologis dan fisiologis serta penyakit, menurunkan kualitas hidup, dan oleh karena itu, penting untuk memahami mengapa seseorang mengalami stres dan bagaimana cara mengatasinya (Kemenkes, 2023).

*Stress* tidak pernah dapat dihindari oleh setiap individu selama dalam kehidupannya sehingga setiap individu harus mampu mengenali penyebab *stress* dan cara-cara menguranginya (Kemenkes, 2023). Setiap individual pasti pernah mengalami stress, maupun itu stress ringan atau pun stress berat, dan setiap individu juga memiliki caranya sendiri untuk mengelola stress mereka menjadi lebih baik (Kemenkes, 2023), pengelolaan stress ini biasa disebut dengan *coping stress*. *Coping stress* menurut Lazarus dan Folkman (1984), adalah suatu proses individu

mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stressfull. Sedangkan menurut Radley (2005) mengatakan, istilah coping stress dapat diartikan sebagai penyesuaian secara kognitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik, mengurangi dan bertoleransi dengan tuntutan-tuntutan yang ada yang mengakibatkan stres.

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan aspek-aspek kemampuan *coping stress* diambil dari dua bagian strategi *coping*, yaitu *problem focused coping* (berfokus masalah) terdiri dari *coping* aktif, perencanaan, pembatasan aktivitas, penundaan, dan pencarian dukungan sosial untuk mendapatkan bantuan, dan *emotional focused coping* (berfokus emosi) terdiri dari pencarian dukungan sosial untuk alasan-alasan yang emosional, penginterpretasian kembali secara positif, penerimaan, pengingkaran, dan pengalihan ke agama.

Folkman dan Lazarus (1984) menyatakan salah satu strategi *coping stress* ialah dengan menggunakan dukungan emosional, secara langsung maupun tidak langsung melalui media tertentu. Seringkali media sosial digunakan sebagai wadah untuk mendapatkan dukungan atau melampiaskan keluh kesah terhadap permasalahan yang dimiliki oleh pengguna media sosial tersebut Suryani (2017).

Folkman & Moskowitz (2004, dalam Husodo, dkk 2021) menyatakan *coping* melalui media sosial dapat didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku yang difasilitasi oleh internet untuk membantu mengelola situasi stres, Penggunaan media

sosial juga sudah menjadi kebutuhan yang selalu dilakukan dan tidak memandang usia dalam menggunakan media sosial.

Diera globalisasi yang semakin berkembang pesat ini, Menurut penelitian Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau APJII (2023), terjadi pertumbuhan penggunaan internet di Indonesia, pada tahun 2022 pengguna internet di Indonesia mencapai 77,02% dan pada tahun 2023 mengalami peningkatan menjadi 78,19% dari total populasi penduduk yaitu sebanyak 215 juta jiwa (78,19%) dari total populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 276 juta jiwa.

Menurut penelitian Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau APJII (2023), pada usia 19 sampai 34 tahun, pengguna internet di Indonesia mencapai 97,17% dan ini meningkat sebanyak 32,09% dari tahun sebelumnya. Selain itu, APJII (2023) juga menjelaskan, di Indonesia sendiri, pulau Jawa menduduki peringkat pertama pengguna internet terbanyak 81,83%, lalu yang kedua Bali, sebanyak 80,88%, kemudian Kalimantan, sebanyak 78,71%, sedangkan Sumatera menduduki peringkat kelima sebanyak 73,50%. Pada media sosial sendiri Youtube adalah peringkat pertama pengguna media sosial paling banyak, kedua ada Facebook, ketiga ada Instagram, keempat ada Tiktok dan Kelima ada WhatsApp, ini adalah 5 media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Ingen dan Wright(2016) pada individu secara acak di Belanda, menyebutkan terdapat sebesar 61% pengguna internet yang menggunakan internet sebagai sarana *coping* dan mencari dukungan sosial di dunia maya, yang dapat memberikan kesenangan dengan adanya respon yang diberikan oleh sesama pengguna, seperti likes dan komentar, melihat video lucu serta

membaca quotes tentang semangat hidup dll, mereka yang menceritakan masalah hidupnya di media sosial dan mendapat dukungan dari orang lain, hal inilah yang membuat media sosial sebagai salah satu coping stress yang mereka gunakan .

Berikut ini adalah hasil penyebaran survei pada tanggal 12 januari 2024 menggunakan google form pada dewasa awal yang berusia 20-40 tahun yang menggunakan media sosial. Berdasarkan hasil survei kepada 19 orang perempuan dan 11 orang laki-laki tersebut, diketahui bahwa: Youtube, Facebook, Instagram, Tiktok dan WhatsApp, hasilnya adalah sebanyak 90% orang memilih Whatsapp dan Instagram, dan 86,7% memilih Tiktok. Sebanyak 83,3% orang menggunakan media sosial ketika mereka stress dan 16,7% mengatakan tidak. Mereka menggunakan media sosial ketika mengalami stress banyak mengkonsumsi konten komedi/video lucu, Quotes motivasi dan kata-kata semangat bahkan menonton film dan mencari rekomendasi film dan music di berbagai platform media sosial yang mereka punya. Konten-konten tersebut membantu mengelola stress mereka menjadi lebih baik. Dari 3 media sosial yang mereka prioritaskan tadi, dan rata-rata waktu yang mereka habiskan menggunakan media sosial dalam sehari adalah, sebanyak 1-5 jam (46,7%), dan 6-10 jam (33,3%), (13,3%) lebih dari 10 jam perhari dan sisinya kurang dari 1 jam sebanyak (6,7%).

Dari hasil survei tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 83,3% dari mereka menggunakan praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress*. Ini menunjukkan bahwa banyak dari kalangan dewasa awal menggunakan praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* mereka. Karena media sosial dapat memberikan kesenangan dengan melihat video lucu serta membaca

quotes tentang semangat hidup dll, mereka yang menceritakan masalah hidupnya di media sosial dan mendapat dukungan dari orang lain, hal inilah yang membuat media sosial sebagai salah satu coping stress yang mereka gunakan. Ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hajriah dkk. (2021) yang mengatakan bahwa strategi coping menggunakan pendekatan *emosional focus coping*, di mana mahasiswa menggunakan aplikasi Tik Tok sebagai wadah untuk pengalihan masalah dan sebagai media hiburan serta berkreatifitas yang berguna untuk mengurangi kejenuhan dan stress yang dialami. Sehingga menggunakan aplikasi Tik Tok cukup efektif untuk strategi coping selama menjalani *social distancing wabah covid-19*.

Penelitian yang berkaitan dengan *coping stress* ini tidak hanya dilakukan oleh penulis. Namun sebelumnya juga sudah ada pembahasan terkait *Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang* yang dilakukan oleh Besar Tirto Husodo (2021), bahwa penelitian dilakukan terhadap 384 responden yaitu remaja yang berdomisili di Kota Semarang, remaja cenderung memiliki tingkat stres berat sebanyak 258 responden (67,2%). Serta mayoritas penggunaan media sosial remaja tergolong tinggi sebanyak 253 responden (65,9%). Responden dengan tingkat stres berat melakukan pemanfaatan media sosial dengan baik sebesar 163 responden (63,2%). Serta mayoritas penggunaan media sosial yang tinggi sudah melakukan praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* dengan baik sebanyak 157 responden (62,1%).

Pada tanggal 25 Januari 2024 penulis juga melakukan survei kedua untuk melihat perbedaan coping stress dewasa awal ditinjau dari pengguna media sosial, untuk melihat perbedaan dari satu aplikasi dengan aplikasi lainnya, penyebaran

kuesioner ini di lakukan menggunakan google form dengan populasi berjumlah 30 orang, dengan jumlah 20 orang perempuan dan 10 orang laki-laki. Hasilnya adalah 46,7% orang memilih Whatsapp, 30% orang memilih Tiktok dan 16,7% orang memilih Instagram sedangkan 6,7% orang lainnya memilih Youtube.

Dari hasil survei tersebut banyak orang memilih Whatsapp karena mereka menggunakan aplikasi ini karena suntuk dan stress, dan ketikan stress banyak dari mereka mengkonsumsi konten yang berjenis motivasi, hiburan dari story whatsapp teman-temannya. Mereka yang menggunakan Whatsapp ini juga mencari dukungan sosial melalui chatting-an online dan panggilan suara atau panggilan video dengan temannya.

Hasil survei yang menunjukkan aplikasi tiktok menjadi urutan yang kedua, Mereka mencari jenis konten hiburan dan konten motivasi, mereka menggunakan aplikasi ini karena mengalami stress, mengisi waktu luang dan ketika merasa suntuk. Ketika mereka mengalami tekanan atau stress mereka akan mencari jenis konten hiburan dan konten motivasi.

Sedangkan media sosial Instagram konten yang di cari adalah konten-konten motivasi dan mereka menggunakan media sosial ini hanya pada saat mereka mengisi waktu luang saja, namun ketika mereka mengalami stress mereka akan mencari konten-konten yang berjenis motivasi.

Setelah melakukan survei secara online penulis juga melakukan wawancara secara langsung kepada empat orang pengguna media sosial yang berusia 19-34 tahun. Berikut hasil wawancaranya.

*“kalo dari aplikasi tersebut sih saya biasanya buka Youtube. Kalo di youtube aku biasanya cari tentang kerjaan kuliah kana palagi sekarang lagi skripsi jadi*



*kek belajar spss dan lain lain kalo buka di tiktok belum terlalu banyak dan durasinya yang sedikit juga ya dan kalo ada pasti vidionya terpotong-potong kek jadi beberapa part gitu.”*

*(AZ, 7 februari 2024)*

Sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bahwa adanya perbedaan dari aplikasi media sosial tersebut, coping stress yang digunakan oleh pengguna aplikasi youtube lebih ke *problem focused coping* lebih mencari konten – konten yang berdurasi panjang tentang permasalahan perkuliahan yang sedang dihadapinya, sedangkan di TikTok video-vidio yang tersedia atau konten yang ada berdurasi singkat, ini sejalan dengan hasil survei yang dilakukan oleh APJII (2023) bahwa peringkat pertama media sosial yang paling sering digunakan adalah Youtube.

Berikut ini juga peneliti melakukan wawancara kepada seorang perempuan berusia 22 tahun yang berinisial A.

*“kalo di beberapa media sosial ini aku lebih prioritasin Whatsapp sih, aku buka wa berkali-kali dalam sehari sampe gak kehitung. Aku gunain WA untuk kerjaan dan keperluan kampus, kalo pas lagi stress juga gunaan wa buat chat teman kan buat curhat tentang masalah, biasanya kalo uda selesai curhat aku nangis dulu banyak drama dulu lah, karna kalo ada masalah gak langsung selesain pasti chat teman dulu”*

*(A,7 februari 2024)*

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada A dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan coping stress pengguna aplikasi media sosial Youtube dengan pengguna media sosial WhatsApp, A lebih sering menggunakan Whatsapp karena Ketika individu tersebut dihadapka pada masalah makai ia akan mencari dukungan kepada temannya melalui chat atau panggilan suara ,dia dapat mengungkapkan perasaannya dan dengan bercerita, dan temannya dapat memvalidasi perasaannya sehingga coping stress yang digunakan oleh A adalah *emotional focused coping*, dia

mencari teman curhat dan bercerita kepada temannya, hal ini tidak bisa dilakukan di media sosial Youtube, karna Youtube hanya menyediakan konten-konten saja.

Berikut ini adalah wawancara yang dilakukan kepada inisial VM yang lebih memilih media sosial TikTok Ketika dia mengalami stress.

*“kalo dari aplikasi ini aku lebih sering gunain media sosial Tiktok pada saat ini. Kalo di tiktok aku biasanya carik konten lucu karna di tiktok tinggal scroll aja kan terus di beranda itu banyak jenis kontennya terus konten yang yang singkat jadi banyak yang bisa di toton atau liat , dan tentang skripsian karna sekarang lagi skripsian. Aku biasanya gunain tiktok Ketika lagi santai dan mengisi waktu luang, dan kalo lagi ada masalah biasanya aku carik konten-konten lucu dan quotes gitu.”*

*(VM, 8 februari 2024)*

Dari hasil wawancara di atas yang dilakukan kepada Vm terpadat perbedaan coping stress pengguna aplikasi TikTok dengan coping stress pengguna aplikasi media sosial lainnya, VM lebih sering menggunakan Tiktok karena durasi video yang singkat sehingga banyak konten yang bisa di cari, VM mengatakan bahwa di media sosial tiktok kita hanya tinggal scroll saja, ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial TikTok yang praktis sehingga memudahkan bagi penggunanya mencari sumber hiburan sebanyak-banyaknya dari video singkat tersebut.

Berikut ini juga melakukan wawancara kepada seorang perempuan yang ber inisial SS yang juga memilih tiktok Ketika sedang ada masalah.

*“aku lebih sering gunain tiktok sih karna wa gak ada yang chat juga, Kalo di tiktok biasanya cari konten skripsian, hiburan sama video lucu.apalagi sekarang lagi skripsian juga jadi kebanyakan nyarik tentang skripsi sih belajar spss, excel dapus sampe cari judul juga dari tiktok. Kalo lagi ada masalah biasanya cari konten quotes dan lagu sedih biar bisa nangis.*

*(SS, 8 Februari 2024)*

Dari hasil wawancara di atas yang dilakukan kepada inisial SS, disini menunjukkan bahwa praktik penggunaan media sosial TikTok sebagai coping stress yang dilakukan

oleh SS bervariasi seperti *emotional focused coping* dan *problem focused coping* mencari konten-konten seputar permasalahan yang sedang dihadapinya, ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan coping stress di tinjau dari pengguna media sosial,

Dari hasil survei dan wawancara yang dilakukan kepada pengguna aplikasi media sosial di atas, banyak dari mereka menggunakan praktik penggunaan aplikasi media sosial sebagai coping stress dan setiap dari mereka memiliki cara yang berbeda mengelola stress mereka dari media sosial yang mereka gunakan. Pengguna media sosial whatsapp, Tiktok dan Instragram memiliki caranya sendiri menggunakan aplikasi media sosial sebagai sarana coping stress mereka menjadi lebih baik, mencari informasi dari permasalahan mereka atau hanya sekedar menghibur diri dan menghindar sejenak dari permasalahan yang sedang mereka hadapi.

Berdasarkan uraian dan fenomena-fenomena yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti ingin melihat perbedaan coping stress ditinjau dari pengguna aplikasi media sosial yaitu: WhatsApp, TikTok dan Instagram.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah adalah : **untuk mengetahui Perbedaan coping stress di tinjau dari pengguna aplikasi media sosial.**

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah di uraikan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan coping stress ditinjau dari pengguna aplikasi media sosial.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat Teoritis Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah ilmu dan pengembangan pengetahuan pada jurusan Psikologi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bagaimana praktik pemanfaatan media sosial sebagai strategi *coping stress* ditinjau dari pengguna media sosial. Dan juga dapat dijadikan bahan referensi untuk penelitian yang serupa yang akan di lakukan dikemudian hari.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Manfaat praktis sebagai masukan dan informasi bagi pengguna media sosial sebagai praktik pemanfaatan media sosial untuk strategi *coping stress baik*.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Coping Stress**

##### **2.1.1. Definisi Coping Stress**

Definisi dari *coping stress* sudah banyak ditemukan. Berikut definisi *coping stress* menurut para ahli. Menurut Lazarus (1984) mendefinisikan bahwa coping suatu cara seseorang untuk menghadapi dan mengatasi masalah atau situasi yang sedang dihadapinya baik ancaman maupun tantangan yang menyakitkan seseorang baik dalam perkataan maupun perbuatan. Lazarus dan Folkman menyatakan coping mengarah pada usaha aktif untuk menguasai, mengurangi atau menoleransi tuntutan yang disebabkan oleh stress, Lazarus mengatakan bahwa coping adalah dimana seseorang yang mengalami stress atau ketegangan psikologis dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan agar dapat mengurangi stress yang dihadapinya ( Folkman & Lazarus, 1984). Dapat diartikan bahwa strategi coping merupakan suatu proses dimana seseorang berusaha untuk menangani situasi stress yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku untuk memperoleh rasa aman dalam dirinya.

Menurut Sarafino (2010) mengatakan bahwa coping stress terjadi karena terus menerus dan kompleks yang mana memungkinkan individu akan menggabungkan beberapa cara untuk menyelesaikan masalah.

Menurut Wade, dkk (2007) mengatakan bahwa coping yang berhasil bukan berarti menghilangkan semua stress. Orang yang sehat menghadapi masalah,

menyelesaikannya, dan melaluinya, namun masalah-masalah tersebut tetap penting jika orang tersebut ingin menguasai keterampilan coping yang akan menetap dalam diri mereka.

Menurut Taylor, Peplau dan Sears (2009) menjelaskan bahwa coping stress adalah cara seseorang untuk menangani tuntutan yang dianggap membebani individu dan tuntutan tersebut berasal dari faktor internal individu. Taylor sendiri menjabarkan bahwa dukungan sosial, uang, waktu dan kejadian lain dapat mempengaruhi proses coping stress pada setiap individu itu sendiri.

Berdasarkan definisi beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa coping stress adalah sebuah cara atau Teknik yang dilakukan individu untuk mengurangi maupun menghilangkan sumber stress yang dirasakannya. Coping stress yang dimiliki individu dapat mencerminkan bagaimana individu tersebut menghadapi permasalahan yang dihadapinya.

### **2.1.2. Aspek-aspek dan Indikator *Coping Stress***

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan coping stress sebagai suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stress yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku yang berguna memperoleh perasaan aman pada dirinya. Banyak strategi coping yang dapat dilakukan salah satunya menurut Lazarus dan Folkman (1984) membagi penyelesaian masalah menjadi dua yaitu:

- a. *Problem Focused coping*, yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada masalah. Individu akan mengatasi masalah dengan aktivitas penyelesaian langsung

mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru. Lazarus menunjukkan indikator yang ada adalah sebagai berikut:

- 1) *Instrumental action* (tindakan secara langsung)
  - 2) *Cautiousness* (kehati-hatian)
  - 3) *Negotiation* (perundingan)
- b. *Emotional Focused Coping*, yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada emosi digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress tanpa mengatasi sumber masalah. Lazarus menunjukkan indikator yang ada adalah sebagai berikut:
- 1) *Escapism* (pelarian dari masalah)
  - 2) *Minimalization* (meringkangkan beban masalah)
  - 3) *Self blame* (menyalahkan diri sendiri)
  - 4) *Seeking meaning* (mencari arti)

### **2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Coping Stress**

Menurut Keliat (1999) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi coping stress yaitu:

- a. Kesehatan fisik  
Kesehatan hal yang sangat penting karena usaha mengatasi stress individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.
- b. Keyakinan atau pandangan positif  
Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilain ketidak berdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan

kemampuan strategi yang berfokus pada masalah (*problem solving focused coping*).

c. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternative tindakan, kemudian mempertimbangkan alternative tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

d. Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

e. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

f. Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

## **2.2 Media Sosial**

### **2.2.1 Pengertian Media Sosial**

Menurut Kottler dan Keller (2016), media sosial adalah media yang digunakan oleh konsumen untuk berbagi teks, gambar, suara, video dan informasi dengan orang lain.



Taprial dan Kanwar mendefinisikan media sosial ialah media yang digunakan seseorang untuk menjadi sosial, atau mendapatkan daring sosial dengan berbagai isi, berita, foto-foto dan lain-lain dengan orang lain.

Media sosial adalah proses interaksi antara individu dengan menciptakan, membagikan, menukarkan dan memodifikasi ide atau gagasan dalam bentuk komunikasi virtual atau jaringan. Media sosial merupakan sesuatu yang dapat menciptakan bermacam-macam bentuk komunikasi dan informasi bagi semua yang menggunakannya. Media sosial selalu memberikan bermacam-macam kemudahan yang menjadikannya nyaman berlama-lama di media sosial.

Kaplan dan Haenlein (2010) menyatakan bahwa media sosial ialah sekelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun dengan dasar-dasar ideologis dari web 2.0 yang berupa platform dari evolusi media sosial yang memungkinkan terjadinya penciptaan dan pertukaran dari *User generated Content*.

Dari tahun ke tahun banyak media sosial yang berkembang dengan signifikan dan muncul dengan karakteristik serta keunikannya masing-masing. Mempermudah komunikasi dan mendapatkan informasi ialah tujuan dari penggunaan media sosial. Hampir semua lapisan masyarakat saat ini terhubung ke media sosial.

Menurut data APJII (2023) pada tahun 2022-2023 jumlah penduduk Indonesia yang terkoneksi internet adalah sebanyak 215.626.156 juta Jiwa dari total populasi 275.773.901 juta jiwa penduduk Indonesia tahun 2022 sekitar 78,19%. Dan pengguna terbanyak adalah umur 35 sampai 54 tahun. Data menunjukkan bahwa banyak dari mereka menggunakan internet untuk dapat mengakses sosial media (termasuk mengakses Facebook, Whatsapp, Telegram, Line, Twiter dll).

Berdasarkan dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa media sosial adalah tempat bersosialisasi berupa aktivitas berbagi foto, teks, gambar, video, dan lain-lain. Dengan cara ini orang bersosialisasi dengan orang lain dalam media sosial yang terhubung dengan bantuan internet.

### **2.2.2. Klasifikasi Media Sosial**

Begitu banyak platform media sosial yang digunakan dalam masyarakat saat ini. Kaplan dan Haenlein (2010) mengklasifikasikan media sosial menjadi 6 bagian, yaitu:

a. *Blog and Microblog* (blog dan microblog)

*Blogs* ialah singkatan dari *web log* yang berbentuk aplikasi web yang menyerupai tulisan-tulisan (yang dimuat sebagai posting) pada sebuah halaman web umum. *Microblog* ialah suatu bentuk kecil dari *blog*. Perbedaan *blog* dan *microblog* ialah pengguna *blog* bisa memposting tulisan tanpa batas karakter, sedangkan pengguna *microblog* hanya bisa memposting tulisan dengan 200 karakter. Contohnya *facebook* dan *twitter*.

b. *Collaborative Projects* (proyek kolaborasi)

Dalam *Collaborative projects*, website mengizinkan penggunanya untuk bisa mengubah, menambahkan ataupun menghilangkan konten-konten yang ada di website ini, contohnya: *Wikipedia*.

c. *Content Communities* (konten)

Tujuan utama dari *Content Communities* ialah berbagi isi media di antara sesama pengguna, contohnya: *Youtube* dan .

d. *Social Networking Sites* ( situs jejaring sosial)

*Social networking Sites* adalah aplikasi yang memungkinkan pengguna untuk terhubung dengan orang lain menggunakan informasi pribadi. Informasi tersebut dapat berupa foto atau video, Contohnya : Instagram, WhatsApp dan facebook.

e. *Virtual Game Word* (dunia permainan virtual)

*Virtual game word* ialah tiruan lingkungan 3D (tiga dimensi), pengguna dapat membuat avatar-avatars yang diinginkan dan bisa berinteraksi dengan pengguna lain seperti di dunia nyata, contohnya: game online

f. *Virtual Social Word* (dunia sosial virtual)

*Virtual Social Word* adalah dimana penggunaannya seperti hidup di dunia virtual, sama seperti virtual game word yang berinteraksi dengan pengguna lainnya. Tetapi virtual social word bersifat lebih bebas dan tidak terikat serta lebih kearah kehidupan nyata atau realita, contohnya second life.

### **2.2.3. Ciri-ciri Media Sosial**

Ciri-ciri media sosial menurut Tim Pusat Humas Kementrian Perdagangan RI (2021) dalam buku panduan optimalisasi media sosial sebagai berikut:

- a. Media sosial bisa diakses dengan mudah oleh siapa saja yang mempunyai perangkat yang terhubung dengan jaringan internet.
- b. Konten media sosial terdapat sejumlah aspek fungsional, seperti identitas, interaksi, relasi, sharing, reputasi, kelompok dan kehadiran.

- c. Konten dibagikan kepada banyak orang dan tidak terbatas pada orang tertentu.
- d. Isi konten disampaikan secara online dan langsung.
- e. Konten dapat diterima secara online dalam waktu yang cepat dan juga dapat tertunda penerimaannya tergantung dengan waktu interaksi yang ditentukan sendiri oleh pengguna.
- f. Media sosial menjadikan penggunaannya sebagai creator dan actor yang memungkinkan dirinya untuk beraktualisasi diri.

#### **2.2.4. Manfaat Media Sosial**

Berikut ini adalah beberapa pemanfaatan media sosial (Nandy, 2021):

1) Sarana belajar, mendengarkan dan menyampaikan

Beberapa platform media sosial yang sekarang tersedia bisa dimanfaatkan untuk belajar, mulai dari mencari berbagai informasi, data, hingga isu yang sedang hangat di masyarakat. Selain itu, media sosial juga dapat digunakan sebagai sarana untuk berbagi informasi kepada para pengguna lainnya, baik teman di dunia nyata maupun teman di dunia maya.

2) Sarana dokumentasi, administrasi, dan integrasi

Manfaat kedua yang didapatkan dari menggunakan sosial media adalah untuk membuat dokumentasi, administrasi, hingga integrasi. Aplikasi media sosial pada dasarnya adalah sebuah tempat untuk kamu menyimpan berbagai konten, mulai dari profil, informasi, reportase, kejadian, rekam peristiwa, sampai pada hasil riset-riset kajian. Tidak hanya itu, ini adalah beberapa manfaat dari media

sosial, seperti membuat blog organisasi, melakukan integrasi berbagai lini pada suatu perusahaan, membagikan konten yang relevan sesuai target masyarakat, dan efektivitas operasional organisasi.

3) Sarana perencanaan, strategi, dan manajemen Manfaat

yang ketiga dari media sosial adalah sebagai sarana perencanaan, strategi, dan manajemen. Di tangan para ahli manajemen dan marketing, media sosial bisa berubah menjadi salah satu senjata yang digunakan untuk melancarkan perencanaan dan strateginya. Misalnya saja untuk melakukan promosi, menggaet pelanggan setia, menjajaki pasar, mendidik publik, hingga mengumpulkan tanggapan dari para konsumen atau masyarakat.

4) Sarana kontrol, evaluasi, dan pengukuran

manfaat sosial media keempat adalah sebagai sarana kontrol, evaluasi, dan pengukuran. Media sosial sendiri dapat digunakan untuk melakukan kontrol terhadap organisasi sekaligus melakukan evaluasi, mulai dari perencanaan dan strategi. Selain itu, sosial media juga dapat mengolah data terkait tanggapan masyarakat dan pasar sebagai alat ukur, kalibrasi dan parameter untuk evaluasi.

## **2.3 Dewasa Awal**

### **2.3.1 Pengertian Dewasa Awal**

Istilah adult atau dewasa berasal dari kata kerja latin yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Oleh karena itu orang dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja. Hurlock (2011) mengatakan bahwa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun. Secara umum, mereka yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang berusia 20-40 tahun.

Santrock (1999), orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik secara fisik, transisi secara intelektual serta transisi peran sosial. Perkembangan sosial masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan sosial masa dewasa. Masa dewasa awal adalah masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati. Pada masa ini, penentuan relasi sangat memegang peranan penting. Dewasa awal merupakan masa permulaan dimana seseorang mulai menjalin hubungan secara intim dengan lawan jenisnya. Hurlock (2011) mengemukakan beberapa karakteristik dewasa awal dan pada salah satu initnya dikatakan bahwa dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian.

### **2.3.2 Ciri-ciri Umum Masa Dewasa Awal**

Dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial yang baru. Masa dewasa awal adalah kelanjutan dari masa remaja, sehingga ciri-ciri masa dewasa awal tidak jauh berbeda dengan masa remaja. Ciri-ciri masa dewasa awal menurut Hurlock (2011):

#### 1. Masa dewasa awal sebagai usia reproduktif.

Masa dewasa awal adalah masa usia reproduktif. Masa ini ditandai dengan membentuk rumah tangga. Pada masa ini khususnya wanita, sebelum usia 30 tahun, merupakan masa reproduksi, dimana seorang wanita siap menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu. Pada masa ini, alat-alat reproduksi manusia telah mencapai kematangannya dan sudah siap untuk melakukan reproduksi.

#### 2. Masa dewasa awal sebagai masa bermasalah.

Setiap masa dalam kehidupan manusia, pasti mengalami perubahan, sehingga seseorang harus melakukan penyesuaian diri kembali terhadap diri maupun lingkungannya. Demikian pula pada masa dewasa awal ini, seseorang harus banyak melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan kehidupan perkawinan, peran sebagai orang tua dan sebagai warga negara yang sudah dianggap dewasa secara hukum.

#### 3. Masa dewasa awal sebagai masa yang penuh dengan ketegangan emosional.

Ketegangan emosional seringkali ditampakkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan-persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan.

#### 4. Masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan dan perubahan nilai.

Ketergantungan disini mungkin ketergantungan kepada orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa atau pada pemerintah karena mereka memperoleh pinjaman untuk membiayai pendidikan mereka. Sedangkan masa perubahan nilai masa dewasa awal terjadi karena beberapa alasan seperti ingin diterima pada kelompok orang dewasa, kelompok-kelompok sosial dan ekonomi orang dewasa.

### **2.3.3 Tugas Perkembangan Dewasa Awal**

Optimalisasi perkembangan orang dewasa awal mengacu pada tugas-tugas perkembangan dewasa awal menurut Hurlock (2011), mengemukakan rumusan tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal sebagai berikut:

1. Memilih teman (sebagai calon istri atau suami)
2. Belajar hidup bersama dengan suami/istri
3. Mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga
4. Mengelola rumah tangga
5. Mulai bekerja dalam suatu jabatan
6. Mulai bertanggung jawab sebagai warga negara

### **2.4 Hasil Penelitian Terdahulu**

Menurut Husodo, Amelia dan Handayani (2021) berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada remaja yang berdomisili di kota Semarang berjumlah 299.768 remaja dengan sampel sebanyak 384 responden dapat ditarik kesimpulan bahwa Responden memanfaatkan media sosial sebagai strategi *coping stress* untuk melampiaskan stres yang mereka miliki dengan aktivitas media sosial yang dilakukan berupa menonton



video. Sehingga dibutuhkan peran instansi kesehatan dalam membuat promosi kesehatan yang menarik mengenai *coping stress* melalui media sosial agar pengguna media sosial dapat menggunakannya dengan bijak dan efisien.

Menurut Hajriah dkk (2021) berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, Gambaran strategi coping mahasiswa pengguna aplikasi Tik Tok yang menjalani sosial distancing lebih cenderung menangani masalah dengan optimis dan berpikir positif. Strategi coping menggunakan pendekatan emosional focus coping, di mana mahasiswa menggunakan aplikasi Tik Tok sebagai wadah untuk pengalihan masalah dan sebagai media hiburan serta berkreatifitas yang berguna untuk mengurangi kejenuhan dan stress yang dialami. Sehingga menggunakan aplikasi Tik Tok cukup efektif untuk strategi coping selama menjalani sosial distancing wabah Covid-19.

Menurut Putra dkk (2021) yang melakukan penelitian kepada masyarakat pengguna aplikasi Tik Tok yang mengalami wabah Covid-19 memiliki kesimpulan bahwa Sebanyak 64% mengatakan bahwa Tik Tok adalah media penurun tingkat stres di era pandemi Covid-19. Meski ramainya penggunaan aplikasi Tik Tok, Tik Tok bukan satu satunya alternatif yang digunakan masyarakat sebagai media penurun tingkat stres di era pandemi Covid-19.

Menurut Ingen dan Wright (2016) yang dilakukan di Belanda hasil penelitian menunjukkan temuan saat ini mempunyai implikasi penting bagi individu yang menghadapi keterbatasan psikologis dalam kehidupan sosial offline mereka. Mereka menyiratkan bahwa dengan munculnya Internet, tampaknya ada banyak peluang bagi individu-individu ini untuk memobilisasi bantuan ketika menghadapi peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan dengan cara yang tampaknya menyamakan kedudukan

dalam hal peluang untuk mengatasinya. Meskipun beberapa individu pada awalnya ingin mengatasi masalah di dunia offline, mereka mungkin tertarik pada penggunaan strategi penanggulangan online jika mereka merasa ada masalah yang bergantung pada anggota jaringan sosial offline untuk membantu mereka mengatasi masalah. Misalnya, Wright dan Rains (2013) menemukan bahwa orang-orang yang hidup dengan kondisi kesehatan yang terstigmatisasi dan merasa bahwa anggota jaringan sosial offline mereka tidak memiliki informasi berguna tentang masalah kesehatan mereka, atau jika mereka merasa dihakimi oleh mereka (karena stigma sosial yang melekat pada masalah tersebut), lebih mungkin memilih coping dengan menggunakan jaringan online.

Menurut Sun dkk (2023) dengan sampel sebanyak 641 orang, Beberapa temuan penting terungkap dalam penelitian ini. Pertama, persepsi stres akibat COVID-19 dapat mendorong orang menggunakan media sosial untuk mengatasi masalah yang berfokus pada masalah, mengatasi masalah sosio-emosional, dan pelepasan mental. Hal ini menunjukkan bahwa selama masa lockdown akibat COVID-19, masyarakat banyak menggunakan media sosial untuk mengatasi stres. Semakin banyak tekanan yang dihadapi masyarakat karena lockdown, semakin besar kemungkinan mereka menggunakan media sosial untuk menghilangkan stres. Temuan tersebut konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial lebih tinggi di antara mereka yang menjalani lockdown dibandingkan mereka yang tidak melakukan lockdown (Yue dkk., 2021). Selain itu, persepsi stres akibat COVID-19 berkorelasi positif dengan penggunaan media sosial untuk melepaskan diri secara mental. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang melaporkan bahwa individu yang menjalani lockdown, sebagai upaya untuk melepaskan diri secara mental dari

situasi saat ini, cenderung mencari konten media yang bernostalgia untuk membenamkan diri dalam kenangan masa lalu yang lebih bahagia (Wulf dkk., 2022). Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat stres akibat COVID-19 yang lebih tinggi menunjukkan hubungan yang lebih kuat dengan penggunaan media sosial untuk pelepasan mental dibandingkan dengan upaya mengatasi masalah yang berfokus pada masalah

Menurut Eden, Benjamin dan Grday (2020) dengan sampel sebanyak 425 mahasiswa di dua universitas Amerika mengatakan bahwa Temuan ini memberikan gambaran berbeda tentang penggunaan media oleh mahasiswa selama penutupan sekolah akibat pandemi, yang menunjukkan bahwa penggunaan media berkaitan erat dengan kesejahteraan baik dalam pola adaptif maupun maladaptif.

## **2.5 Kerangka Konseptual**

Setiap individual pasti pernah mengalami stress, maupun itu stress ringan atau pun stress berat, dan setiap individu juga memiliki caranya sendiri untuk mengelola stress mereka menjadi lebih baik, pengelolaan stress ini biasa disebut dengan *coping stress*. Coping stress menurut Lazarus dan Folkman (1984), adalah suatu proses individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stressfull.

Maraknya penggunaan media sosial pada saat ini, sehingga memilih media sosial sebagai salah satu *coping stress* mereka. Diera globalisasi yang semakin berkembang pesat ini, menurut survei yang dilakukan oleh APJII (2023) terjadi pertumbuhan penggunaan internet di Indonesia, pada tahun 2022 pengguna internet di Indonesia

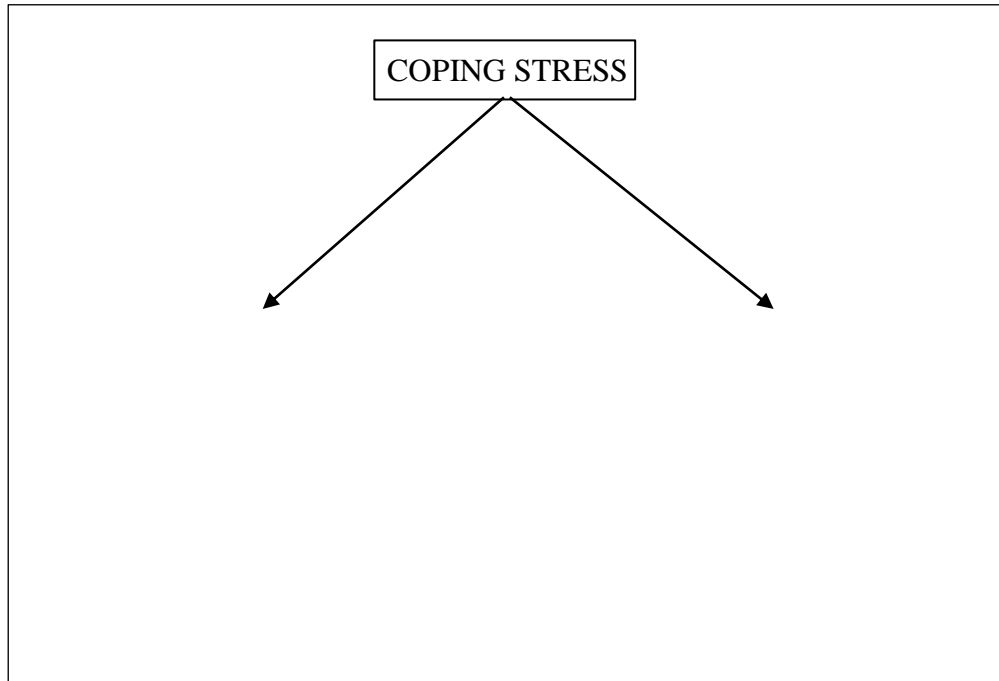
mencapai 77,02% dan pada tahun 2023 mengalami peningkatan menjadi 78,19% dari total populasi penduduk yaitu sebanyak 215 juta jiwa (78,19%) dari total populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 276 juta jiwa.

Munculnya media sosial dapat membantu individu mendapatkan akses ke sumber informasi dan dukungan serta hubungan dengan orang lain saat menghadapi keadaan yang penuh tekanan. Dewasa awal menggunakan internet secara signifikan terkait dengan stresor dalam kehidupan mereka. Secara khusus, orang dewasa menggunakannya untuk mengelola emosi negatif guna pengurangan stres. Sejalan dengan hasil penelitian Putra dkk. (2021) yang menyatakan 64% orang mengatakan media sosial Tik Tok adalah media untuk mengurangi stres di era pandemi Covid-19, aplikasi Tik Tok mempengaruhi penggunaannya baik positif maupun negatif.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Ingen dan Wright (2016) pada individu secara acak di Belanda, menyebutkan terdapat sebesar 61% pengguna internet yang menggunakan internet sebagai sarana *coping* dan mencari dukungan sosial di dunia maya. Media sosial dapat memberikan kesenangan dengan adanya respon yang diberikan oleh sesama pengguna, seperti likes dan komentar, melihat video lucu serta membaca quotes tentang semangat hidup dll, mereka yang menceritakan masalah hidupnya di media sosial dan mendapat dukungan dari orang lain, hal inilah yang membuat media sosial sebagai salah satu coping stress yang mereka gunakan.

Berdasarkan pada penjelasan-penjelasan di atas, peneliti hendak mencari tau perbedaan coping stress di tinjau dari pengguna aplikasi media sosial. Kerangka penelitian ini dapat di gambarkan dalam began sebagai berikut :

**GAMBAR 2.1 Kerangka Konseptual**



## **2.6 Hipotesis**

Ho : Tidak terdapat perbedaan jenis *coping stress* ditinjau dari pengguna aplikasi media sosial TikTok, WhatsApp & Instagram.

Ha : Terdapat perbedaan jenis *coping stress* ditinjau dari pengguna aplikasi media sosial TikTok, WhatsApp & Instagram.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Identifikasi Variabel Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013) metode penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan berlandaskan pada empirisme dalam meneliti populasi atau sampel penelitian tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan dalam penelitian tersebut. Metode kuantitatif bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan yang digunakan untuk meneliti pada populasi maupun sampel tertentu, pengumpulan data dengan menggunakan instrument penelitian, serta analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan coping stress ditinjau dari pengguna aplikasi media sosial. Dalam penelitian ini hanya terdapat satu variabel (Variabel Tunggal) yaitu *Coping Stress*.

#### **3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Coping stress merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stress (tekanan psikologis) di dewasa awal yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif seperti mencari sumber penyebab dan mencari sumber informasi dan solusi maupun perilaku yang berguna memperoleh perasaan aman pada dirinya dengan cara mencari dukungan sosial dan validasi perasaan sebagai mengatasi masalah. Coping stress akan diukur menggunakan skala coping stress menurut Folkman & Lazarus (1984) yaitu:

- C. *Problem Focused coping*, yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada masalah. Ketika dewasa awal mengalami masalah, mereka akan

menggunakan media sosial untuk mencari informasi-informasi dari permasalahan yang sedang mereka alami, untuk membantu mereka menyelesaikan masalah tersebut.

D. *Emotional Focused Coping*, yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berpusat pada emosi. Ketika dewasa awal mengalami masalah, mereka akan menggunakan media sosial untuk menceritakan masalah mereka kepada teman, membagikan masalah mereka di media sosial atau mencari berbagai konten untuk meregulasi perasaan mereka menjadi lebih baik.

### **3.3. Subjek Penelitian**

Pengertian subjek penelitian menurut Sugiyono (2013) adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang. Subjek dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang berumur 20 sampai 40 tahun yang menggunakan aplikasi media sosial.

### **3.4. Populasi Dan Sampel**

#### **3.4.1 Populasi**

Menurut Sugiyono (2016), populasi adalah wilayah yang digeneralisasikan yang meliputi objek atau subjek dengan kualitas dan ciri tertentu yang diidentifikasi oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Subjek penelitian ini adalah dewasa awal yang berumur 20 sampai 40 tahun yang menggunakan aplikasi media sosial. Data diambil dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2022) di kota Medan terdapat 816.251 jumlah dewasa awal yang berumur 20 sampai 40 tahun.

#### **3.4.2 Sampel**

Menurut Sugiyono (2013) sampel penelitian didefinisikan sebagai bagian dari populasi penelitian yang memiliki kualitas dan karakteristik yang sama dengan kualitas dan

karakteristik populasi penelitian tersebut . Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini ialah dengan menggunakan teknik purposive sampling yaitu Teknik pengambilan sampel dengan mempertimbangkan dalam memilih sampel sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan.

Pada penelitian ini, peneliti menentukan sampel dengan menggunakan teori ukuran sampel Isaac dan Michael (2013) untuk menentukan jumlah sampel penelitian. Hal ini didasarkan pada pertimbangan bahwa jumlah populasi relatif besar. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang berumur 20-40 tahun pengguna aplikasi media sosial.

Maka Jumlah Responden Berdasarkan Tabel Isaac Dan Michael (Sugiyono, 2013) dengan kesalahan 5 % berjumlah 348 orang. Oleh karena itu, responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 348 orang dewasa awal yang merupakan pengguna aplikasi media sosial.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala untuk mengukur variabel penelitian yang telah diidentifikasi. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer, karena peneliti mengumpulkan data langsung dari responden.

Skala adalah alat ukur Psikologis yang stimulusnya tampak berupa sejumlah pertanyaan dan pernyataan yang tidak secara langsung mengungkapkan atribut yang akan diukur, tetapi mengungkapkan indikator perilaku subjek. atribut yang dipertanyakan, atribut Psikologis ditunjukkan secara tidak langsung melalui indikator



perilaku. Indikator perilaku akan diartikan sebagai item, dan respon subjek tidak dalam jawaban benar atau salah, tetapi pada dasarnya menjawab dengan jujur dan serius.

Menurut Sugiyono (2017), skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk melihat sikap, pendapat, dan persepsi individu atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan memakai skala likert, variabel yang akan diukur diubah menjadi variabel ukuran. Indikator tersebut kemudian berfungsi sebagai titik awal untuk menggabungkan unsur-unsur alat tersebut, yang dapat berupa laporan atau kuesioner.

**Tabel 3. Kriteria Penilaian Skala Likert**

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
Sangat setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak setuju	1	4

### **3.6 Pelaksanaan Penelitian**

#### **3.6.1 Tahapan Persiapan**

Peneliti merencanakan dan menyiapkan langkah-langkah yang tepat untuk mengembangkan instrumen penelitian yang ingin diteliti, yaitu dengan menyusun skala dengan membuat blueprint. Ini kemudian dioperasikan sebagai item-item pernyataan berdasarkan aspek yang telah ditentukan. Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 348 orang pengguna aplikasi media sosial yang berusia 20-40 tahun.

### 3.6.2 Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan bantuan dan arahan dari dosen pembimbing. Skala yang dipakai adalah skala *Coping Stress* berdasarkan aspek-aspek menurut Lazarus dan Folkman (1984) yaitu terdiri dari *Problem Focused coping*, dan *Emotional Focused Coping*.

Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat blueprint dan kemudian di operasikan dalam bentuk item-item berdasarkan aspek yang ditentukan.

**Tabel 3. Blue Print Uji Coba Skala Coping Stress**

NO	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	<i>Problem Focused coping</i>	1,2,3,4,5,6	19,20,21,22,23,24	12
2	<i>Emotional Focused Coping.</i>	7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18	25,26,27,28,29,30,31,32,33	21

### 3.6.3 Tahap Uji Coba Alat Ukur

Setelah membuat alat ukur berupa blueprint, langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba. Peneliti pertama-tama melakukan uji coba penelitian untuk menguji setiap alat ukur yang disusun.

Menurut Sapnas & Zeller (2002) dalam Skala Psikologi, batas sampel untuk tes Skala Psikometri sebanyak 50-100 orang dianggap cukup untuk menilai sifat psikometri suatu instrumen. Pada saat uji coba alat ukur, peneliti menentukan jumlah sampel sebanyak 50 responden yang sesuai dengan karakteristik sampel penelitian. Setiap alat ukur yang baik adalah alat yang mampu memberikan informasi yang autentik, andal, berharga, dan praktis. Apabila hasil pengujian alat ukur mencapai validitas dan

reliabilitas yang dipersyaratkan, maka skala dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Hasil pengujian yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan program SPSS 24.0 for windows.

**Tabel 3. Blue Print Skala Coping Stress Setelah Uji Coba**

No	Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1	<i>Problem Focused coping</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Instrumental actiaon</i></li> <li>• <i>Cautiousness</i></li> <li>• <i>Negotiation</i></li> </ul>	2,3,4,5	19,20,21,22,24	9
2	<i>Emotional Focused Coping</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Escapism</i></li> <li>• <i>Minimalization</i></li> <li>• <i>Self blame</i></li> <li>• <i>Seeking meaning</i></li> </ul>	9,12,16,17,18	29,31,32,33	9
Total			9	9	18

Dari hasil perhitungan komputersasi yan dilakukan sebanyak dua kali melalui program *IBM SPSS Statistic 24*, peneliti akhirnya mendapat hasil reliabilitas dengan *Alpha Cronbach sebsar* 0.870 sehingga terdapat 15 item yang gugur dan terdapat 18 item yang valid

#### **3.6.4 Tahap Pelaksanaan**

Pada tahap pelaksanaan penelitian, peneliti menyebarkan atau membagikan kuesioner dengan media google form kepada dewasa awal pengguna aplikasi media sosial melalui Whatsapp, TikTok, Instagram dll. Responden diminta untuk mengisi semua pernyataan yang ada dalam google form tersebut sesuai dengan dirinya. Peneliti juga menggunakan batas satu kali pengisian bagi setiap akun e-mail, sehingga tidak terjadi pengisian ganda pada hasil google form nantinya.

### **3.7 Analisis Data**

#### **3.7.1 Uji Asumsi**

##### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan dengan program SPSS 25.0 for windows dengan uji normalitas Kolmogorof-Smirnov yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Jika data penelitian berdistribusi normal dengan nilai  $p > 0,05$  maka pengujian dapat menggunakan teknik analisis parametrik, namun jika data tidak normal dengan nilai  $p < 0,05$  maka menggunakan teknik statistik non-parametrik.

##### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah dua atau lebih sampel dari populasi yang berbeda memiliki distribusi variansi atau karakteristik yang sama. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis Independent Sample T Test dan Analisis Varian (Anova) untuk memastikan bahwa varian dari populasi adalah sama atau tidak.

#### **3.7.2. Uji Hipotesis**

Untuk membuktikan hipotesis dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengujian dengan menggunakan test perbedaan rata-rata dengan ANOVA (Analysis Of Variance). Uji ANOVA ini digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata dua atau lebih kelompok data, ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS 24.0 for windows.