

## Strategi *Coping Stress* melalui Media Sosial Pada Remaja di Panganak Bukittinggi

Viony Nabilla<sup>1</sup>, Sri Hartati<sup>2</sup>, Arjoni<sup>3</sup>, Yeni Afrida<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

e-mail: [viooviony@gmail.com](mailto:viooviony@gmail.com)<sup>1</sup>, [virgo.girl2684@gmail.com](mailto:virgo.girl2684@gmail.com)<sup>2</sup>, [arjoni@uinbukittinggi.ac.id](mailto:arjoni@uinbukittinggi.ac.id)<sup>3</sup>, [yeniafrida664@gmail.com](mailto:yeniafrida664@gmail.com)<sup>4</sup>

### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh remaja yang sedang mengalami stress membutuhkan sarana untuk mengurangi stress tersebut, salah satunya ialah dengan menggunakan media sosial. Remaja yang mengekspresikan diri dan menceritakan masalahnya di media sosial kemudian mendapat dukungan dari pengguna lain, hal ini menjadi salah satu alasan mengapa media sosial dapat dijadikan salah satu cara *coping* terhadap stres. Namun, penggunaan media sosial juga memiliki sisi negatif yang dapat memperparah stress apabila digunakan secara berlebihan. Oleh karena itu penting untuk memahami bagaimana remaja menggunakan media sosial sebagai *strategi coping* untuk mengatasi stress yang mereka rasakan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi coping stres melalui media sosial pada remaja di Panganak Bukittinggi. Untuk mengatasi permasalahan ini, penulis melaksanakan penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang terkumpul dianalisis melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data yang diperoleh diuji keabsahannya dengan triangulasi data. Informan kunci dalam penelitian ini ialah empat orang remaja dan informan pendukung ialah orang tua dan kakak remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi coping stres yang diterapkan oleh remaja bervariasi sesuai dengan masalah yang mereka hadapi. Terdapat dua bentuk strategi coping stres yang digunakan, yaitu emotion-focused coping dan problem-focused coping. Salah satu sarana yang digunakan oleh remaja untuk mengurangi stress ialah melalui media sosial. Platform media sosial yang sering digunakan adalah WhatsApp, Instagram, TikTok, dan YouTube. Remaja mengungkapkan bahwa dengan menggunakan media sosial ketika stress dapat membuat mereka merasa senang dan rileks serta sejenak dapat melupakan stress yang sedang mereka rasakan.

**Kata Kunci :** *Strategi Coping Stress, Media Sosial*

### Abstract

This research is based on the fact that adolescents who are experiencing stress need means to reduce stress, one of which is by using social media. Teenagers who express themselves and tell their problems on social media then receive support from other users, this is one of the reasons why social media can be used as a way to cope with stress. However, the use of social media also has a negative side that can aggravate stress if used excessively. Therefore, it is important to understand how adolescents use social media as a coping strategy to cope with the stress they feel. This research aims to understand stress coping strategies through social media among teenagers in Panganak Bukittinggi. To overcome this problem, the author carried out qualitative research using descriptive methods. Data collection techniques used include observation, interviews and documentation. The collected data was analyzed through a process of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The validity of the data obtained was tested by data triangulation. The key informants in this research were four teenagers and the supporting informants were the teenagers' parents and older siblings. The research results show that the stress coping strategies applied by teenagers vary according to the problems they face. There are two forms of stress coping strategies used, namely emotion-focused coping and problem-focused coping. One of the means used by teenagers to reduce stress is through social media. The social media platforms that are often used are WhatsApp, Instagram, TikTok, and YouTube. Teenagers

reveal that using social media when they are stressed can make them feel happy and relaxed and can forget for a moment the stress they are feeling.

**Keywords:** *Stress Coping Strategy, Social Media*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa pencarian identitas. Masa remaja ialah masa yang berada di ambang krisis diri sehingga rentan terjadi stres. Remaja seringkali mengalami stres yang dapat menghambat pertumbuhan mereka. Masa remaja dipandang sebagai masa *storm and stress*. Periode remaja ini merupakan periode yang penuh gejolak, masa dimana individu sedang mencari jati dirinya. Remaja berada pada tahap usia yang mengalami perubahan dan penyesuaian diri secara fisik, psikis, emosional, dan finansial, yang membuat mereka rentan terhadap stres. Setiap individu baik seorang remaja pun tentu pernah mengalami stres di dalam kehidupannya. Al-Qur'an memperkenalkan stres sebagai cobaan atau ujian dari Allah SWT. Allah akan menguji umat Muslim dengan rasa takut, kelaparan, kekurangan harta, kehidupan, dan hasil bumi.

Lazarus dan Folkman berpendapat bahwa situasi stres yang dialami oleh seseorang memiliki dampak buruk, sehingga ia akan mencegah berlanjutnya dampak negatif itu dan mengambil tindakan untuk mengatasinya, tindakan ini disebut strategi *coping* (Maryam, 2017). *Coping* adalah salah satu upaya remaja untuk mengendalikan dan mengelola situasi sulit, memperluas upaya memecahkan masalah serta mencoba mengatasi atau mengurangi stres (Santrock, 2007). Dengan adanya *coping*, remaja dapat mengelola keadaan yang sulit bagi mereka dengan melakukan strategi *coping*. Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi stres. Salah satu strategi yang digunakan adalah dengan mengandalkan dukungan emosional, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui platform seperti media sosial. Media sosial sering dijadikan tempat untuk mendapatkan dukungan dan tempat mengekspresikan perasaan misalnya dengan menyampaikan keluhan terkait masalah yang dihadapi. Media sosial juga membantu individu untuk mendapatkan dukungan dan menjalin hubungan dengan orang lain ketika menghadapi situasi yang menekan. Hal ini sesuai dengan pendapat Coates dkk mereka menyatakan bahwa media sosial dapat menjadi sarana *coping* yang dapat menurunkan stres pada seorang individu (Sella, 2021). Media sosial adalah platform online yang mempermudah penggunaannya untuk berinteraksi secara bersamaan, seperti berkirim pesan, berbagi konten berupa tulisan, foto, video dan banyak hal lainnya.

Bagi remaja, media sosial telah menjadi sesuatu yang sangat menarik, mereka hampir tidak bisa lepas dari penggunaannya setiap hari. Mereka aktif memperbarui status dan cerita mereka di media sosial. Ada beragam jenis platform media sosial yang populer di kalangan remaja saat ini, seperti *WhatsApp, Instagram, Twitter, Facebook, Line, Telegram, Youtube, Tiktok* dan lain sebagainya. Remaja yang mengekspresikan diri dan menceritakan masalahnya di media sosial sering kali mendapat dukungan dari orang lain, adalah salah satu faktor yang membuat media sosial menjadi cara yang digunakan untuk mengatasi stres (Husodo, 2021). Eshchenbeck mengatakan bahwasanya penggunaan media sosial sebagai cara untuk mengatasi stres meningkat di kalangan remaja. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Besar Tirto dkk mengenai cara mengatasi stres melalui media sosial pada remaja di Kota Semarang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sebagai metode *coping* stres berkaitan erat dengan pola penggunaan media sosial itu sendiri (Husodo, 2021).

Dari hasil pengamatan dan interview yang dilakukan pada bulan November 2023, peneliti mendapat informasi dan data awal bahwa remaja di Panganak Bukittinggi terlalu berlebihan dalam menggunakan media sosial. Remaja juga terlalu mengekspresikan diri dan menceritakan masalahnya di media sosial, yang tadinya hal ini merupakan faktor yang mendukung penggunaan media sosial sebagai sarana untuk mengatasi stres jika dilakukan berlebihan malah menambah stres pada remaja dikarenakan tidak sesuainya ekspektasi yang diharapkan remaja dengan keadaan nyata yang terjadi, seperti malah mendapat cemoohan atas pengungkapan masalahnya di media sosial tersebut. Hal ini menarik perhatian Peneliti ingin mengadakan studi lebih lanjut untuk memahami strategi *coping* stres melalui media sosial yang digunakan oleh remaja di Panganak Bukittinggi.

## METODE

Jenis penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dipakai dalam menginvestigasi fenomena yang alami, dalam metode ini peneliti menjadi alat utama, teknik pengumpulan data melalui triangulasi, dan hasil penelitiannya lebih menitikberatkan pada makna daripada generalisasi (Abdussamad, 2021). Penelitian kualitatif deskriptif ditujukan untuk menghasilkan deskripsi yang terstruktur, mendalam dan informasi yang tepat dan keterkaitan hubungan antara fenomena diteliti. Ada 2 tipe subjek partisipan pada penelitian ini yaitu subjek utama dan subjek tambahan. Subjek utama dalam penelitian ini ialah 4 orang remaja yang berada di Panganak Bukittinggi dan yang menjadi subjek pendukung yaitu orang tua dan kakak dari remaja tersebut. Teknik yang digunakan dalam pemilihan informan ialah *Purposive sampling*, yaitu subjek ini dipilih berdasarkan kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun karakteristik dalam memilih informan kunci yaitu remaja usia 17-21 tahun, remaja yang sedang mengalami stress, remaja yang menggunakan media sosial ketika stress dan remaja yang bersedia menjadi informan penelitian. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara semi terstruktur dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data penelitian ini melalui proses reduksi data, penyajian data dan menyimpulkan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Lazarus dan Folkman berpendapat bahwa situasi stres yang dirasakan oleh individu memiliki dampak buruk, sehingga ia akan mencegah berlanjutnya dampak negatif itu dan mengambil tindakan untuk mengatasinya, tindakan ini disebut strategi *coping* (Maryam, 2017). Strategi *coping* merupakan sebuah upaya dalam mengelola situasi yang menekan dan mengembangkan usaha untuk memecahkan tekanan hidup tersebut serta berusaha untuk mengurangi dan mengatasi stres (Lukito, 2013). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan remaja di Panganak Bukittinggi, salah satu sarana yang mereka gunakan untuk mengurangi tingkat stress yang mereka rasakan ialah melalui penggunaan media sosial. Ini karena media sosial sering dijadikan tempat untuk mendapatkan dukungan dan tempat mengekspresikan perasaan seperti berkeluh kesah terhadap masalah yang dimiliki. Media sosial juga membantu individu untuk mendapat dukungan dan interaksi dengan individu lain ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan. Hal ini sesuai dengan pendapat Coates dkk (Sella, 2021), mereka menyatakan bahwa media sosial dapat menjadi sarana *coping* yang dapat menurunkan stres pada seorang individu.

Dari hasil data yang didapatkan dalam wawancara menunjukkan bahwa semua remaja memiliki dua tipe *coping* dalam mengurangi stress yang mereka miliki, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Ini sejalan dengan pendapat Maryam yang menyatakan bahwa ada dua jenis *coping* yang biasa digunakan untuk mereduksi stres yang dialami, yaitu *emotion focused coping*, yaitu coping yang berfokus pada pengurangan emosi negatif saat menjumpai masalah dan mengadopsi pendekatan coping yang berfokus pada solusi atau mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalah (Maryam, 2017). Taylor mengembangkan teori coping dari Folkman dan Lazarus (dalam Bart Smet) menjadi delapan indikator strategi coping, termasuk : pengendalian diri, menerima tanggung jawab, dan menilai ulang secara positif, membuat jarak, lari atau penghindaran, merencanakan pemecahan masalah, konfrontasi dan mencari dukungan sosial (Smet, 1994).

### **Strategi Coping Stress Remaja di Panganak Bukittinggi**

#### a. *Emotional Focused Coping*

##### 1) Kontrol diri

Yaitu mempertahankan keseimbangan dan mengendalikan emosi. Kontrol diri ialah aspek pengaturan diri yang sangat penting dilakukan oleh remaja untuk tidak terperangkap stress yang dihadapinya. Melalui pengendalian diri, remaja dapat memikirkan solusi mengenai permasalahan stress yang sedang ia hadapi. Ini konsisten dengan pandangan Maryam yang menyatakan bahwa individu yang menggunakan strategi ini untuk mengatasi masalah akan selalu mempertimbangkan tindakan sebelum bertindak dan berusaha untuk bertindak dengan tergesa-gesa (Maryam, 2017). Dari hasil wawancara yang telah dilakukan pada

remaja Fzl, Sdz, Fja, Sar, diketahui bahwa cara remaja mengontrol diri ketika sedang menghadapi stress cenderung berbeda sesuai dengan masalah yang mereka miliki. Remaja Fzl mengontrol diri dengan mengangsur tugas kuliah yang dimilikinya, remaja Sdz mengontrol diri dengan memendam apa yang ia rasakan, sedangkan remaja Fja akan memikirkan upaya apa yang bisa ia lakukan untuk menyelesaikan masalah yang ia miliki, berbeda dengan yang lain remaja Sar memilih meditasi untuk mengontrol dirinya ketika mengalami stress.

2) Menerima tanggung jawab

Maksudnya ialah mendapat tanggung jawab dalam segala keadaan saat menghadapi masalah dan mampu menghadapi segala konsekuensinya. Menerima kewajiban ini juga ialah salah satu *coping stress* yang umum digunakan untuk menghadapi pemicu stres yang dialami (Sa'diah, 2023). Menerima tanggung jawab juga berarti menyadari bahwa masalah yang sedang dihadapi merupakan kesalahan dari diri sendiri. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa remaja Fzl menyadari bahwa stress yang ia rasakan merupakan kesalahan dari dirinya sendiri karena ia sering bermasalahan dan menunda-nunda mengerjakan tugasnya tersebut. Sedangkan remaja Sdz mengatakan bahwa stress yang ia rasakan tidak merupakan kesalahan dari dirinya sendiri melainkan kesalahan dari berbagai pihak. Remaja Fja juga menyadari bahwa stress yang ia rasakan merupakan kelalaian dari dirinya sendiri. Begitupun dengan remaja Sar, ia menyadari masalah stres yang ia rasakan merupakan yang datang dari dirinya sendiri, penyebabnya adalah ia kurang terbuka atas permasalahan yang sedang ia hadapi. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa salah satu indikator dari *coping stress* yaitu menerima tanggung jawab dilakukan oleh remaja di Panganak Bukittinggi.

3) Penilaian kembali secara positif

Yaitu bisa memperkenankan situasi yang sedang terjadi dengan pendekatan positif dalam menangani masalah. Ini sesuai dengan pandangan Nita Astuti pada jurnalnya yang mengatakan bahwa pada indikator ini individu berupaya menghadapi tantangan dan situasi stres yang muncul dan melihat masalah tersebut sebagai sesuatu yang positif (Astuti, 2022). Ketika sedang mengalami masalah, individu akan mencoba menilai dan memikirkan kembali mengenai masalah yang dihadapinya. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa remaja kerap kali memikirkan mengenai masalah yang ia hadapi. Seperti remaja Fzl akan merasa menyesal karna telah menunda-nunda tugasnya, sedangkan Sdz, Fja dan Sar akan mengambil waktu sejenak untuk lebih memikirkan masalah yang sedang ia hadapi. Berdasarkan hal itu dapat diketahui bahwa ketika sedang mengalami suatu permasalahan remaja akan mencoba menilai kembali dan memikirkan mengenai masalah yang dihadapinya.

4) Membuat jarak

Membuat jarak disini seperti menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar. Menurut hasil wawancara dari keenam informan, baik informan kunci maupun informan pendukung, ditemukan bahwa remaja Fzl, Sdz dan Sar melakukan *coping stress* dengan membuat jarak. Ketika stress mereka lebih memilih untuk menyendiri dan mengambil waktu sejenak serta membatasi komunikasi dengan orang-orang sekitar. Sedangkan remaja Fja tidak membuat jarak ketika sedang mengalami stres karena ia membutuhkan seseorang yang menemaninya ketika sedang mengalami stress. Maryam dalam penelitiannya juga mencotohkan bahwa seseorang yang menggunakan *coping* ini dapat dilihat dari sikapnya yang kurang memperhatikan masalah yang sedang dihadapinya. (Maryam, 2017). Hal ini sejalan dengan apa yang dilakukan oleh remaja ketika melakukan *coping stress* ini, mereka akan terlihat kurang peduli dengan mengambil jarak sejenak.

5) Lari atau penghindaran

Melarikan diri atau menghindari, seperti menjauh dan menghindari masalah yang dihadapinya. (Smet, 1994). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terlihat bahwa remaja kerap kali menghindari dan lari dari permasalahan yang sedang ia hadapi. Tiap remaja memiliki gambaran diri yang berbeda ketika lari atau menghindari masalah. Gambaran diri remaja Fzl mengurung diri di kamar dan tidak mau membahas mengenai

masalah yang sedang ia hadapi. Sama seperti remaja Fzl, gambaran diri remaja Sdz, ialah ia tidak mau memikirkan tentang masalah tersebut. sedangkan remaja Fja dan Sar ketika ia lari atau menghindari dari masalah ialah mengambil jarak sejenak untuk menenangkan emosi yang sedang dirasakannya. Nita Astuti dalam penelitiannya mengemukakan bahwa indikator lari atau penghindaran ini memiliki 3 aspek yaitu pertama, kurangnya motivasi atau atau rasa percaya diri dalam menyelesaikan masalah, kedua menghindari dari kewajiban dan ketiga, melakukan aktivitas yang merugikan dan merugikan diri sendiri (Astuti, 2022). Berdasarkan ketiga aspek tersebut, terlihat bahwa informan penelitian melakukan tindakan berdasarkan aspek yang pertama dan kedua, untuk aspek ketiga tidak terlihat dilakukan.

b. *Problem focused coping*, yang terdiri dari 3 macam yaitu :

1) Merencanakan pemecahan permasalahan

Yaitu individu merencanakan, membuat, dan menyusun strategi untuk mengatasi masalah agar dapat diselesaikan.. Ketika stress remaja akan memikirkan langkah pemecahan masalah yang sedang ia hadapi, tiap remaja memiliki langkah yang berbeda-beda tergantung masalah yang sedang mereka hadapi. Berdasarkan temuan hasil wawancara remaja juga menerapkan strategi ini dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Langkah yang dilakukan oleh remaja Fzl ialah mencari penyebab dari stress yang tengah ia rasakan, setelah itu ia baru menyelesaikan masalah tersebut berdasarkan penyebab yang telah ia temui. Sedangkan remaja Sdz langkah yang ia lakukan ketika menghadapi stress ialah mengambil jarak sambil memikirkan solusi atas permasalahan yang sedang ia hadapi, hal itu ia lakukan agar tidak gegabah dalam mengambil keputusan. Berbeda dari remaja Fzl dan Sdz, langkah yang diambil oleh remaja Fja ialah meminta bantuan dan masukan dari orang-orang sekitarnya. Sedangkan langkah yang remaja Sar lakukan ketika mengalami stress ialah dengan menyalurkan hobi nya seperti memasak dan menonton hal yang ia sukai. Ini sesuai dengan pandangan Lazarus yang mengatakan bahwa merencanakan pemecahan suatu masalah merupakan upaya untuk merencanakan dan mempertimbangkan cara mengatasi akar masalah yang menyebabkan dirinya stress. Hal ini bisa dicapai dengan merancang strategi, mempertimbangkan tindakan yang sesuai dan merencanakan apa yang perlu dikerjakan untuk menyelesaikan *problem* yang muncul (Andriyani, 2019).

2) Konfrontasi

Artinya individu tetap teguh pada prinsipnya dan mempertahankan apa keinginan mereka. Memodifikasi situasi dengan tindakan agresif dan keberanian dalam mengambil risiko. Menurut Lazarus, *confrontative coping* diartikan sebagai usaha yang agresif yang dilakukan oleh seseorang untuk mengubah situasi agar dapat menimbulkan stress secara keadaan mental dan mengurangi risiko yang timbul setelah situasi tersebut (Karnawati, 2013). Ini konsisten dengan apa yang Sembiring tulis dalam penelitiannya, bahwa orang biasanya melakukan aktivitas yang ingin mereka lakukan ketika merasakan stres. Bahkan mereka lebih suka mengambil risiko atas apa yang mereka lakukan. Ini dikerjakan untuk menjaga perasaan keamanannya (Sembiring, 2016). Seperti yang ditemukan dalam penelitian, remaja akan berusaha untuk mengubah keadaan dan mengurangi stres meskipun mereka menyadari risiko yang mungkin terjadi, mereka tetap akan melakukannya. Konfrontasi dilakukan apabila adanya ketidaksesuaian antara apa yang diucapkan dengan apa yang diyakininya, ini terlihat dari remaja Sdz dan Sar, ia mengatakan ketika marah ia tidak bersikap agresif, ia akan menangis dan diam untuk meredakan emosi, namun ia juga mengatakan bahwa diam ketika marah juga tidak baik sebab emosinya dapat meledak sewaktu-waktu karena tidak dapat disalurkan.

3) Mencari dukungan social

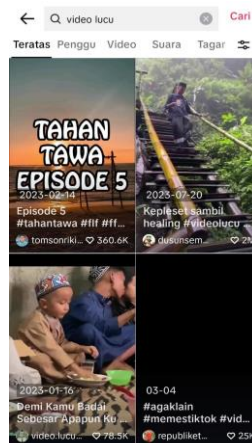
Yaitu seseorang berupaya memperoleh bantuan dari individu lain. Salah satu media yang bisa digunakan untuk mencari dukungan sosial ialah melalui media sosial. Dari hasil pengamatan dan *interview* dapat terlihat bahwa ketika stress remaja mencari dukungan sosial, dukungan sosial yang dicari berupa dukungan sosial dari keluarga, teman dan pacar. Remaja mencari dukungan sosial ketika ia tidak bisa memendam sendiri

permasalahan yang sedang ia hadapi, sehingga mencari dukungan sosial untuk bercerita dan berbagi mengenai masalah yang sedang dihadapinya. Bantuan yang diberikan oleh orang-orang terdekat dapat berupa didengarkan, diberi bantuan dan saran atas permasalahan yang sedang dihadapi. Remaja mengatakan setelah mendapat dukungan sosial perasaannya menjadi lega dan senang. Hal ini diperkuat dengan pendapat Kirana dalam penelitiannya, ia menyampaikan bahwa dukungan sosial merupakan kebutuhan manusia karena Kita sebagai manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan ketergantungan pada individu lain. Maka, saat individu mengalami stres, mereka membutuhkan dukungan dari individu lain. (Wisnu, 2022).

### Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial

Terutama, remaja menggunakan internet untuk mengatasi emosi negatif dengan tujuan mengurangi tingkat stres. Menurut Eshchenbeck, penggunaan media sosial sebagai cara untuk mengatasi stres meningkat di kalangan remaja (Husodo, 2021). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Besar Tirto dkk mengenai cara mengatasi stres melalui media sosial pada remaja di Kota Semarang menyatakan bahwa penggunaan media sosial sebagai strategi untuk mengatasi stres berkaitan dengan cara mereka menggunakan media sosial itu sendiri (Husodo, 2021). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, ditemui bahwa remaja menjadikan media sosial sebagai salah satu sarana untuk mengurangi stress, platform-platform media sosial yang dimanfaatkan oleh remaja ialah *WhatsApp*, *Instagram*, *Tiktok* dan *Youtube*. Rata-rata remaja mengakses media sosial selama 5-7 jam sehari. Remaja mengakses media sosial kebanyakan ketika malam hari setelah beraktivitas.

Remaja mengungkapkan bahwa dengan menggunakan media sosial ketika stress dapat membuat mereka merasa senang dan rileks serta sejenak dapat melupakan stress yang sedang mereka rasakan. Hal ini sesuai dengan pendapat Husdon, ia menyebutkan bahwa Media sosial bisa memicu respons positif pada individu (Husodo, 2021). Adapun hal-hal yang dilakukan oleh remaja Fzl ketika sedang stress ialah seperti mengakses media sosial *Tiktok* dan *Instagram*, ketika menggunakan *Tiktok* remaja Fzl akan menonton video-video pendek yang menghibur seperti video lucu anak kecil dan video hewan. Dalam penelitian Halimatus sa'diah ia juga menemukan bahwa setelah mengakses *Tiktok* selama beberapa menit subjek merasakan kegembiraan, kenikmatan, dan perasaan senang. Lalu, subjek mengaku merasa lega saat tertawa melihat konten lucu yang muncul di feed sosial *Tiktok*-nya. Maksudnya ini menunjukkan bahwa tiktok dapat menjadi hiburan dan wadah meluapkan emosi (Sa'diah, 2023).



Gambar 1. Dokumentasi Tiktok remaja

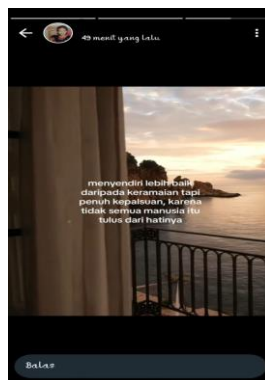
Remaja juga menggunakan platform media sosial lainnya seperti *Instagram*, ketika menggunakan *Instagram* biasanya hal yang dilakukan remaja ialah melihat postingan-postingan orang yang menghibur, dan menonton reels atau video-video yang ada di *Instagram*, remaja Sdz mengatakan bahwa postingan atau video Instagram yang sesuai dengan perasaan yang ia

rasakan akan diunggahnya, sehingga ia dapat menjadi terhibur jika ada yang memberi dukungan mengenai unggahannya tersebut. Ini sesuai dengan pandangan Bramayanti yang menyatakan bahwa Instagram bisa berfungsi sebagai cara untuk mengurangi stres, jenuh dan galau. Di Instagram, hiburan didapat dari video lucu yang dibagikan oleh pengguna lain. Di sana, kita dapat saling berkomentar dan berinteraksi dengan tanggapan (Bramayanti, 2019).



**Gambar 2. Dokumentasi reels Instagram remaja**

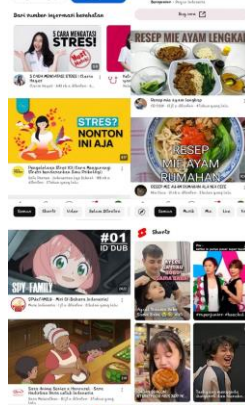
*WhatsApp* juga menjadi pilihan media sosial yang digunakan oleh remaja ketika sedang mengalami stress, mereka mengatakan dengan menggunakan *WhatsApp* mereka bisa berkomunikasi dan bercerita baik kepada keluarga maupun teman mereka ketika sedang menghadapi suatu masalah. Biasanya remaja akan menggunakan *WhatsApp* untuk melakukan *Video Call*, panggilan suara dan *chatting*. Dengan bisa berbagi kepada orang-orang terdekat mengenai masalah yang sedang dihadapi walaupun terhalang jarak, remaja mengatakan bahwa perasaannya dapat menjadi lega dan senang sebab ia mendapat dukungan sosial. Remaja Sdz juga mengatakan bahwa ketika menggunakan *WhatsApp* ia bisa dengan bebas mengekspresikan apa yang ia rasakan dengan mengunggah cerita berupa postingan atau video yang sesuai dengan perasaannya. Ini konsisten dengan pendapat Suryadi yang menyatakan bahwa *WhatsApp* pun menawarkan terdapat banyak manfaat baik bagi setiap pengguna seperti ialah mempermudah hubungan, baik dalam jarak dekat maupun jauh, dan merupakan alat komunikasi yang efektif (Syafi'i, 2020).



**Gambar 3. Dokumentasi unggahan WhatsApp remaja**

Berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa platform sosial media lain yang kerap digunakan oleh remaja ketika sedang mengalami stress ialah *Youtube*. *Youtube* adalah platform media sosial yang dimanfaatkan untuk mengunggah, menonton, dan berbagi video yang bisa diakses oleh semua orang (Setiadi dkk, 2019). Sar mengungkapkan bahwa melalui media sosial *Youtube*, ia akan mudah mencari video-video yang ia inginkan seperti video edukasi, hiburan, kartun-kartun lucu yang sesuai dengan kesukaannya. Seperti yang diketahui, saat ini banyak

individu yang mengerjakan *content creator*, sehingga kita dapat dengan mudah *me-subscribe channel youtube* favorit kita. Remaja Sar menyebutkan bahwa ketika stress ia akan menonton video-video yang ada di *Youtube* seperti video motivasi, edukasi dan kartun kesukaannya. Hal ini dapat membuat ia merasa terhibur dan rileks. Ini sesuai dengan pandangan Indarsih yang menyatakan bahwa *Youtube* juga sering digunakan sebagai sumber hiburan karena terdapat beragam jenis konten video yang menghibur (Chontina, 2022).



**Gambar 4. Dokumentasi tontonan youtube remaja**

Remaja berpendapat bahwa media sosial bisa menjadi alat yang sesuai untuk mengurangi stress yang mereka rasakan sebab dengan menggunakan media sosial remaja dapat terhibur serta merasa senang ketika mendapat dukungan sosial melalui media sosial, remaja juga kerap kali mendapat bantuan dan arahan atas permasalahan yang sedang ia hadapi melalui media sosial yang ada. Remaja dapat dengan mudah berkomunikasi dan bercerita kepada orang-orang terdekatnya meskipun terhalang oleh jarak.

Oleh karena itu, untuk menyeimbangkan antara penggunaan media sosial sebagai sarana untuk mengurangi stress dengan mencari cara untuk menangani *problem* yang sedang dirasakan, maka remaja memiliki rentang waktu dalam bermain media sosial. remaja tidak mengakses media sosial secara berkepanjangan sebab remaja sadar bahwa dampak jika remaja terlalu fokus dalam menggunakan media malah akan membuat remaja menjadi lalai, lupa waktu, dan menunda penanganan masalah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Besar Tirto dkk yang menyebutkan penggunaan media sosial sebagai strategi untuk mengatasi stres telah menunjukkan praktik yang efektif. Remaja yang menggunakan media sosial dengan baik menggunakannya sebagai strategi untuk meninggalkan, mengelak, dan mendapatkan dukungan sosial. (Husodo, 2021).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan temuan dan analisis dari penelitian strategi *coping stress* melalui media sosial pada remaja di Panganak Bukittinggi, dapat diambil kesimpulan bahwa ada dua bentuk strategi *coping stress* yang digunakan oleh remaja, yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Strategi yang dimanfaatkan oleh remaja ketika sedang mengalami stress berbeda-beda sesuai dengan permasalahan yang sedang dialami. Salah satu sarana yang dimanfaatkan oleh remaja untuk mengurangi stress yang ia rasakan ialah melalui media sosial. Media sosial yang sering dimanfaatkan oleh remaja ialah *WhatsApp*, *Instagram*, *Tiktok* dan *Youtube*. Remaja berpendapat bahwa media sosial bisa dimanfaatkan sebagai salah satu alat yang efektif untuk mengurangi stress yang mereka rasakan sebab dengan menggunakan media sosial remaja dapat terhibur serta merasa senang ketika mendapat dukungan sosial melalui media sosial, remaja juga kerap kali mendapat bantuan dan arahan atas permasalahan yang sedang ia hadapi melalui media sosial yang ada. Remaja dapat dengan mudah berkomunikasi dan bercerita kepada orang-orang terdekatnya meskipun terhalang oleh jarak.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV Syakir , Media Press.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stress Dalam Mengatasi Problem Psikologis. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 41.
- Astuti, N. (2022). Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan*, 11(2), 157–167.
- Bramayanti. (2019). Instagram Stories Dalam Ajangv Pengungkapan Eksistensi Diri (Studi Kasus Selebgram @JihanPutri). *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 2(1), 1–14.
- Chontina, T. dan. (2022). Pemanfaatan Youtube Sebagai Media Komunikasi Massa Di Kalangan Pelajar. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 14–21.
- Husodo, B. T. (2021). Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5), 328–333.
- Karnawati, M. dan. (2013). Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Universitas Esa Unggul : Studi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul Yang Telah Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 11(02), 385.
- Lukito, A. (2013). *hubungan stres dengan strategi coping*. UMP.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping : Teori dan Sumberdaya nya. *JURKAM J Konseling Andi Matappa*, 101.
- Sa'diah, H. (2023). Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial Tiktok Pada Mahasiswa Akhir Yang Menyelesaikan Skripsi Di UIN Antasari Banjarmasin. *Uin Antasari*, 94.
- Santrock, J. . (2007). *Remaja Jilid 2* (11th ed.). Erlangga.
- Sella, D. (2021). Hubungan Antara Adiksi Media Sosial Dengan Derajat Stres Mahasiswa. *Jurnal Medula*, 11(1), 656.
- Sembiring. (2016). *Strategi Coping Anak Didik Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kelas II B Pekanbaru*. Uin Sultan Syarif Kasim.
- Setiadi dkk. (2019). Youtube Sebagai Sumber Belajar Generasi Milenial. *Journal of Civic Education*, 2(4), 313–323.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Grasindo.
- Syafi'i, Y. &. (2020). Penggunaan WhatsApp Sebagai Media Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Perantauan Di Kota Batam. *Jurnal UPB Batam*, 2(1), 1.
- Wisnu, K. (2022). *Strategi Coping Stress Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 Di Uin Raden Mas Said Surakarta*. Uin Raden Mas Said.