



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No. 7459/BKI-D/SD-S1/2/2025

**PENGARUH PENGGUNAAN INSTAGRAM @RILIV TERHADAP  
PENGELOLAAN STRES MAHASISWA PRODI BIMBINGAN  
KONSELING ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
ANGKATAN 2021 & 2022**



**SKRIPSI**

Diajukan kepada fakultas dakwah dan komunikasi  
universitas islam negeri sultan syarif kasim riau  
Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh  
gelar sarjana strata satu (S1) sarjana sosial (S. Sos)

**Oleh:**

**TURI YANI**  
NIM. 12140220976

**PROGRAM S1  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM FAKULTAS  
DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
2025 M/1446 H**



UIN SUSKA RIAU

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau



UIN SUSKA RIAU

**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
كلية الدعوة والاتصال  
FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION**

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051  
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

**PENGESAHAN UJIAN MUNAQASYAH**

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Penguji Pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Turi Yani  
NIM : 12140220976  
Judul : Pengaruh Penggunaan Instagram @Riliv Terhadap Pengelolaan Stres Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Angkatan 2021 & 2022

Telah dimunaqasyahkan Pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau pada:

Hari : Rabu  
Tanggal : 18 Juni 2025

Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S.Sos pada Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.



Tim Penguji

Ketua/ Penguji I,  
  
**Dr. H. Miftahuddin, S.Ag., M.Ag**  
NIP. 19750511 200312 1 003

Sekretaris/ Penguji II,  
  
**Reizki Maharani, S.Pd., M.Pd**  
NIP. 19930522 202012 2 020

Penguji III,  
  
**Drs. H. Suhaimi, M.Ag**  
NIP. 19620403 199703 1 002

Penguji IV,  
  
**Rahmad, S.Pd., M.Pd**  
NIP. 19781212 201101 1 006

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
UIN SUSKA RIAU



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
**كلية الدعوة والاتصال**  
FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION  
Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051  
Fax. 0761-562052 Web www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

**PENGESAHAN SEMINAR PROPOSAL**

Kami yang bertandatangan dibawah ini adalah Dosen Penguji pada Seminar Proposal Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Turi Yani  
NIM : 12140220976  
Judul : Pengaruh Penggunaan Instagram @Riliv Terhadap Pengelolaan Stress Mahasiswa Bimbingan Koseling Islam Umniversitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Telah Diseminarkan Pada:  
Hari : Rabu  
Tanggal : 11 Desember 2024

Dapat diterima untuk dilanjutkan menjadi skripsi sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 20 November 2024  
Penguji Seminar Proposal,

Penguji I,

Dra. Silawati, M.Pd  
NIP. 19690902 199503 2 001

Penguji II,

Dr. Yasril Yazid, S.Ag., MIS  
NIP. 19720429 200501 1 004



UIN SUSKA RIAU

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Setelah melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya terhadap penulis skripsi saudara:

**Nama** : Turi Yani  
**Nim** : 12140220976  
**Judul Skripsi** : Pengaruh Penggunaan Instagram @Riliv Terhadap Pengelolaan Stres Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Angkatan 2021-2022

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

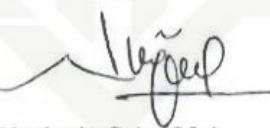
Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui  
Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling Islam

  
Zulamri, S.Ag., M.A.  
NIP.197407022008011009

Pekanbaru, 04 Juni 2025  
Pembimbing,

  
Nurjanis, S.Ag., M.A.  
NIP.19690927 200901 2 003

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

© Hak Cipta milik Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Nomor : Nota Dinas  
Lampiran : 4 (eksemplar)  
Hal : Pengajuan Ujian Skripsi an. TURI YANI**

**Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Suska Riau  
Pekanbaru**

**Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh**

Setelah mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna kesempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara **(TURI YANI) NIM. (12140220976)** dengan judul "**(PENGARUH PENGGUNAAN INSTAGRAM @RILIV TERHADAP PENGELOLAAN STRES MAHASISWA PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU ANGKATAN 2021-2022)**" telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian munaqasyah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian Surat Pengajuan ini kami buat, atas perhatian dan kesediaan Bapak diucapkan terima kasih,

**Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.**

**Pembimbing**

**Nurjanis, S.Ag, M.A  
NIP.19690927 200901 2 003**



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Sultan Syarif Kasim Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### PERNYATAAN ORISINALITAS

**NAMA :TURI YANI**

**NIM : 12140220976**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini yang berjudul: (PENGARUH PENGGUNAAN INSTAGRAM @RILIV TERHADAP PENGELOLAAN STRES MAHASISWA PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU ANGKATAN 2021-2022) adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan Skripsi dan gelar yang saya peroleh dari Skripsi tersebut.

Pekanbaru, 04 Juni 2025  
Yang Membuat Pernyataan,



**TURI YANI**  
**NIM. 12140220976**

UIN SUSKA RIAU



## ABSTRAK

**Nama : Turi Yani**  
**NIM : 12140220976**

**Judul : Pengaruh Penggunaan Instagram @Riliv Terhadap Pengelolaan Stress Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Angkatan 2021&2022**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh penggunaan akun Instagram @Riliv terhadap pengelolaan stres melalui pendekatan kuantitatif dan metode survei. Variabel independen dalam penelitian ini adalah penggunaan Instagram @Riliv, sedangkan variabel dependennya adalah pengelolaan stres. Sampel penelitian ini terdiri dari 44 mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau angkatan 2021 dan 2022 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner dan dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana serta uji parsial (T-test) untuk menguji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Instagram @Riliv berpengaruh terhadap pengelolaan stres. Hal ini ditunjukkan oleh nilai t-hitung  $-2,270$  yang lebih besar dari t-tabel  $2,018$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,028 < 0,05$ , yang berarti hipotesis alternatif diterima.

**Kata Kunci:** Instagram @Riliv, Penggunaan Media Sosial, Pengelolaan Stres, Mahasiswa



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRACT

**Name** : *Turi Yani*  
**NIM** : *12140220976*  
**Title** : *The Influence of Using Instagram @Riliv on Stress Management Among Students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program at Sultan Syarif Kasim State Islamic University of Riau, Class of 2021 & 2022*

*This study aims to empirically examine the effect of using the Instagram account @Riliv on stress management through a quantitative approach and survey method. The independent variable in this study is the use of Instagram @Riliv, while the dependent variable is stress management. The research sample consisted of 44 students from the Islamic Guidance and Counseling Study Program at UIN Suska Riau from the 2021 and 2022 cohorts, selected using purposive sampling techniques. Data were collected through the distribution of questionnaires and analyzed using simple linear regression and partial t-test to test the hypothesis. The results showed that the use of Instagram @Riliv has an effect on stress management. This is indicated by the t-count value of -2.270, which is greater than the t-table value of 2.018, and a significance value of 0.028 < 0.05, meaning the alternative hypothesis is accepted.*

**Keywords:** Instagram @Riliv, Social Media Use, Stress Management, Students

UIN SUSKA RIAU



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATA PENGANTAR



Dengan menyebut nama Allah SWT., yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, Penulis mengucapkan puja dan puji syukur atas kehadirat Allah SWT., semata. Yang mana, berkat kasih dan sayang dari Allah SWT., sehingga Penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Penggunaan Instagram @Riliv Terhadap Pengelolaan Stres Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Angkatan 2021-2022”. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW., yang telah memperjuangkan ajaran tauhid sehingga berkahnya dapat dirasakan dari masa ke masa. Sehingga umat islam di segala penjuru dunia mendapatkan petunjuk ke arah jalan yang benar dan diberkahi Allah SWT., di dunia maupun diakhirat kelak.

Kemudian Penulis ucapan terimakasih kepada dan terkhusus untuk orangtua Penulis yang selalu mendukung Penulis dalam menghadapi cobaan dunia. Kemudian terimakasih kepada Ibu Nurjanis, S.Ag, M.A selaku pembimbing Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penulisan dan penelitian ini tentu masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, Penulis dengan rendah hati membuka ruang kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan penelitian kedepannya.

Dalam masa penyelesaian penyusunan skripsi ini Penulis telah banyak menerima bantuan dari pihak lain, baik secara langsung maupun tidak langsung. Karena itu, dengan segala rasa kerendahan hati Penulis ingin menyampaikan rasa hormat yang mendalam serta ucapan terimakasih dari lubuk hati paling dalam yang tidak akan bisa dibandingkan dengan segala gelar dan pencapaian yang Penulis terima, sejauh ini kepada kedua orang tua tercinta yang belum pernah Penulis jumpai sosok setegar, sekeras, dan selebut mereka dalam menjadikan Penulis sebagai manusia. Bahkan dengan segala perbendaharaan kata “terimakasih” yang ada di seluruh dunia, tidak akan cukup untuk mewakilkam rasa terimakasih Penulis kepada dua sosok yang menjadikan Penulis sebagai sosok seperti sekarang. Sehingga dengan rasa bangga Penulis bisa menyelesaikan studi di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan Jurusan Bimbingan Konseling Islam. semoga pencapaian dan ilmu yang Penulis terima menjadi amal jariyah bagi Ayah dan Ibu dengan pahala yang setimpal dari Allah Subhannahuwa Ta’ala.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidaklah terlepas dari dukungan, bimbingan, dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini dengan kerendahan hati dan penuh dengan rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih kepada :



1. Prof. Dr. Hj. Leni Nofianti MS, SE, M.Si, AK, CA Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau beserta Prof. Dr. Hj Helmiati, M.Ag. Selaku Wakil Rektor L. Prof. Dr. H. Mas'ud Zein, M.Pd. Selaku Wakil Rektor II. Dan Prof. Edi Irwan, S.Pt., M.Sc. Ph.D Selaku Wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Prof. Dr. Imron Rosidi, S.Pd., M.A. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Beserta Prof. Dr. Masduki, M.Ag Selaku Wakil Dekan I, Firdaus El Hadi, S.Sos, M.Soc. Sc., Selaku Wakil Dekan II, dan Dr. H. Arwan, M.Ag Selaku Wakil Dekan III Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Zulamri, S.Ag., MA Selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam, dan Rosmita, M.Ag Selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, serta Nurjanis, S.Ag.,MA Selaku Penasehat Akademik.
4. Ibu Nurjanis, S.Ag, M.A Selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang dengan tulus meluangkan waktu, tenaga, serta memberikan bimbingan, ilmu, dan nasihat berharga. Dedikasi beliau tidak hanya membantu menyempurnakan skripsi ini, tetapi juga mendukung perkembangan penulis untuk menjadi individu yang lebih baik.
5. Seluruh dosen dan staff pengajar yang berada di Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis. Serta Seluruh Civitas Akademika Fakultas Dakwah Dan Komunikasi yang telah membantu penulis selama proses perkuliahan.
6. Terimakasih yang tak terhingga untuk orang tua tercinta yakni Ayahanda Ramlan dan Ibunda Parinah yang penuh kasih sayang dan telah berjuang tanpa lelah untuk memberikan pendidikan terbaik bagi anak-anaknya. Ayah dan Ibu senantiasa menjadi sumber semangat, pengingat dan penguat yang luar biasa dan tak tergantikan, terutama di saat penulis berada dalam masa sulit dan hampir menyerah. Terimakasih, sudah menjadi tempatku berpulang. Dan alhamdulillah, atas izin Allah dan doa yang selalu terpanjatkan dari Ayah dan Ibu tercinta, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.
7. Ucapan terimakasih untuk kakak dan adik-adikku. Feni Lestari, S.E, Nurbaiti, Hanifah Tusaniah, terimakasih sudah menjadi tempat terbaik dalam bercerita, berkeluh kesah dan menjadi alasan penulis agar cepat dalam meyelesaikan masa perkuliahan ini. Cinta kalian memberikan kobaran semangat yang menggebu, terimakasih sayangku untuk kalian.
8. Ucapan terima kasih kepada teman-teman prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau khususnya pada angkatan 2021-2022 yang telah bersedia membantu penulis untuk ikut serta dalam



UIN SUSKA RIAU

penelitian ini.

9. Terimakasih kepada Siti Harum Mitha, Nada Saswita, Salsa Aisyah Fahni, S.Pd, Vivi Rinda Yani, S.Psi, Affifah Azzahra S.Pd, Shafa Adhila, Andra Septiawati, Retno Purwasih, S.Sos, Rayhan Rahma Sari, Nurhaliza, yang telah menjadi motivator dan teman berjuang dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Terimakasih kepada seluruh teman-teman BKI terkhusus kelas A Angkatan 2021 yang telah menjadi warna dalam masa perkuliahan.
11. Dan terimakasih untuk semua pihak yang tak bisa penulis sebutkan satu persatu yang selalu membantu penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tak luput dari kesalahan, karena itu penulis meminta maaf sedalam-dalamnya apabila ada kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Harapan penulis semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat kepada semua kalangan terkhususnya bagi kalangan yang membutuhkan baik dari kalangan akademis, maupun non akademis.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Penegasan Istilah .....	5
1.2.1 Instagram @Riliv .....	5
1.2.2 Pengelolaan stres .....	5
1.2.3 Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) .....	5
1.3 Permasalahan .....	5
1.3.1 Identifikasi Masalah .....	5
1.3.2 Batasan Masalah .....	6
1.3.3 Rumusan Masalah .....	6
1.4 Tujuan Dan Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Tujuan Penelitian .....	6
1.4.2 Manfaat Penelitian .....	6
1.5 Sistematika Penulisan .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1 Kajian Terdahulu .....	8
2.2 Landasan Teori .....	10
2.2.1 Teori Uses and Gratifications.....	10
2.2.2 Teori Coping Stress (Lazarus dan Folkman).....	11
2.2.3 Penggunaan Instagram @Riliv .....	11
2.2.4 Pengelolaan Stres .....	14
2.2.5 Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) .....	30
2.2.6 Konsep Operasional .....	30
2.2.7 Kerangka Berpikir .....	34
2.2.8 Hipotesis .....	35
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
3.1 Desain Penelitian .....	36
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	37
3.3 Populasi dan Sampel .....	37
3.3.1 Populasi .....	37

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<b>BAB IV GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
4.1 Sejarah Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau .....	46
4.2 Visi Misi dan Tujuan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau .....	47
4.3 Profil Prodi Bimbingan Konseling Islam .....	48
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>50</b>
5.1 Hasil Penelitian .....	50
5.1.1 Deskriptif subyek .....	50
5.1.2 Gambaran Umum Variabel .....	52
5.2 Uji Asumsi Klasik .....	53
5.2.1 Uji Normalitas .....	53
5.2.2 Uji Linieritas .....	55
5.2.3 Uji Heteroskedastisitas .....	56
5.3 Uji Regresi Linier Sederhana .....	58
5.3.1 Uji Korelasi Antar Variabel .....	60
5.4 Pembahasan .....	61
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>65</b>
6.1 Kesimpulan .....	65
6.2 Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1	Konsep Operasional .....	31
Tabel 3.1	Waktu Penelitian .....	37
Tabel 3.2	Hasil Purposive Sampling .....	39
Tabel 3.3	Kategori Skala Likert .....	40
Tabel 3.4	Hasil Uji Validitas (X) .....	41
Tabel 3.5	Hasil Uji Validitas (Y) .....	42
Tabel 3.6	Hasil Uji reliabilitas X dan Y .....	43
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	50
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Semester .....	51
Tabel 5.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Rentang Usia .....	51
Tabel 5.4	Lama menjadi followers @Riliv .....	52
Tabel 5.5	Kategori Tingkat Stres .....	53
Tabel 5.6	Hasil Output Uji Normalitas Residual One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test .....	54
Tabel 5.7	Hasil Output Uji Linearitas (Anova Taable) .....	56
Tabel 5.8	Hasil Output Uji Heteroskedastisitas .....	57
Tabel 5.9	Hasil Output Uji Koefisien ( Model Summary ) .....	58
Tabel 5.10	Hasil Output Uji Nilai Signifikansi ( ANOVA ) .....	59
Tabel 5.11	Hasil Output Uji Koefisien Regresi Sederhana .....	59
Tabel 5.12	Hasill Output Uji Korelasi (Correllation) .....	61



UIN SUSKA RIAU

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Statistik Pengguna Aktif Media Sosial di Indonesia Tahun 2024 .....	1
Gambar 2.1	Kerangka Berfikir .....	35
Gambar 5.1	Uji Normalitas .....	55
Gambar 5.2	Uji Heteroskedastisitas .....	57

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuisioner Penelitian
Lampiran 2	<i>Correlations</i>
Lampiran 3	Uji Reliabilitas Variabel X dan Y
Lampiran 4	Uji Normalitas
Lampiran 5	Uji Regresi
Lampiran 6	Uji Korelasi
Lampiran 7	Uji Validitas Variabel X dan Y
Lampiran 8	Tabulasi Data Variabel X dan Y
Lampiran 9	Dokumentasi

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I

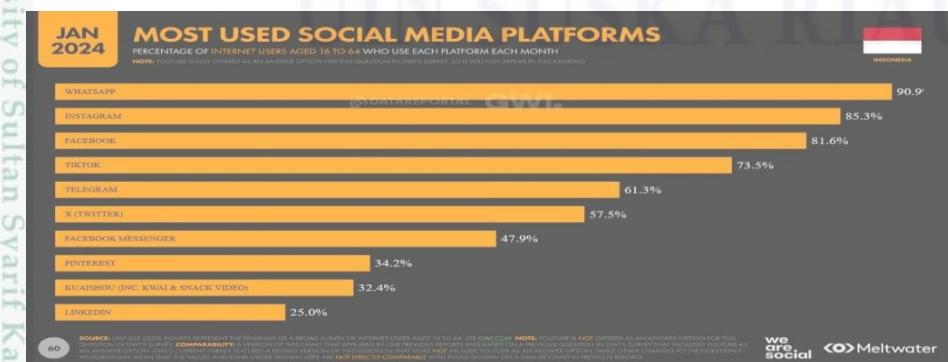
### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi media yang sangat pesat serta dengan kemajuan teknologi-teknologi yang semakin hari semakin berkembang baik itu di negara indonesia maupun diseluruh dunia. Dalam hal ini khususnya negara Indonesia mengalami peningkatan penggunaan Media Sosial yang diakses dari handphone serta berbagai macam alat komunikasi lainnya. Media sosial dikonsumsi oleh berbagai macam kalangan masyarakat indonesia seperti mahasiswa, peneliti, pelajar beserta masyarakat umum (Junawan & Laugu, 2020). jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai angka 212.9 juta di awal tahun 2023, pengguna media sosial aktif di Indonesia bahkan telah mencapai angka 167 juta orang. Jika dihitung dari total populasi Indonesia yang sebanyak 276.4 juta orang pada Januari 2023, persentase pengguna media sosial aktif ini telah mencapai lebih dari 75% (Elsie Oktivera et al., 2024). Dan *We Are Social* (2021) juga menyatakan bahwa masyarakat Indonesia rata-rata bisa menghabiskan waktu mereka untuk menggunakan internet melalui berbagai jenis perangkat yang digunakan yaitu selama 8 jam 52 menit, Sehingga media sosial sangat berkaitan dalam memberikan dan menyebarkan informasi (Wibisono et al., 2022). Media sosial dapat didefinisikan sebagai media bersifat online tools, yang dapat memfasilitasi interaksi antar para pengguna melalui pertukaran informasi, permintaan, serta pendapat. Bukan hanya dengan tulisan, saat ini sosial media dapat memakai suara, video, serta gambar sebagai sarana komunikasi yang dibantu dengan teknologi digital. Di Indonesia, salah satu media sosial yang banyak diakses oleh pengguna adalah media sosial Instagram(Priana et al., 2022).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *we are social*, Instagram menempati urutan ke-2 sebagai platform media sosial paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia setelah media sosial whatsapp .

*Gambar 1.1 Statistik Pengguna Aktif Media Sosial di Indonesia Tahun 2024*





*Sumber : Hootsuite (We are Social): Indonesia Digital Report 2024*

Perkembangan media sosial mulai marak sejak tahun 2002, diawali dengan kemunculan *Friendster* dan terus berkembang hingga di tahun 2010 dan sampai sekarang total pengguna Instagram di Indonesia sebanyak 85,3% dari total populasi penduduk Indonesia. Maka dengan perkembangan yang begitu pesat, tidak heran jika Instagram menjadi salah satu media dalam penyampaian informasi, media persuasi dan ruang interaksi bagi seorang komunikator atau yang sekarang sering disebut dengan content creator bersama dengan pengikutnya (*followers*) (Aisyah Gustam & Bhaskara Ramadhan, 2023).

Dalam hasil “Survei Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan *Theori Uses and Gratifications*” mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial jenis *social network*, paling sering menggunakan Instagram sebesar 90,91 persen. Tujuan utama mahasiswa menggunakan sosial media untuk alat komunikasi (94%), mencari informasi (84%), dan sarana interaksi sosial (71%). Pada kategori pemanfaatannya, mahasiswa memilih alat komunikasi menggunakan WhatsApp, karena ada kesamaan platform dengan rekan atau relasi yang sering dihubungi. Sedangkan mahasiswa menggunakan Instagram untuk tempat mencari informasi, interaksi sosial, dan hiburan (Anisah et al., 2021).

Saat ini, akun media sosial Instagram tidak hanya digunakan atas nama perorangan atau individu saja, namun juga terdapat banyak instansi, lembaga, perusahaan atau kelompok sejenis yang menggunakan Instagram sebagai media untuk terhubung dan berbagi informasi dengan para penggunanya. Salah satu perusahaan yang memiliki akun Instagram adalah Riliv, dengan username @riliv. Riliv dibentuk pada tahun 2015 Sampai saat ini, Riliv memiliki 416.000 pengikut pada akun Instagramnya dan telah mendapatkan *verified*. Pada akun Instagram @riliv pihak Riliv kerap membagikan informasi terkait psikologi dan isu-isu kesehatan mental serta membagikan konten terkait tips mengelola stres, meditasi, serta dukungan emosional melalui konten *feeds*, *story*, *reels*, dan juga *IGTV* (Priana et al., 2022). Melalui akun Instagram @riliv, para pengikut dari berbagai kalangan salah satunya seperti pada kalangan mahasiswa yang dapat mengakses berbagai informasi terkait psikologi, kesehatan mental dan cara pengelolaan stres yang mereka butuhkan (Priana et al., 2022).

Yang mana realitanya banyak orang yang mengalami stres seperti yang dinyatakan oleh Kupriyanov dan Zhdanov (2014) bahwasannya stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun. Stres bisa terjadi pada siapapun dan dimanapun (Jannah & Santoso, 2021). Stres merupakan fenomena psikofisik yang manusiawi, dalam arti bahwa stres itu bersifat inheren dalam diri setiap



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

orang yang menjalani kehidupannya, Stres juga merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari (Barseli et al., 2020).

Dalam hal ini Tidak terkecuali termasuk mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2021-2022 juga bisa mengalami stress, dari hasil survei yang dilakukan menggunakan subskala stres dari *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 21), diketahui bahwa seluruh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2021-2022 pernah mengalami stres dengan tingkat yang bervariasi. mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres sedang, yaitu sebesar 33,3%. Selanjutnya, 23,3% responden tergolong dalam kategori stres ringan, 20,0% berada dalam kategori stres normal, 16,7% mengalami stres berat, dan 6,7% termasuk dalam kategori stres sangat berat. data ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh mahasiswa berada pada tingkat stres yang perlu mendapat perhatian serius, khususnya mereka yang berada dalam kategori stres sedang hingga sangat berat. dalam artian cukup banyak mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang mengalami stress.

Namun pada hakikatnya stres yang mahasiswa alami dalam berbagai situasi kehidupan itu berbeda-beda penyebabnya, seperti halnya stress yang dialami mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2021-2022 bisa disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ialah ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, tugas perkuliahan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, merasa salah memilih jurusan, nilai yang kurang memuaskan, ancaman drop out, adaptasi dengan lingkungan baru, pengaturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus, hidup mandiri, kesulitan dalam pengaturan keuangan, mencari tempat tinggal, gangguan hubungan interpersonal. Tuntutan kehidupan, baik dari dalam maupun dari luar kampus, menuntut mahasiswa untuk dapat menghadapi masalah yang muncul dengan lebih dewasa, bertanggung jawab, tangguh dan kuat, Belum lagi desakan untuk menyelesaikan studi lulus tepat waktu, persiapan menyusun skripsi, persiapan untuk mendapatkan kesempatan pekerjaan atau karier setelah lulus, tuntutan orangtua dan universitas yang terlalu tinggi bagi mahasiswa, bahkan sumber stres bisa muncul dari kekhawatiran serta pikiran-pikiran negatif pada dirinya, serta proses transisi kehidupan lainnya seperti kehidupan yang semakin kompleks dari remaja menjadi dewasa, atau hal-hal kecil lainnya yang bisa menjadi penyebab mahasiswa Bimbingan Konseling Islam mengalami stress (Selian et al., 2020).

Berdasarkan data yang di dapat dari hasil survei, saat ini banyak

©

© [www.uin-suska.ac.id](https://www.uin-suska.ac.id) Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2021-2022 yang mengalami stres namun belum tentu mereka memiliki kemampuan untuk mengelolanya secara optimal, hal tersebut digambarkan dengan adanya mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2021-2022 yang kesulitan dalam bersosialisasi, menerima pelajaran di kampus dan terganggunya aktivitas sehari-hari yang dilakukan (Mardiana et al., 2022). hal ini disebabkan oleh menurunnya kesehatan mental dan rasa bahagia mereka yang dapat menimbulkan gangguan psiko-somatik, yaitu penyakit fisik yang diakibatkan oleh gangguan psikologis (Bunyamin, 2021).

Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2021–2022 yang mampu mengenali kekuatan diri serta memanfaatkannya dengan optimal memiliki potensi lebih besar dalam mengelola stres secara efektif. Dalam upaya mendukung pengelolaan stres tersebut, media sosial kini menjadi salah satu sumber informasi yang mudah diakses, termasuk akun Instagram @Riliv yang secara konsisten membagikan konten seputar kesehatan mental, self-care, dan strategi pengelolaan stres.

Berdasarkan data yang diperoleh, dari total 191 mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Suska Riau angkatan 2021–2022, sebanyak 119 orang tercatat mengikuti akun Instagram @Riliv. Angka ini menunjukkan bahwa sekitar 62,30% mahasiswa telah menjadi pengikut akun tersebut. Persentase ini mengindikasikan adanya ketertarikan atau kebutuhan mahasiswa terhadap konten-konten yang berkaitan dengan kesehatan mental, khususnya dalam konteks pengelolaan stres yang mereka alami dalam kehidupan akademik maupun personal.

Akun @Riliv sendiri, hingga tanggal (20 Mei 2025), telah memiliki sebanyak 4.395 unggahan yang secara aktif menyajikan informasi, edukasi, dan dukungan seputar kesehatan mental. Dengan jumlah konten yang demikian besar dan variatif, akun ini dapat menjadi salah satu sumber yang berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran serta kemampuan mahasiswa dalam menghadapi dan mengelola stres.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini tertarik untuk mengkaji **pengaruh penggunaan Instagram @Riliv terhadap pengelolaan stres** pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau angkatan 2021–2022, khususnya mahasiswa yang menjadi followers akun tersebut, guna melihat sejauh mana paparan terhadap konten @Riliv dapat membantu mereka dalam mengelola stres yang dihadapi.

## 1.2 Penegasan Istilah

### 1.2.1 Instagram @Riliv

Akun instagram bisnis yang memiliki konten seputar kesehatan mental(Firdaus Haidar, 2021).

### 1.2.2 Pengelolaan stres

pengelolaan stres adalah suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidak mampuan dalam coping yang dilakukan (Adolph, 2016).

### 1.2.3 Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI)

Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam atau disingkat dengan sebutan BKI adalah individu yang secara resmi terdaftar di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, khususnya dalam program studi Bimbingan Konseling Islam, dengan rentang usia sekitar 18-30 tahun. Mereka adalah bagian dari kelompok masyarakat yang berstatus sebagai pembelajar yang bertujuan mengembangkan ilmu, keterampilan, dan sikap profesional di bidang konseling berbasis nilai-nilai Islam. Mahasiswa BKI dipersiapkan menjadi calon intelektual dan praktisi yang memiliki kemampuan memberikan layanan bimbingan, penyuluhan, dan konseling dengan pendekatan integratif antara ilmu konseling dan prinsip-prinsip Islam (Permatasari et al., 2020).

## 1.3 Permasalahan

### 1.3.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- Banyak Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2021–2022 yang mengalami stres akibat berbagai tuntutan yang mereka hadapi, baik dari segi akademik, sosial, maupun pribadi.
- Ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola stres secara optimal, yang berdampak pada penurunan kesehatan mental dan tingkat kebahagiaan. Kondisi ini dapat memicu gangguan psikosomatik, yaitu gangguan fisik yang dipengaruhi oleh faktor psikologis, sehingga menghambat kemampuan mereka dalam bersosialisasi, menerima pelajaran di kampus, serta mengganggu aktivitas sehari-hari.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Di zaman sekarang ini, ada media sosial Instagram dengan nama akun @Riliv yang memberikan edukasi dan informasi terkait kesehatan mental dan pengelolaan stress kepada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam followersnya di UIN Suska Riau yang mengalami stress.

### 1.3.2 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi dari permasalahan yang difokuskan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2021-2022 yang menjadi followers akun @Riliv.

### 1.3.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang diuraikan pada latar belakang dan Batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah apakah penggunaan media sosial instagram @Riliv memiliki pengaruh terhadap Pengelolaan Stres mahasiswa bimbingan konseling islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2021-2022?.

## 1.4 Tujuan Dan Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh penggunaan media sosial instagram @Riliv terhadap Pengelolaan Stres mahasiswa bimbingan konseling islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2021-2022.

### 1.4.2 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah:

#### 1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat memperkaya teori dalam bidang bimbingan dan konseling Islam, khususnya terkait dengan pemanfaatan media digital sebagai alat bantu dalam pengelolaan stres.
- b. Ini memberikan wawasan baru mengenai bagaimana platform media sosial, seperti Instagram, dapat berperan sebagai alat bantu psikologis dalam membantu mengelola kesehatan mental.
- c. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap teori yang membahas efektivitas konten di media sosial dalam memberikan dampak positif bagi kesehatan mental, khususnya terkait dengan pengelolaan stres pada mahasiswa.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat memberikan panduan praktis bagi mahasiswa, khususnya di bidang Bimbingan Konseling Islam,

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tentang cara memanfaatkan konten dari akun @Riliv untuk mengelola stres dengan lebih efektif.

- b. Hasil penelitian ini bisa digunakan oleh pengelola akun @Riliv untuk menyusun strategi konten yang lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa dalam mengelola stres, serta meningkatkan efektivitas dukungan psikologis yang diberikan.
- c. Hasil penelitian ini bisa digunakan oleh universitas, terutama UIN Sultan Syarif Kasim Riau, untuk merancang program dukungan kesehatan mental berbasis media sosial yang lebih terarah bagi mahasiswa, khususnya melalui kerjasama dengan platform seperti @Riliv

## 1.5 Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dalam membahas tema yang diteliti, peneliti membagi dalam enam bab dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

### **BAB I : PENDAHULUAN**

Dalam bab ini menjelaskan tentang latar belakang masalah, penegasan istilah, perumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, dan sistematika penulisan.

### **BAB II : TINJAUAN PUSTAKA**

Bab ini berisikan tentang kajian terdahulu, landasan teori, konsep operasional, kerangka pemikiran dan hipotesis.

### **BAB III : METODOLOGI PENELITIAN**

Dalam bab ini berisikan desain penelitian, lokasi dan waktu penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, uji validitas dan reliabilitas, serta teknik analisis data.

### **BAB IV : GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN**

Bab ini mendeskripsikan tentang sejarah singkat lokasi penelitian.

### **BAB V : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Bab ini berisikan tentang hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh penggunaan Instagram @Riliv terhadap pengelolaan stress mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau angkata n 2021-2022

### **BAB VI : PENUTUP**

Pada bab ini penulis mengemukakan kesimpulan dari hasil penelitian dan saran yang membangun bagi objek penelitian agar bisa lebih baik kedepannya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Kajian Terdahulu

**2.1.1** Penelitian ini yang dilakukan oleh Ayu Priana, Vera Wijayanti Sutjipto & Nada Arina Romli 2022 mahasiswa program studi ilmu komunikasi universitas negeri Jakarta yang berjudul **Hubungan Penggunaan Media Sosial Instagram @Riliv Dengan Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Followers**. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional dengan teknik analisis data statistik inferensial (korelasi *rank spearman*). Dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kekuatan hubungan antara penggunaan media sosial instagram @Riliv dengan pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental *Followers* nya. Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian penulis yakni variabel pertamanya sama-sama membahas tentang penggunaan media sosial instagram @Riliv. Sedangkan yang membedakan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif survei sedangkan peneliti ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional, juga berbeda pada tujuan penelitiannya yang mana pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kekuatan hubungan antara penggunaan media sosial instagram @Riliv dengan pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental *Followers* nya. Sedangkan tujuan penelitian yang penulis buat adalah untuk mengukur dan menganalisis sejauh mana penggunaan media sosial Instagram @Riliv berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dalam mengelola stres (Priana et al., 2022).

**2.1.2** Penelitian ini yang dilakukan oleh Uhki Monalisa & Budi Santosa 2022 Institut Agama Islam Negeri Bukittinggi yang berjudul **Pengaruh Strategi Emotion- Focused Coping Terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi IAIN Bukittinggi**. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif pre-eksperimen dengan desain penelitian one group pretest dan posttest. Dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh strategi *emotion-focused coping* terhadap pengelolaan stress akademik pada mahasiswa penyusun skripsi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel kedua yaitu “Pengelolaan Stres”. Perbedanya terletak pada metode penelitiannya yang mana penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif survei sedangkan peneliti



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ini menggunakan metode penelitian kuantitatif pre-eksperimen serta variabel pertama pada penelitian ini berbeda, pada penelitian ini variable perytamanya ialah “Strategi *Emotion-Focused Coping*”, sedangkan variabel pertama pada penelitian peneliti adalah “penggunaan instagram @Riliv” (Monalisa & Santosa, 2022).

- 2.1.3** Penelitian yang dilakukan oleh Devi Haqiqi Hidayat tahun 2023 dengan judul **Interaktivitas Akun Instagram @Riliv Sebagai Media Informasi Dan Edukasi Kesehatan Mental Di Indonesia**. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif dan analisis isi, dengan tujuan Mendeskripsikan interaktivitas akun media sosial Instagram @rili sebagai media informasi dan edukasi kesehatan mental di Indonesia. Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti terletak pada variabel pertama yaitu “akun instagram @Riliv”. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ialah terletak pada metode penelitiannya, yang mana pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dan analisis isi. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan metode kuantitatif Survei (Adirinarso, 2023).
- 2.1.4** Penelitian yang dilakukan oleh Lorensia Karolin tahun 2022 dengan judul **Pemanfaatan Media Sosial Instagram Akun @Riliv Sebagai Sarana Informasi Kesehatan Mental Bagi Followersnya**. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif, dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana Pemanfaatan Instagram menjadi Sarana Informasi Kesehatan Mental oleh akun @rili dan bagaimana manfaatnya untuk para pengikutnya. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel pertamanya yaitu “Media Sosial Instagram Akun @Riliv”. Perbedaannya terletak penggunaan metodenya, pada penelitian ini metode yang digunakan ialah metode kualitatif deskriptif, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan metode kuantitatif survei (MEJILLÓN GONZÁLEZ YURI LISBETH TUTOR:, 2022).

- 2.1.5** Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Priana tahun 2022 mahasiswa ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial universitas negeri jakarta dengan judul **Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram @Riliv Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Saat Pandemi Covid-19**. Penelitian ini merupakan Kuantitatif eksplanatif, dengan tujuan untuk mengetahui pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental anggota komunitas Omah Jiwa dan Ruang Nyaman UNJ, serta untuk mengetahui pengaruh penggunaan media



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sosial Instagram @riliiv terhadap pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental anggota komunitas Omah Jiwa dan Ruang Nyaman UNJ. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel pertamanya yaitu “Penggunaan Media Sosial Instagram Akun @Riliiv”. Perbedaannya terletak penggunaan metodenya, pada penelitian ini metode yang digunakan ialah metode Kuantitatif eksplanatif, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan metode kuantitatif survei (Priana, 2022).

## 2.2 Landasan Teori

### 2.2.1 Teori Uses and Gratifications

Teori Uses and Gratifications (UGT) yang dikembangkan oleh Blumler dan Katz mengasumsikan bahwa khalayak merupakan individu yang aktif dan rasional dalam memilih serta menggunakan media. Mereka tidak secara pasif menerima informasi, tetapi secara selektif mengonsumsi media yang dinilai mampu memenuhi kepentingan dan kebutuhannya. Dalam pendekatan ini, media digunakan oleh individu sebagai alat untuk memperoleh gratifikasi tertentu, seperti informasi, hiburan, identitas pribadi, atau interaksi social (Humaizi, 2018, p. 8).

Teori ini berfokus pada pertanyaan “*apa yang dilakukan orang terhadap media?*” alih-alih “*apa yang dilakukan media terhadap orang?*”. Oleh karena itu, dalam konteks penelitian ini, penggunaan akun Instagram @Riliiv oleh mahasiswa dipahami sebagai bentuk pemanfaatan media sosial secara sadar dan aktif untuk memenuhi kebutuhan psikologis, khususnya yang berkaitan dengan pengelolaan stres dan kesehatan mental.

Melalui berbagai konten yang disajikan oleh akun @Riliiv seperti tips manajemen stres, edukasi kesehatan mental, hingga motivasi harian mahasiswa yang menjadi followers akun tersebut secara aktif memilih dan mengakses konten yang sesuai dengan kebutuhannya. Dengan demikian, teori UGT memberikan kerangka teoretis yang relevan dalam memahami bagaimana mahasiswa menggunakan Instagram @Riliiv untuk memperoleh manfaat tertentu dalam kehidupan mereka, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik dan psikososial.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 2.2.2 Teori Coping Stress (Lazarus dan Folkman)

Dalam perspektif Lazarus dan Folkman (1984), stres psikologis dipandang sebagai suatu hubungan transaksional antara individu dan lingkungannya, di mana individu menilai situasi tersebut sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kapasitas sumber daya yang dimilikinya, serta berpotensi membahayakan kesejahteraan diri individu tersebut. Ketika individu mengalami tekanan seperti ini, maka ia akan cenderung melakukan suatu respons adaptif yang disebut coping, yaitu suatu proses kognitif dan perilaku yang terus berubah, yang dilakukan untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dirasakan mengancam atau melebihi kemampuannya (Lazarus & Folkman, 1984, p. 19,141).

Berdasarkan teori ini, pengelolaan stres (coping) bukan merupakan suatu tindakan tunggal, melainkan proses yang dinamis dan kontekstual. Individu berusaha menyesuaikan diri dengan tekanan yang dihadapinya melalui strategi coping, baik dengan mengatasi sumber stres secara langsung (problem-focused coping) maupun mengatur respons emosional terhadap stres tersebut (emotion-focused coping). Dalam konteks mahasiswa, kemampuan dalam mengelola stres sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka menilai situasi akademik, sosial, maupun pribadi yang mereka hadapi, serta bagaimana mereka memanfaatkan sumber daya eksternal, seperti konten edukatif dari media sosial, dalam membantu proses coping tersebut.

### 2.2.3 Penggunaan Instagram @Riliv

#### a. Penggunaan media (Instagram)

Rosengreen dalam Rakhmat (2012:66) mengemukakan mengenai penggunaan media sebagai berikut: Penggunaan media itu sendiri terdiri dari jumlah waktu yang digunakan untuk menggunakan media, jenis isi media yang dikonsumsi dan berbagai hubungan antara individu konsumen media dengan isi media yang dikonsumsi atau dengan media secara keseluruhan.

Sementara itu, Morrison menyatakan bahwa kini masyarakat industri modern semakin bergantung kepada media diantaranya untuk:

1. Memahami dunia sosial mereka
2. Bertindak secara bermakna dan efektif di dalam masyarakat
3. Untuk menemukan fantasi dan untuk pelarian
4. Tingkat kepentingan informasi yang disampaikan media
5. Derajat perubahan dan konflik yang terjadi di dalam masyarakat

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(Pokhrel, 2024).

Dalam perkembangannya, kini akses terhadap media sosial telah menjadi suatu kebutuhan seperti kebutuhan informasi, hiburan, pendidikan dan akses pengetahuan. Penggunaan media didasarkan pada berbagai kebutuhan yang dimiliki oleh khalayak. Penggunaan media oleh khalayak dapat juga bertujuan untuk melakukan komunikasi atau berinteraksi dengan individu lain, memenuhi kebutuhannya akan informasi, kebutuhan untuk pendidikan dan hiburan. Penggunaan media menurut Rosengren dalam jalaluddin Rakhmat terdiri dari jumlah waktu yang di habiskan dalam menggunakan berbagai jenis media, isi media yang dikonsumsi dan berbagai hubungan antara individu pengguna media dengan isi media yang dikonsumsi atau dengan media secara keseluruhan. Penggunaan media juga meliputi media audio, media audio visual, media cetak, media audio visual dan media online. Menurut pendapat Sari dalam bukunya Pengantar Studi Penelitian Terhadap Pembaca, Pendengar, dan Pemirsa, meliputi berusaha mencari data pengguna, bagaimana penggunaan media yang digunakan oleh pengguna, jenis media yang digunakan, frekuensi penggunaanya, serta lama waktu tersebut diakses atau digunakan (Pokhrel, 2024).

Menurut pendapat Elvinaro terdapat 3 faktor dalam mengukur penggunaan media, diantaranya yaitu :

1. Frekuensi

Pengukuran didasarkan pada seberapa sering pengguna melihat, membaca dan mendengarkan media. Semakin tinggi frekuensinya, semakin banyak pesan yang melekat di otak pengguna, yang kemudian menarik perhatian pengguna.

2. Durasi

Durasi ialah lamanya waktu yang dibutuhkan oleh khalayak untuk memperhatikan, melihat dan mendengarkan isi media.

3. Atensi (Perhatian)

Proses dimana ketika seseorang memiliki ketertarikan akan pesan dari media. Seperti melihat, membaca dan mendengarkan media dengan seksama (Pokhrel, 2024).

**b. Pengertian Instagram @Riliv**

Menurut Ardirinarso (2023) Instagram @Riliv adalah sebuah perusahaan *startup* yang merupakan pembuat platform layanan kesehatan mental *online* di Indonesia yang berbasis pembaruan dengan teknologi. Tak hanya memanfaatkan media konvensional semacam internet website, namun Riliv tersebut juga memanfaatkan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

media sosial untuk meluaskan jangkauan informasi kepada masyarakat. Riliv adalah layanan kesehatan yang mempunyai banyak ahli psikolog profesional berasal segala bidang. Bertujuan untuk menaikkan tingkat kesadaran kesehatan mental dan mensejahterakan masyarakat Indonesia lewat inovasi psikologi dan teknologi merupakan tujuan platform layanan kesehatan mental riliv (Adirinarso, 2023).

**c. Analisis Instagram @riliv**

Dalam pembuatan konten, Instagram @riliv sendiri banyak mengunggah edukasi-edukasi, terkait dengan kesehatan mental yang disesuaikan dengan apa yang saat ini sedang banyak diperbincangkan. Jika dilihat dari segi tampilan, Instagram @riliv memiliki tone warna yang menjadi ciri khas seperti warna putih, biru dan abu. Biasanya, pada setiap feed menggunakan satu warna background yang berbeda dari feed sebelumnya, sehingga warna yang terlihat pada halaman profil Instagram @riliv terkesan tidak membosankan dan monoton. Pada halaman depan slide konten, biasanya akun Instagram @riliv menggunakan ilustrasi gambar disertai dengan bahasa judul yang ringkas. Dari judul tersebut yang nantinya akan dijelaskan pada slide selanjutnya. Selanjutnya, dalam sehari, pengunggahan feed baru dilakukan sebanyak 2- 4 kali. Baik feed berupa gambar/tulisan, maupun video reels (Adirinarso, 2023).

Berdasarkan pada penelitian peneliti menemukan hal menarik bahwa dalam setiap konten yang diunggah Instagram @riliv selalu memberi kesempatan dan mengajak para pengguna untuk melepaskan emosi atau keluh kesah yang tersimpan didalam batin dengan berbagi cerita melalui kolom komentar. Meskipun keluhan tersebut banyak dikatakan sebagai respon tanpa balas, namun itu termasuk dalam bentuk interaktivitas yang diciptakan oleh @riliv dengan menyediakan tempat kolom komentar guna memberi kesempatan untuk para pengguna berinteraksi dengan fitur comment dan melepaskan emosi atau keluh kesah untuk memberikan rasa lega dan manfaat dari konten tersebut (Adirinarso, 2023).

**d. Visi dan Misi @Riliv****• Visi**

Mewujudkan ketenangan pikiran dan menorehkan senyuman pada semua orang.

**• Misi**

Menyediakan layanan dan edukasi kesehatan mental dengan cara yang efektif, efisien, dapat diakses kapan saja dan dimana saja



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2.2.4 Pengelolaan stres

### a. Pengertian Pengelolaan Stres

Pengertian Pengelolaan merupakan bahasa dari kata kelola yang dapat diartikan “manajemen” yang berarti keterlaksaan sebuah pimpinan. Dapat kita ketahui bahwasanya pengelolaan adalah sebuah pengadministrasian, pengaturan maupun penataan suatu kegiatan (Anggini et al., 2022).

kemudian istilah stres Menurut Handoko T (2001: 200) “stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir, dan kondisi seseorang”. Menurut Spielberger, Charles D. (2003;6) menyebutkan bahwa “stress adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang, misalnya obyek-obyek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara objektif adalah berbahaya” (Wartono, 2017).

Barseli dan Ifdil (2017) menyatakan Stres adalah tekanan yang muncul ketika situasi yang dihadapi tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, dan ketidakseimbangan antara tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan untuk menghadapinya, hal ini berpotensi dapat membahayakan, mengancam, ataupun mengganggu individu(Ramadhany et al., 2023).

Menurut Siagian stres merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran dan kondisi fisik seseorang. Stres yang tidak diatasi dengan baik biasanya berakibat pada ketidak mampuan seseorang berinteraksi secara positif dengan lingkungannya (Rialmi, 2021).

Dari beberapa pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Pengelolaan stres adalah proses pengaturan, penataan, dan pengadministrasian yang dilakukan secara terarah untuk mengatasi reaksi ketegangan, tekanan, atau emosi negatif yang timbul akibat tuntutan lingkungan, hambatan, atau tekanan yang berlebihan. Pengelolaan ini bertujuan untuk mengembalikan harmoni keseimbangan antara kekuatan dan kemampuan seseorang, sehingga individu dapat menjaga kondisi fisik, emosi, dan jalan pikirannya agar tetap positif serta mampu berinteraksi dengan lingkungan secara efektif.

### b. Sumber Stres

Menurut Quick & Quick (1984), ada dua sumber utama stres, yaitu stresor yang berasal dari organisasi (lingkungan kerja) dan stresor dari kehidupan sehari-hari. Kedua kategori stresor ini

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bisa menimbulkan tiga jenis dampak, yaitu dampak pada individu, dampak pada organisasi, dan kelelahan.

Quick & Quick menjelaskan bahwa penyebab dan dampak stres umumnya bisa digolongkan ke dalam stresor organisasi atau stres kehidupan. Dampaknya pun bisa dirasakan oleh individu, organisasi, dan juga menimbulkan kelelahan. Stresor organisasi mencakup berbagai faktor di tempat kerja yang memicu stres. Empat hal utama yang menjadi sumber stres organisasi adalah tuntutan tugas, tuntutan fisik, tuntutan peran, dan tuntutan dalam hubungan antarpribadi (Ummah, 2018).

### 1. Tuntutan Tugas

Tuntutan tugas adalah tekanan yang terkait langsung dengan pekerjaan yang dilakukan. Dalam organisasi, beberapa pekerjaan mungkin lebih stres daripada pekerjaan yang lain. Pekerjaan seorang ahli bedah, pengendali lalu lintas udara, dan pelatih sepak bola profesional mungkin lebih stres daripada dokter umum, pengatur bagasi pesawat, dan manajer peralatan tim sepak bola.

Salah satu tuntutan tugas yang sering menimbulkan stres adalah *overload* (beban berlebihan). *Overload* ini bisa terjadi jika seseorang memiliki pekerjaan yang lebih banyak daripada yang bisa dia tangani. Overload dapat bersifat kuantitatif (terlalu banyak tugas dengan waktu yang terbatas) atau kualitatif (kurangnya kemampuan atau keterampilan untuk menyelesaikan tugas). Orang biasanya tidak menginginkan beban kerja yang terlalu banyak atau terlalu sedikit, karena itu mempengaruhi kinerja mereka (Ummah, 2018).

### 2. Tuntutan Fisik

Tuntutan fisik pekerjaan merupakan persyaratan fisik yang dirasakan pekerja. tuntutan ini melibatkan fungsi dari karakteristik fisik, pengaturan, dan tugas-tugas fisik pekerjaan. Salah satu unsur penting adalah temperatur. Bekerja di luar ruangan yang memiliki suhu ekstrem dapat mengakibatkan stres, seperti bekerja di pabrik peleburan besi, atau di kantor yang tidak dingin atau kurangnya sirkulasi udara, kerja berat seperti pemuatan kargo atau mengangkat paket berat hal ini juga dapat menyebabkan individu menjadi stres.

Desain kantor juga bisa menjadi masalah. Sebuah kantor yang dirancang buruk dapat membuat sulit bagi orang untuk memiliki privasi, atau mempromosikan interaksi sosial terlalu

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

banyak atau terlalu sedikit. Terlalu banyak interaksi mungkin mengalihkan perhatian seseorang dari tugasnya, sedangkan terlalu sedikit dapat menyebabkan kebosanan atau kesepian (Ummah, 2018).

**3. Tuntutan Peran**

Tuntutan peran menjadi sumber stres bagi orang-orang dalam organisasi. Peran adalah seperangkat perilaku yang diharapkan terkait dengan posisi tertentu dalam suatu kelompok atau organisasi. Dengan demikian, ia memiliki kedua persyaratan, yaitu formal (berhubungan dengan pekerjaan secara eksplisit) dan informal (berhubungan dengan sosial secara implisit). memiliki peran tertentu untuk bertindak dengan cara tertentu. Mereka Orang dalam kelompok atau dalam organisasi, bekerja dengan harapan memiliki harapan tersebut baik secara formal dan informal. Individu merasakan harapan peran dengan berbagai tingkat akurasi, dan kemudian berusaha untuk memberlakukan peran itu. Namun, kesalahan bisa merambat ke dalam proses ini sehingga ambiguitas peran, konflik peran, dan peran berlebihan dapat menimbulkan stres (Ummah, 2018).

**4. Tuntutan Interpersonal**

Stresor organisasi yang terakhir berkaitan dengan hubungan antarpribadi. Ini termasuk tekanan dari kelompok (misalnya, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma kelompok), gaya kepemimpinan, dan konflik antarpribadi. Konflik sering muncul jika dua orang yang harus bekerja sama memiliki kepribadian, sikap, atau kebiasaan yang berbeda. Sebagai contoh, seseorang yang ingin segala sesuatunya berjalan teratur bisa frustrasi jika bekerja dengan orang yang lebih santai dan menunggu hal-hal terjadi secara alami. Begitu juga, perbedaan gaya hidup, seperti perokok dan bukan perokok yang harus berbagi ruang kerja, bisa menjadi sumber stres (Ummah, 2018).

**5. Perubahan Hidup**

Thomas Holmes & Richard Rahe adalah pakar yang pertama kali mengembangkan dan memopulerkan gagasan, tentang perubahan hidup sebagai sumber stres. Perubahan hidup adalah perubahan yang signifikan dalam situasi pribadi atau situasi bekerja seseorang. Holmes dan Rahe beralasan bahwa perubahan besar dalam hidup seseorang dapat

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menyebabkan stres, dan pada akhirnya dapat menimbulkan penyakit.

Sebagai contoh beberapa peristiwa yang menjadi Sumber stres dalam perubahan hidup seperti kelahiran, penyakit, kerja paksa, dan kehilangan yang dapat memicu depresi akut, stagnasi, dan kebosanan yang dapat menyebabkan depresi kronis. Kelahiran bayi bisa menyebabkan depresi pada ibu dan ayah. Depresi pada ibu berhubungan dengan stres emosional karena perubahan hormon, sedangkan pada ayah karena reaksi emosional yang berbeda dan tak terduga terhadap anak, perubahan gaya hidup keluarga, atau meningkatnya beban keuangan (Ummah, 2018).

## 6. Trauma Kehidupan

Trauma kehidupan mirip dengan perubahan hidup, tetapi lebih fokus pada jangka pendek dan efek yang langsung dirasakan. Trauma kehidupan adalah setiap guncangan dalam hidup seseorang yang dapat memengaruhi sikap, emosi, atau perilakunya. Sebagai contoh, menurut konsep perubahan hidup, perceraian dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan di kemudian hari. Namun, pada saat yang sama, perceraian juga menimbulkan gejolak emosional yang terjadi langsung saat proses tersebut berlangsung. Gejolak emosional ini adalah bentuk trauma kehidupan, yang tentu saja akan menimbulkan stres.

## c. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Menurut para ahli (Biron & Brun, 2008; Chernomas & Shapiro, 2013; Goff, 2011; Jimenez et al., 2010; Moscaritolo, 2009), beberapa faktor yang menjadi penyebab stres pada mahasiswa ialah masalah dalam manajemen keuangan, perubahan suasana hidup, serta kesulitan mengelola diri, kehidupan akademik dan tekanan dari harapan orang tua dan institusi yang menuntut keberhasilan juga dilaporkan berdampak pada harga diri dan kepercayaan diri mahasiswa. Berikut penjelasan lebih detail mengenai masing-masing faktor penyebab stres yang umum dialami oleh mahasiswa (Suhandiah et al., 2021).

### 1) Masalah dalam manajemen keuangan

Banyak mahasiswa mengalami stres karena harus mengatur sendiri keuangan mereka untuk pertama kalinya. Misalnya, biaya kuliah yang mahal, sewa tempat tinggal, makan sehari-



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hari, serta kebutuhan untuk membeli buku atau peralatan kuliah. Jika pemasukan terbatas, misalnya hanya mengandalkan kiriman dari orang tua atau beasiswa, mahasiswa sering kali merasa khawatir tidak cukup uang untuk memenuhi kebutuhan dasar. Kondisi ini dapat memaksa mereka untuk berhemat secara berlebihan atau bahkan harus mengambil kerja paruh waktu yang bisa mengganggu waktu belajar.

### 2) Perubahan suasana hidup

Ketika mahasiswa pindah dari rumah keluarga ke lingkungan baru seperti asrama atau kos, mereka dihadapkan pada banyak perubahan. Contohnya, mereka mungkin harus tinggal bersama teman-teman baru yang memiliki kebiasaan berbeda, atau beradaptasi dengan suasana kota yang lebih ramai dan bising. Mahasiswa yang berasal dari daerah pedesaan ke kota besar juga sering kali merasa tertekan karena harus menyesuaikan diri dengan ritme hidup yang lebih cepat dan biaya hidup yang lebih tinggi. Hal ini menimbulkan rasa cemas dan rindu rumah (homesick).

### 3) Kesulitan mengelola diri dan kehidupan akademik

Tugas kuliah yang menumpuk, presentasi, dan ujian yang terus menerus menjadi tantangan tersendiri. Mahasiswa harus pandai membagi waktu agar tetap bisa menyelesaikan tugas tepat waktu sambil tetap menjaga kesehatan fisik dan mental. Misalnya, seorang mahasiswa yang aktif di organisasi kampus seringkali merasa kesulitan untuk fokus pada perkuliahan karena harus menghadiri rapat atau acara kampus di waktu yang sama. Ketika tidak bisa mengatur prioritas, mereka akan merasa tertekan dan kewalahan.

### 4) Harapan orang tua dan institusi

Banyak mahasiswa membawa beban harapan dari orang tua yang menginginkan mereka sukses dan meraih nilai bagus. Contohnya adalah ketika orang tua selalu membandingkan anaknya dengan saudara atau teman yang lebih berprestasi, sehingga mahasiswa merasa harus selalu menjadi yang terbaik. Di sisi lain, institusi kampus juga sering menetapkan standar tinggi dalam hal prestasi akademik, seperti IPK minimal untuk mempertahankan beasiswa atau mengikuti program pertukaran pelajar. Tekanan ini dapat membuat mahasiswa merasa cemas berlebihan, takut gagal, dan merasa tidak cukup baik.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**d. Jenis-jenis Stres**

Fakta menunjukkan bahwa banyak orang menilai stres itu selalu berkonotasi negatif dan menimbulkan gangguan pada kesehatan fisik dan psikis. Stres tidak selamanya berdampak buruk meskipun biasa dipersepsikan sebagai sesuatu yang negatif. Stres akan menjadi positif apabila memberi peluang untuk berhasil. Maka dari itu stres dibagi menjadi dua jenis yaitu:

**1) Distress (*Negative Stress*)**

Distress adalah jenis stres yang mengancam dan berbahaya bagi diri seseorang yang mengalami tekanan tersebut, seperti tuntutan tugas akademik yang berlebihan, tuntutan kerja di luar batas kemampuan individu untuk menyelesaiakannya atau suatu tuntutan yang tidak disenangi yang menguras energi yang berakibat pada menurunkan motivasi dan imunitas individu sehingga rentan mengalami gangguan kesehatan baik fisik maupun mental. Keadaan seperti inilah yang selama ini disebut oleh sebagian besar masyarakat sebagai stres dan inilah yang akan menjadi fokus pembahasan kita tentang manajemen stres.

**2) Eustress (*Good Stress*)**

*Eustress* berbeda dengan distress yang mengancam kesejahteraan dan keselamatan diri. *Eustress* memberi dampak positif bagi individu yang mengalaminya. *Eustress* adalah hasil dari respon terhadap stres yang bersifat baik, positif, dan konstruktif dapat meningkatkan motivasi bagi individu yang mengalaminya. Pelajar atau mahasiswa yang memiliki respon positif terhadap tekanan (stres) yang dialami, seperti tugas perkuliahan yang harus diselesaikan dalam waktu yang singkat dapat meningkatkan motivasi untuk belajar lebih giat dan menyelesaikan tugas dengan baik karena tidak ingin memperoleh nilai yang rendah yang dapat menurunkan harga diri dihadapan teman- temannya atau tidak ingin mengecewakan orang tua yang membiayainya. Pekerja yang memiliki respon positif terhadap tekanan dapat mendorong mereka untuk bekerja secara efektif dan efisien, menyelesaikan pekerjaan sebelum batas waktu yang diberikan, dan bahkan dapat berinovasi sehingga melahirkan karya-karya kreatif (Bunyamin, 2021).

Pada umumnya, orang yang mengalami distress tidak memiliki keterampilan dalam mengelola stres sehingga berdampak negatif bagi dirinya. apabila gagal dalam memilih strategi coping yang tepat, stres dapat menimbulkan dampak

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

negatif bagi seseorang, seperti masalah kesehatan fisik akibat terjadinya gangguan psikologis yang disebut psiko-somatik atau hilangnya kebahagiaan individu. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami gejala-gejala awal stres dan segera dikelola dengan benar agar tidak menimbulkan dampak negatif yang berkelanjutan (Bunyamin, 2021).

#### e. **Gejala-Gejala Stres**

Jika otak terasa lelah, sulit berkonsentrasi, dan membuat keputusan sederhana, terasa sulit atau mungkin tampak seperti masalah besar, inilah salah satu dari gejala terkena stres. Pikiran menjadi kacau dan jika terus-menerus terjadi maka pikiran menjadi tegang, kehilangan kesabaran, atau kehilangan semua perspektif sehingga merasa seperti putus asa. Pola makan dapat berubah di bawah pengaruh stres. Kehilangan atau

bertambahnya berat badan bisa menjadi pertanda stres jangka panjang. Demikian pula pola tidur yang berubah. Beberapa orang tidak dapat tidur atau mengalami mimpi buruk, sementara yang lain meskipun telah tidur sepuluh jam, namun masih belum merasa segar. Jika hal ini terjadi maka dapat menyebabkan ketegangan kronis, yang dapat menimbulkan perilaku seperti menggigit kuku, menarik rambut, dan menggoyangkan lutut.

Pikiran yang saling bertentangan biasa terjadi selama stres, yang diterjemahkan kealam ketegangan dan relaksasi alternatif sehingga menyebabkan gun-cangan pada tangan yang khas dan terkadang seluruh tubuh. Tremor otot vokal menunjukkan dengan suara gemetar khas atau tergagap. Terkadang kedutan bisa memengaruhi otot kecil yang terisolasi seperti yang ada di mulut atau kelopak mata. Stres yang berkepanjangan dapat menguras semua energi bagi orang yang terkena stres. Ketegangan mental akan membuat seseorang kelelahan secara fisik (Ummah, 2018).

Rice menyimpulkan hasil kajian beberapa ahli bahwa ada tiga gejala dari stres kerja pada individu, yaitu gejala psikologis, fisiologis, dan gejala perilaku.

##### 1) Gejala-gejala psikologis

yang sering ditemui pada hasil penelitian mengenai stress, yaitu:

- a. Kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung;

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Perasaan kecewa, rasa marah, dan dendam (kebencian);
- c. Sensitif dan hiperaktif;
- d. Memendam perasaan, penarikan diri, dan depresi;
- e. Komunikasi yang tidak efektif;
- f. Perasaan terkucilkan dan terasing;
- g. Kebosanan dan ketidakpuasan kerja;
- h. Kelelahan mental;
- i. Penurunan fungsi intelektual, dan kehilangan konsentrasi;
- j. Kehilangan spontanitas dan kreativitas; serta
- k. Menurunnya rasa percaya diri (bunyamin, 2021).

**2) Gejala-gejala fisiologis**

yang utama dari stress, di antaranya adalah:

- a. Meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, dan kecenderungan mengalami penyakit cardiovascular;
- b. Meningkatnya sekresi dari hormon stress (contoh : adrenalin dan nonadrenalin);
- c. Gangguan gastrointestinal (misalnya gangguan lambung);
- d. Meningkatnya frekuensi dari luka fisik dan kecelakaan;
- e. Kelelahan secara fisik dan kemungkinan mengalami sindrom kelelahan yang kronis (chronic fatigue syndrome);
- f. Gangguan pernapasan, termasuk gangguan dari kondisi yang ada. G. Gangguan pada kulit;
- g. Sakit kepala, sakit pada punggung bagian bawah, ketegangan otot;
- h. Gangguan tidur; dan
- i. Rusaknya fungsi imun tubuh, termasuk risiko tinggi kemungkinan terkena kanker (bunyamin, 2021).

**3) Gejala-gejala perilaku**

yang utama dari stress, di antaranya adalah:

- a. menunda, menghindari pekerjaan, dan absen dari pekerjaan;
- b. menurunnya prestasi (*performance*) dan produktivitas;
- c. meningkatnya penggunaan minuman keras dan obat-obatan;
- d. perilaku sabotase dalam pekerjaan;
- e. perilaku makan yang tidak normal (kebanyakan) sebagai pelampiasan, mengarah ke obesitas;
- f. perilaku makan yang tidak normal (kekurangan) sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tiba-tiba, kemungkinan berkombinasi dengan tanda-tanda depresi;

- g. meningkatnya kecenderungan berperilaku beresiko tinggi, seperti menyetir dengan tidak hati-hati dan berjudi;
- h. meningkatnya agresivitas, vandalisme, dan kriminalitas;
- i. menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman; serta
- j. kecenderungan untuk melakukan bunuh diri (Bunyamin, 2021).

Ketiga Gejala umum stres dapat dirasakan secara berbeda oleh seseorang yang stres, ada yang merasakan banyak gejala dan ada juga merasakan sedikit gejala. Gejala yang dirasakan tergantung dari persepsi dan respon individu terhadap suatu stressor serta kemampuan seseorang mengelola stressor tersebut. Oleh karena itu, perlu dilakukan penanganan secara baik dengan memilih strategi coping yang tepat untuk menghindari terjadinya dampak yang lebih buruk bagi individu (Bunyamin, 2021)

#### f. Dampak Stres

Menurut Chandra Patel (1991) stres memiliki dampak terhadap penyakit, ialah sebagai berikut.

##### 1) Sakit Kepala Yang Terasa Tegang

Mayoritas orang yang menderita sakit kepala tegang mengalami sakit kepala episodik, rata-rata satu atau dua kali per bulan. Namun, sakit kepala tegang juga bisa kronis. Ketegangan sakit kepala disebabkan oleh kontraksi otot di daerah kepala dan leher. Berbagai makanan, aktivitas, dan stresor dapat menyebabkan kontraksi jenis ini.

Beberapa orang mengalami sakit kepala tegang setelah menatap layar komputer untuk waktu yang lama, atau setelah berkendara dalam waktu lama. Suhu dingin juga bisa memicu sakit kepala tegang. Pemicu lain untuk sakit kepala tegang meliputi: alkohol, ketegangan mata mata kering, kelelahan, merokok, dingin atau flu, infeksi sinus, kafein, maupun stres emosional.

Sakit kepala berbeda dengan migrain, yang merupakan jenis sakit kepala yang menyebabkan rasa sakit berdenyut pada satu atau kedua sisi kepala Anda. Namun, sakit kepala tegang tidak menyebabkan semua gejala migrain, seperti mual dan muntah. Dalam kasus yang jarang terjadi, sakit kepala tegang dapat menyebabkan kepekaan terhadap suara ringan dan keras,

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mirip dengan migrain.

## 2) Migrain

Migrain adalah gangguan kepala primer yang gejalanya ditandai dengan sakit kepala berulang, pada tingkat sedang sampai parah. Pada umumnya, sakit migraine meliputi separuh kepala, berdenyut, dan berlangsung dari 2–72 jam. Gejala yang terkait termasuk mual, muntah, dan kepekaan terhadap cahaya, suara, atau bau.

Migrain disebabkan oleh campuran faktor lingkungan (stres), perubahan kadar hormon, serta genetik yang memengaruhi saraf dan pembuluh darah otak. Migrain adalah sakit kepala, namun berbeda dengan sakit kepala karena tegang dan jauh lebih kompleks. Hal ini cenderung terjadi pada orang yang perfeksionis, setelah melakukan aktivitas yang intens. Secara fisiologis, beberapa pembuluh darah di kepala atau tangan mengalami kontraksi, lalu tiba-tiba mengendur.

## 3. Sakit Punggung

Dalam kondisi stres dan kecemasan, ketidaknyamanan fisik bisa bertambah baik secara sadar maupun tidak sadar, serta dapat menyebabkan ketidakmampuan yang tidak proporsional. Dengan demikian, kekhawatiran yang kronis, kehilangan, pekerjaan yang tidak memuaskan atau kemungkinan kehilangan pekerjaan, masalah hubungan, atau tekanan keuangan dapat mengubah ketidaknyamanan punggung bawah menjadi rasa sakit yang tidak dapat diatasi, dan rasa sakit terus-menerus yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan dalam pola perilaku seseorang.

Sakit punggung kronis adalah penyebab utama absennya seseorang dalam bekerja. Pengenalan awal, istirahat, relaksasi, dan penerapan panas untuk meringankan kejang otot yang kontraksi, dapat menghilangkan situasi stres dan meringankan rasa sakit.

## 4. Gangguan Iritasi Usus Besar

Irritable Bowel Syndrome (IBS) adalah kelainan umum yang memengaruhi usus (usus besar). Sindrom iritasi usus biasanya menyebabkan kram, sakit perut, kembung, gas, diare, dan konstipasi. IBS adalah kondisi kronis yang harus dikelola dalam jangka panjang. Meskipun tanda dan gejala tidak nyaman, IBS tidak menyebabkan perubahan pada jaringan usus atau meningkatkan risiko kanker kolorektal (kanker usus

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

besar). Hanya sejumlah kecil orang dengan sindrom iritasi usus besar yang memiliki tanda dan gejala parah. Beberapa orang bisa mengendalikan gejala mereka dengan mengelola diet, gaya hidup, dan stres.

Pengobatan juga bisa dilakukan dengan mengatasi sumber stres, dan harus meningkatkan kadar serat dengan buah segar, sayuran, roti gandum, serta obat-obatan untuk meredakan kejang kolon. Salah satu gangguan usus lainnya adalah ulkus peptikum, yaitu luka yang menyakitkan pada lapisan perut atau bagian pertama dari usus kecil (duodenum). Penyebab pasti dari penyakit ini belum diketahui dengan pasti. Namun diduga berasal dari ketidakseimbangan antara cairan pencernaan di perut dan duodenum.

### 5. Kelelahan Kronis

Gejala kelelahan kronis biasanya muncul tiba-tiba. Akan tetapi, bagi sebagian orang, kelelahan tersebut berkembang secara bertahap selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan. Ada berbagai gejala Chronic Fatigue Syndrome (CFS), tetapi ada serangkaian gejala utama yang memengaruhi hampir semua orang dengan CFS. Gejala intinya adalah kelelahan fisik ekstrem, kelelahan mental, atau keduanya. Hal itu bisa konstan atau bisa datang dan pergi. Hal ini tidak hilang walaupun setelah beristirahat. Rasa sakit CFS bisa berada di satu area, lalu berpindah ke yang lain. Misalnya, nyeri otot, sendi, atau sakit kepala. Perasaan lelah setiap saat mungkin adalah gejala stres yang paling umum.

Kelelahan adalah perasaan memiliki energi yang tidak mencukupi untuk terus berlanjut, dan keinginan kuat untuk berhenti, istirahat, atau tidur. Hal ini adalah kelelahan yang berasal dari aktivitas fisik atau mental. Kelelahan dijelaskan dalam kamus sebagai perasaan lelah, kelelahan, keletihan, lemah, lesu, mengantuk, dan semacamnya (Ummah, 2018).

### g. Teknik mengelola stres

Schafer (2000) mengemukakan manajemen stress sebagai suatu kemampuan individu untuk mengelola stres yang timbul dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Meichenbaum dan Jaremko (dalam Taylor, 1995) ada tiga tahap dalam program manajemen stres yaitu:

- 1) Tahap pertama, *Individu belajar mengenal stres dan bagaimana mengenali sumber stres yang muncul dalam*

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*kehidupannya*. Hal ini membantu individu mengenali stres dan memahami berbagai sumber yang menyebabkannya. Pada tahap ini, Individu akan belajar tentang definisi stres, gejala fisik dan psikologis yang muncul ketika mengalami stres, serta berbagai faktor yang dapat menjadi pemicunya. Melalui diskusi, refleksi, dan latihan identifikasi, individu didorong untuk menyadari bagaimana stres mempengaruhi aktivitas sehari-hari mereka.

- 2) Tahap kedua, *individu mendapatkan dan mempraktekan keterampilan coping terhadap stres*.

Tahap ini berfokus pada pengembangan keterampilan coping yang dapat membantu individu mengelola stres. Pada tahap ini, individu akan diberikan berbagai teknik coping, baik yang bersifat kognitif maupun perilaku. Contohnya adalah teknik relaksasi, latihan pernapasan, *mindfulness*, teknik manajemen waktu, dan pemecahan masalah. individu tidak hanya menerima materi secara teori, tetapi juga aktif mempraktekkan keterampilan tersebut melalui simulasi atau latihan terarah. Dengan demikian, mereka dapat merasakan manfaat langsung dari teknik coping yang telah mereka pahami.

- 3) Tahap ketiga, *partisipan mempraktekkan teknik manajemen stres pada suatu peristiwa dan dilihat keefektifannya*.

Tahap ini merupakan fase penerapan dan evaluasi keterampilan coping yang telah dipelajari. Partisipan akan diminta untuk mempraktekkan teknik manajemen stres dalam kehidupan nyata, misalnya menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan. Keefektifan teknik yang digunakan akan dievaluasi melalui refleksi atau umpan balik untuk melihat sejauh mana partisipan mampu mengurangi atau mengendalikan stres. Proses ini bertujuan untuk memastikan bahwa partisipan benar-benar dapat menerapkan keterampilan coping secara mandiri dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari (Ramadhan & Ardias, 2020).

Banyak cara yang ditawarkan para ahli untuk mengelola dan mengatasi stres agar tidak berdampak negatif pada individu yang mengalaminya. Sebelum memilih dan menentukan cara yang akan digunakan, seseorang memerlukan pemahaman yang baik tentang stres dengan segala aspeknya termasuk karakteristik individu yang mengalami stres agar dapat memilih strategi yang tepat dalam mengelola stres. Berikut ini akan diuraikan beberapa strategi yang

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bersifat psikologis untuk mengelola stres (Bunyamin, 2021)

### 1) Manajemen Waktu

adalah salah satu sumber daya penting yang harus dikelola dengan baik agar pekerjaan yang dilakukan dapat selesai sesuai waktu yang telah ditetapkan. Pekerjaan yang tidak dapat diselesaikan sesuai rencana waktu yang ditetapkan dapat menjadi sumber stressor bagi pekerja yang dapat menyebabkan kecemasan atau depresi yang berakibat pada menurunnya produktivitas kerja bahkan menimbulkan dampak negatif berupa gangguan fisik. Oleh karena itu, dibutuhkan keterampilan manajemen waktu agar pekerjaan yang dilakukan dapat efektif dan efisien. Ika Sandra mengartikan manajemen waktu sebagai kemampuan merencanakan, mengorganisasikan, memperketat jadwal, mengontrol penggunaan waktu, membuat prioritas, dan pelaksanaan suatu tanggung jawab individu demi pencapaian tujuan yang ditetapkan. Tujuan manajemen waktu untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi suatu pekerjaan. Efektivitas dapat dimaknai dengan pencapaian target tujuan dengan penggunaan waktu yang telah direncanakan, sedangkan efisien berarti menggunakan waktu kurang dari apa yang telah direncanakan sebelumnya. Thomack menawarkan cara mengelola waktu dengan menetapkan tujuan, mengembangkan rencana, dan mengukur tingkat pencapaiannya. Dengan menetapkan tujuan, prioritas pekerjaan dapat disusun dengan mengklasifikasi pekerjaan sesuai dengan tingkat kepentingan dan jumlah waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikannya. Pelajar atau pekerja yang mampu mengelola waktu dengan menetapkan tujuan, menyusun prioritas, mengevaluasi proses dan hasil dari apa yang dilakukan akan membantu menyelesaikan tugas dan pekerjaan yang telah direncanakan secara efektif dan efisien sehingga dapat terhindar dari deadline waktu yang sering menyebabkan seseorang bekerja dalam tekanan sehingga tidak mencapai hasil yang baik bahkan gagal menyelesaikan tugas (Bunyamin, 2021).

### 2) Relaksasi

Relaksasi dewasa ini menjadi salah satu alternatif pendekatan psikologis yang banyak digunakan dalam mengelola stres dan kecemasan, baik sebagai terapi tersendiri atau bagian dari suatu terapi yang bersifat holistik. Manzoni mengemukakan bahwa praktek relaksasi yang dilakukan orang bervariasi, tetapi

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memiliki tujuan yang sama, yaitu menghasilkan dampak untuk menghilangkan gejala stres yang ditandai dengan melambatnya pernafasan, menurunnya tensi darah, konsumsi oksigen berkurang, dan munculnya ketenangan jiwa.

Relaksasi adalah pemasukan pikiran (konsentrasi) agar otot menjadi rileks. Dalam kondisi rileks, pembuluh darah menjadi elastis sehingga dapat memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh yang menyebabkan perasaan menjadi rileks dan hangat, denyut jantung akan melambat dan kerja jantung tidak berat yang akan memengaruhi kerja organ-organ tubuh yang lain. Relaksasi juga dapat dimaknai sebagai meditasi penenangan dengan nafas yang dikonsentrasi untuk mengembalikan keadaan tubuh menjadi bugar. Penelitian Gangadharan dan Madani (2018) terhadap mahasiswa keperawatan di Universitas King Khalid Saudi Arabia menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif sangat efektif dalam mengurangi tingkat depresi, kecemasan, dan stres mahasiswa keperawatan. Setelah intervensi sebagian besar peserta merasa rileks, keadaan emosi negatif menjadi normal kembali sehingga dapat beraktivitas belajar dalam keadaan tidak tertekan lagi.

Menurut Aryani manfaat nyata dari latihan relaksasi, di antaranya ialah:

- a. Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres;
- b. Masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, dan insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi;
- c. mengurangi tingkat kecemasan, beberapa bukti telah menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi dapat menunjukkan efek fisiologis positif melalui latihan relaksasi;
- d. mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres dan mengontrol anticipatory anxiety sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti ketika akan menghadapi ujian;
- e. mengurangi perilaku tertentu yang sering terjadi selama periode stres seperti mengurangi jumlah rokok yang dihisap, konsumsi alkohol, pemakaian obat-obatan, dan makan yang berlebihan;
- f. meningkatkan semangat dalam melakukan aktivitas

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sehari-hari; dan kelelahan, aktivitas mental, atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan latihan (Bunyamin, 2021)

### 3) Meditasi

Adalah kegiatan memusatkan pikiran kepada satu sasaran tertentu dengan tingkat kesadaran optimal dan merasakan efek meditasi tersebut dalam dirinya. Apabila seseorang tidak menyadari proses meditasinya atau dilakukan dalam keadaan tidak sadar, hal itu hanya disebut pemusatan perhatian saja. Efek dari meditasi adalah terjadinya penurunan frekuensi gelombang otak, nafas menjadi lambat, dan kebutuhan oksigen semakin berkurang. Frekuensi gelombang otak mencapai keadaan alpha, keadaan ini dinamakan keadaan homeostatis atau seimbang. Dengan keadaan ketenangan otak seperti ini, otak akan mengeluarkan hormon endorfin yang berfungsi mengurangi rasa sakit dan menstimulasi ketenangan dan kedamaian dalam diri dan terjadilah self-healing.

Meditasi sering digunakan oleh terapis untuk menangani gangguan psikologis klien, baik digunakan secara tersendiri ataupun dikomplementasi dengan strategi lainnya. Tujuan meditasi menurut Widodo dan Purwanigsih (2018) untuk membiasakan tubuh mengatur irama nafas dengan tepat sehingga mempercepat terjadinya konsentrasi dan penghayatan sehingga dapat mempercepat proses penyembuhan, menurunkan tingkat stres, dan meningkatkan taraf kesehatan Penelitian Hussain dan Bhushan (2010) menyimpulkan bahwa teknik meditasi kesadaran efektif dalam mengurangi stres yang dirasakan oleh remaja. Sebagai teknik penyembuhan, meditasi kesadaran dapat diberikan kepada remaja secara teratur untuk mengurangi stres mereka dan guru juga dapat dilatih untuk menggunakan meditasi bagi siswanya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sari (2018) yang menemukan bahwa meditasi efektif menurunkan tingkat stres atau meningkatkan ambang stres individu sehingga membuatnya lebih toleran terhadap stres.

Meditasi pada awalnya adalah bagian dari praktek ibadah pemeluk agama Hindu dan Budha, tetapi meditasi telah mengalami modifikasi dan perkembangan karena telah dijadikan sebagai salah satu alternatif pemulihan kebugaran dan terapi bagi penderita gangguan psikologis.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dalam ajaran Islam, praktik doa dan zikir yang dilakukan dengan penuh kekhusukan memiliki kesamaan makna dengan praktik meditasi. Bagi seorang Muslim teknik meditasi yang dilakukan bisa juga dengan duduk tenang dan memusatkan hati pada doa serta zikir, insya Allah akan memperoleh efek ketenangan jiwa yang serupa, bahkan lebih bermakna karena disertai nilai-nilai Ilahiyah (Bunyamin, 2021). Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an Surah Ar-Rad/13:28 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۝ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

#### 4) Mindfulness

Mindfulness adalah keadaan saat individu hadir atau merasa benar-benar fokus dengan apa yang ia lakukan. Ketika mindful, individu bisa menilai segala hal yang terjadi di sekitarnya dengan objektif. Individu tidak akan membuat keputusan yang gegabah karena dipengaruhi oleh emosi sesaat, (Mindfulness, n.d.)

Menurut Professor Emeritus Jon Kabat-Zinn, founder dan former *director* dari *Thee Stress Reduction Clinic* di *the University of Massachusetts Medical Center*, ada 3 manfaat utama yang bisa kamu peroleh dari melatih mindfulness ialah sebagai berikut:

- a. *Mindfulness* menjadi sarana untuk lebih mengenal, memahami dan menerima diri sendiri, termasuk mengenal dan memahami emosi yang dirasakan oleh diri sendiri.
- b. Mindfulness juga membuat individu lebih bisa memahami dan menerima lingkungan sekitarnya.
- c. Melatih *mindfulness* dapat membuat individu lebih sehat mental dan fisik.

Selain 3 manfaat utama yang telah disebutkan sebelumnya, individu juga bisa merasakan manfaat lain dari *mindfulness* seperti lebih bahagia, lebih toleransi dan bisa menerima perbedaan, mengasah *critical thinking*, serta lebih empati dan peduli dengan orang lain.

*Mindfulness* bisa dilakukan dengan cara melakukan aktivitas yang Bisa Membuat Fokus Selain melalui meditasi,

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ialah dengan melakukan aktivitas yang bisa membuat kamu fokus pada kegiatan itu saja dan tidak terdistraksi dengan hal lain contohnya seperti menggambar, berlari, mewarnai, beribadah, menulis jurnal harian/diary, atau kegiatan lain yang sudah menjadi hobi dan hal yang disenangi (Mindfulness, n.d.).

### **2.2.5 Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI)**

Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam atau disingkat dengan sebutan BKI adalah individu yang secara resmi terdaftar di perguruan tinggi, khususnya dalam program studi Bimbingan Konseling Islam, dengan rentang usia sekitar 18-30 tahun. Mereka adalah bagian dari kelompok masyarakat yang berstatus sebagai pembelajar yang bertujuan mengembangkan keilmuan, keterampilan, dan sikap profesional di bidang konseling berbasis nilai-nilai Islam. Mahasiswa BKI dipersiapkan menjadi calon intelektual dan praktisi yang memiliki kemampuan memberikan layanan bimbingan, penyuluhan, dan konseling dengan pendekatan integratif antara ilmu konseling dan prinsip-prinsip Islam (Permatasari et al., 2020)

### **2.2.6 Konsep Operasional**

Menurut Kountur (2018), definisi operasional merupakan penjelasan mengenai suatu variabel dalam bentuk yang dapat diukur. Definisi ini berfungsi untuk memberikan informasi yang dibutuhkan dalam proses pengukuran variabel yang diteliti (Dekanawati et al., 2023).

Untuk memudahkan pengukuran variabel dalam penelitian dan juga sebagai pedoman peneliti dalam melaksanakan penelitian ini. Peneliti memaparkan konsep operasional untuk mengungkap variabel bebas yaitu Pengaruh penggunaan Instagram @Riliv ( X ) terhadap variabel terikat yaitu Pengelolaan Stres ( Y ) dengan indikator-indikator dibawah ini.

#### **a. Penggunaan Instagram @ Riliv**

Indikator yang digunakan dalam Penggunaan Instagram @Riliv sesuai dengan yang dikemukakan oleh Elvinaro dalam pokhrel (2024) terdapat beberapa aspek yaitu frekuensi penggunaan, durasi penggunaan dan atensi perhatian (Tingkat perhatian terhadap konten @Riliv).

#### **b. Pengelolaan stress**

Indikator yang digunakan dalam Pengelolaan Stres seperti yang dikemukakan oleh Menurut Meichenbaum dan Jaremko dalam (Ramadhani & Ardias, 2020), program pengelolaan stres

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terdiri dari tiga tahap: (1) tahap pertama, individu belajar mengenal stres dan bagaimana mengenali sumber stres yang muncul dalam kehidupannya; (2) tahap kedua, individu memperoleh dan mempraktikkan keterampilan coping terhadap stres; dan (3) tahap ketiga, individu mempraktikkan teknik manajemen stres pada suatu peristiwa untuk mengevaluasi keefektifannya.

Berdasarkan tahapan tersebut, indikator-indikator dalam penelitian ini dimodifikasi sesuai dengan konteks, kebutuhan, dan fokus penelitian sehingga menjadi:

1. Perilaku aktif dalam mengatasi stres, yang mencerminkan upaya individu untuk secara proaktif menghadapi dan mengelola stres.
2. Penekanan lain dalam mengatasi stres, yang menunjukkan adanya variasi atau alternatif strategi coping yang digunakan untuk mengurangi dampak stres.
3. Mencari dukungan sosial berupa bantuan (emosional/praktis), yang mencerminkan keterlibatan individu dalam memperoleh dukungan dari orang lain untuk membantu mereka mengatasi stres.

**Tabel 2.1 Konsep Operasional**

Variabel	Indikator	Sub Indikator
<b>Penggunaan Instagram @Riliv (X)</b>	Frekuensi penggunaan	Seberapa sering pengguna mengakses akun @Riliv) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jumlah kunjungan per hari/minggu</li> <li>• Frekuensi melihat unggahan (<i>feed, reels, story, IG Live</i>)</li> <li>• Frekuensi berinteraksi dengan konten (<i>like, share and save</i>)</li> </ul>
	Durasi penggunaan	Lama waktu yang dihabiskan untuk mengakses akun @Riliv <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rata-rata waktu harian yang dihabiskan untuk melihat konten @Riliv</li> <li>• Durasi setiap sesi</li> </ul>



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		<p>penggunaan (berapa lama dalam sekali akses)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Waktu spesifik yang sering digunakan untuk mengakses akun @Riliv (pagi, siang, malam, sebelum tidur, dsb.)</li> </ul>
	<p>Tingkat perhatian terhadap konten @Riliv</p>	<p>Seberapa fokus dan mendalam pengguna dalam mengonsumsi konten)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tingkat keterbacaan dan pemahaman terhadap isi postingan (apakah hanya sekadar scroll atau membaca secara detail)</li> <li>• Minat terhadap topik yang diunggah (self-care, mindfulness, kesehatan mental, dll.)</li> <li>• Respon setelah mengonsumsi konten (misalnya, menerapkan tips yang diberikan, berdiskusi dengan orang lain, atau mencari informasi lebih lanjut)</li> </ul>
<p><b>Pengelolaan Stres (Y)</b></p>	<p>perilaku aktif dalam mengatasi stres</p>	<p>Upaya langsung yang dilakukan individu untuk mengelola stres secara aktif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi sumber stres dan mencari solusi secara langsung</li> <li>• Membuat rencana untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres</li> <li>• Menggunakan teknik relaksasi (meditasi, pernapasan dalam, mindfulness, dll.)</li> <li>• Menjaga pola hidup</li> </ul>



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		<p>sehat (makan teratur, tidur cukup, olahraga)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggunakan strategi kognitif (misalnya, mengubah cara berpikir tentang masalah)</li> </ul>
	<p>Penekanan pada kegiatan lain dalam mengatasi stress</p>	<p>Alih fokus ke aktivitas lain sebagai strategi coping</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan hobi atau aktivitas yang menyenangkan (melukis, menulis, bermain musik, dsb.)</li> <li>• Melakukan aktivitas fisik atau olahraga sebagai pelepasan stres</li> <li>• Mengalihkan perhatian dengan bekerja atau melakukan tugas lain</li> <li>• Menggunakan media sosial atau menonton hiburan untuk mengurangi stres</li> <li>• Menggunakan teknik distraksi yang positif, seperti jalan-jalan atau traveling</li> </ul>
	<p>Mencari dukungan sosial berupa bantuan (emosional/praktis)</p>	<p>Upaya individu dalam mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbicara dengan keluarga atau teman dekat untuk mendapatkan dukungan emosional</li> <li>• Mencari bimbingan atau saran dari orang lain yang dipercaya (dosen, mentor, tokoh agama, dsb.)</li> </ul>

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti komunitas atau grup yang membahas masalah serupa</li> <li>• Menggunakan layanan profesional seperti konselor atau psikolog untuk bantuan emosional</li> <li>• Mendapatkan bantuan praktis seperti saran, informasi, atau pertolongan langsung dalam menyelesaikan masalah</li> </ul>
--	---

### 2.2.7 Kerangka Berpikir

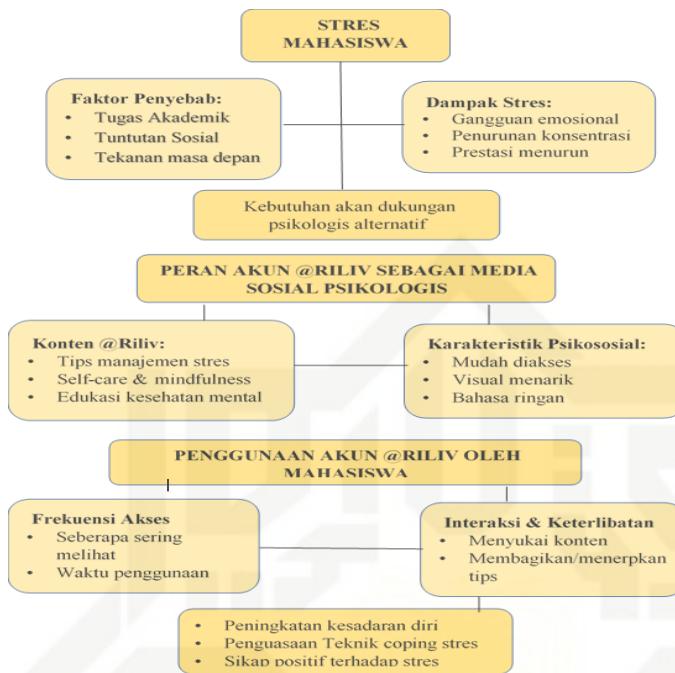
Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti. Jadi kerangka berpikir merupakan sintesa tentang hubungan antar variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Berdasarkan teori-teori yang telah dideskripsikan tersebut, selanjutnya dianalisis secara kritis dan sistematis, sehingga menghasilkan sintesa tentang hubungan antar variabel yang diteliti (Sugiyono, 2020).



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Gambar 2.1 Kerangka Berfikir**



## 2.2.8 Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah dugaan sementara dari problem yang terjadi, dan harus dibuktikan kebenarannya melalui penelitian secara ilmiah. Berikut hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Hipotesis Alternatif (Ha): Penggunaan Instagram akun @Riliv memiliki pengaruh signifikan terhadap pengelolaan stres mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2021 & 2022.
2. Hipotesis Nihil (Ho): Penggunaan Instagram akun @Riliv tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap pengelolaan stres mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2021 & 2022.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian survei. digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), yang mana peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, dengan mengedarkan kuesioner kepada sekelompok orang (yang sudah ditetapkan menjadi populasi/sampel) (Sugiyono, 2020). Penelitian survei adalah kegiatan pengumpulan data primer dari responden, menggunakan daftar pertanyaan yang telah disusun sebelumnya, Penelitian survei menurut Soehartono (2000 hlm.54) diklasifikasikan mempunyai dua tujuan, pertama bertujuan untuk memberikan gambaran/ penjelasan tentang sesuatu dan kedua bertujuan untuk melakukan analisis. (Ananda et al., 2021).

Penelitian survei merupakan penelitian dengan mengumpulkan informasi dari suatu sampel dengan menanyakannya melalui angket atau wawancara untuk menggambarkan berbagai aspek dalam suatu populasi. Sedangkan Guy mengemukakan bahwa penelitian survei merupakan penelitian yang berusaha mengumpulkan data satu atau beberapa variable yang diambil dari anggota populasi tersebut pada penelitian (Maidiana, 2021).

Hal-hal yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian Survei ini yaitu:

##### 1. Merancang Instrumen Penelitian (Kuesioner)

Instrumen ini harus valid (mengukur apa yang seharusnya diukur) dan reliabel (menghasilkan hasil yang konsisten). Dalam penelitian ini, kuesioner harus mengukur penggunaan Instagram @Riliv dan pengelolaan stres dengan tepat. Tanpa instrumen yang valid dan reliabel, data yang dikumpulkan tidak akan dapat diandalkan.

##### 2. Mengumpulkan Data

Pengumpulan data adalah langkah kunci dalam survei kuantitatif. Data harus dikumpulkan secara sistematis dan etis untuk memastikan integritas dan

keakuratan. Dalam konteks penelitian ini, data mengenai penggunaan Instagram @Riliv terhadap pengelolaan stres mahasiswa harus dikumpulkan dengan cara yang memungkinkan analisis statistik yang valid.

##### 3. Menganalisis Data

Analisis data dalam penelitian kuantitatif bertujuan untuk menguji hipotesis dan menjawab pertanyaan penelitian menggunakan metode statistik. Dalam penelitian ini, analisis data akan menunjukkan apakah ada hubungan atau pengaruh antara penggunaan Instagram @Riliv dan



pengelolaan stres mahasiswa. Hasil analisis memberikan bukti empiris yang dapat digunakan untuk menarik kesimpulan dan membuat rekomendasi.

### 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

#### a. Lokasi Penelitian

Peneliti memilih lokasi yang tepat untuk melakukan penelitian terutama karena ingin melihat fenomena atau keadaan yang terjadi di objek yang diteliti. Dalam hal ini, lokasi penelitian dilakukan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau bertempat di Jl. HR. Soebrantas No.Km. 15, RW.15, Simpang Baru, Kota Pekanbaru, Riau 28293.

#### b. Waktu Penelitian

**Tabel 3.1**  
**Waktu Penelitian**

No	Kegiatan	Tahun 2024-2025					
		Nov	Des	Feb	Mar	Apr	Mei
1	<b>Pembuatan proposal</b>	FINIS					
2	<b>Seminar Proposal</b>		FINIS				
3	<b>Komprehensif</b>			FINIS			
4	<b>Pengajuan Riset</b>				FINIS		
5	<b>Pelaksanaan Penelitian</b>					FINIS	
6	<b>Analisis Hasil</b>						FINIS

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/ subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu (Sugiyono, 2020).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2021–2022, yang menjadi followers akun Instagram @Riliv. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti, jumlah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

angkatan 2021–2022 yang mengikuti akun Instagram @Riliv adalah sebanyak 119 orang. Oleh karena itu, jumlah populasi dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 119 responden.

### 3.3.2 Sampel

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Dengan kata lain, sampel adalah sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi. Berikut beberapa pengertian sampel menurut para ahli:

1. Sutrisno Hadi mengatakan bahwa sebagian individu yang diselidiki itu adalah sampel.
2. Sudjana mengatakan sampel adalah sebagian yang diambil dari populasi dengan menggunakan cara-cara tertentu
3. Arikunto mengatakan bahwa sampel adalah bagian kecil yang terdapat dalam populasi yang dianggap mewakili populasi mengenai penelitian yang dilakukan.
4. Sugiyono mengatakan bahwa sampel adalah jumlah kecil yang ada dalam populasi dan dianggap mewakilinya.
5. Margono menyatakan bahwa sampel adalah sebagai bagian dari populasi, sebagai contoh (monster) yang diambil dengan menggunakan cara-cara tertentu (Sulistiyowati, 2023)

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling purposif (*purposive sampling*). Purposive sampling merupakan sebuah metode sampling non random sampling dimana periset memastikan pengutipan ilustrasi melalui metode menentukan identitas spesial yang cocok dengan tujuan riset sehingga diharapkan bisa menanggapi kasus riset (Lenaini, 2021). Ukuran sampel yang digunakan menurut Roscoe dalam Sugiyono (2015) menyatakan bahwa ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500 orang. Pada penelitian ini Karena Teknik pengambilan sample menggunakan *purposive sampling* maka peneliti mengambil sampel sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan, adapun kriteria tersebut diantaranya:

1. Mahasiswa mengikuti akun Instagram @riliv lebih dari 3 bulan
2. Mahasiswa pernah mengalami stres
3. Mahasiswa bersedia berpartisipasi dalam penelitian.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Tabel 3.2**  
**Hasil Purposive Sampling**

Kriteria	Jumlah
Jumlah populasi (followers akun Instagram @Riliv angkatan 2021–2022)	119 Orang
Pengurangan sampel pada kriteria 2: tidak pernah mengalami stres	0 Orang
Pengurangan sampel pada kriteria 3: tidak mengikuti akun Instagram @Riliv lebih dari tiga bulan	51 Orang
Pengurangan sampel pada kriteria 4: tidak bersedia berpartisipasi dalam penelitian	24 Orang

Dari keseluruhan populasi sebanyak 119 orang, dilakukan purposive sampling dengan tiga kriteria yang telah ditetapkan, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 44 orang.

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

#### 3.4.1 Kuisioner (angket)

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data kuisioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2011). Kuisioner dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos, atau internet (Sugiyono 2015).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuisioner dengan Skala Likert untuk mengumpulkan data dari responden. Skala ini mengukur pendapat, sikap, dan persepsi terkait aspek-aspek dalam skala penggunaan Instagram @Riliv, seperti frekuensi penggunaan, durasi penggunaan dan tingkat perhatian terhadap konten @Riliv. Kuisioner ini disebarluaskan dengan pendampingan pembimbing dan menjaga kerahasiaan biodata responden. Skala ini berinterasi 1-5 yang mempunyai gradasi dari sangat setuju sampai sangat tidak setuju, dengan pilihan jawaban kalimat positif beserta skor dari masing-masing kategori jawaban adalah sebagai berikut:

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Tabel 3.3**  
**Kategori Skala Likert**

Pilihan jawaban	Nilai
Sangat setuju (SS)	5
Setuju (S)	4
Kurang setuju (KS)	3
Tidak setuju (TS)	2
Sangat tidak setuju (STJ)	1

### 3.4.2 Langkah-langkah Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis survei. Pendekatan ini bertujuan untuk menguji pengaruh penggunaan Instagram akun @Riliv terhadap pengelolaan stres mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau. Paradigma positivisme yang mendasari penelitian ini menekankan prinsip-prinsip ilmiah yang empiris, objektif, rasional, dan sistematis. Hal ini memungkinkan pengumpulan data yang akurat dan analisis yang valid, untuk mendukung pengujian hipotesis penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan yang terstruktur. Tahap pertama adalah merancang instrumen penelitian berupa angket atau kuesioner, yang disusun berdasarkan indikator dan sub-indikator variabel penelitian: 20 pernyataan untuk variabel X (penggunaan Instagram @Riliv) dan 20 pernyataan untuk variabel Y (pengelolaan stres). Selanjutnya, dilakukan uji coba instrumen untuk menguji validitas dan reliabilitas angket yang telah dirancang. Tahap ini melibatkan 40 responden sebagai sampel uji. Berdasarkan hasil uji coba, pernyataan-pernyataan yang telah disusun valid semua, sehingga diperoleh 20 pernyataan valid untuk variabel X (penggunaan Instagram @Riliv) dan 20 pernyataan valid untuk variabel Y (pengelolaan stres). Instrumen ini diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan program SPSS versi 27 for Windows, dengan uji validitas *product moment* dan uji reliabilitas Cronbach Alpha.

Setelah instrumen valid dan reliabel, kuesioner didistribusikan kepada responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini mempertimbangkan kriteria: mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau yang menjadi followers akun Instagram @Riliv, pernah mengalami stres, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara daring (online) maupun luring (offline).

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana, guna mengidentifikasi sejauh mana penggunaan Instagram akun @Riliv berpengaruh terhadap pengelolaan stres mahasiswa. Hasil analisis menjadi dasar untuk menarik kesimpulan dan menyusun rekomendasi penelitian.

### 3.5 Validitas dan Reabilitas

#### 3.5.1 Uji Validitas Instrumen

Validitas didefinisikan sebagai tingkat akurasi suatu skala atau tes dalam melakukan fungsi pengukurannya. Apabila menghasilkan data yang secara akurat, pengukuran dikatakan memiliki validitas yang tinggi. menggambarkan variabel yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran. Untuk mengukur validitas instrumen pada penelitian ini dapat dilihat menggunakan tabel korelasi product moment.

- a. Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (pada taraf signifikansi 0,05) maka instrument penelitian dinyatakan valid.
- b. Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  (pada taraf signifikansi 0,05) maka instrument penelitian dinyatakan tidak valid

**Tabel 3.4**  
**Hasil Uji Validitas (X)**

Pernyataan	r-Hitung	r-Tabel	Keterangan
X.1	0,520	0,312	Valid
X.2	0,785	0,312	Valid
X.3	0,700	0,312	Valid
X.4	0,772	0,312	Valid
X.5	0,514	0,312	Valid
X.6	0,683	0,312	Valid
X.7	0,644	0,312	Valid
X.8	0,513	0,312	Valid
X.9	0,632	0,312	Valid
X.10	0,749	0,312	Valid
X.11	0,612	0,312	Valid
X.12	0,550	0,312	Valid
X.13	0,778	0,312	Valid
X.14	0,796	0,312	Valid
X.15	0,681	0,312	Valid
X.16	0,771	0,312	Valid
X.17	0,822	0,312	Valid
X.18	0,747	0,312	Valid
X.19	0,695	0,312	Valid



X.20	0,730	0,312	Valid
------	-------	-------	-------

*Sumber : Data diolah menggunakan Microsoft Excel Maret 2025*

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan terhadap 20 item pernyataan variabel X (penggunaan Instagram @Riliv), seluruh item dinyatakan valid karena nilai  $r$  hitung masing-masing item lebih besar daripada nilai  $r$  tabel yang telah ditetapkan ( $r$  hitung  $> 0,312$ ). Hal ini menunjukkan bahwa instrumen variabel X layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini, karena telah memenuhi kriteria validitas.

**Tabel 3.5**  
**Hasil Uji Validitas (Y)**

Pernyataan	r-Hitung	r-Tabel	Keterangan
Y.1	0,399	0,312	Valid
Y.2	0,413	0,312	Valid
Y.3	0,447	0,312	Valid
Y.4	0,408	0,312	Valid
Y.5	0,671	0,312	Valid
Y.6	0,642	0,312	Valid
Y.7	0,451	0,312	Valid
Y.8	0,717	0,312	Valid
Y.9	0,403	0,312	Valid
Y.10	0,520	0,312	Valid
Y.11	0,613	0,312	Valid
Y.12	0,645	0,312	Valid
Y.13	0,649	0,312	Valid
Y.14	0,414	0,312	Valid
Y.15	0,738	0,312	Valid
Y.16	0,562	0,312	Valid
Y.17	0,587	0,312	Valid
Y.18	0,391	0,312	Valid
Y.19	0,460	0,312	Valid
Y.20	0,433	0,312	Valid

*Sumber : Data diolah menggunakan Microsoft Excel Maret 2025*

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan terhadap 20 item pernyataan variabel Y (Pengelolaan Stres), seluruh item dinyatakan valid karena nilai  $r$  hitung masing-masing item lebih besar daripada nilai  $r$  tabel yang telah ditetapkan ( $r$  hitung  $> 0,312$ ). Hal ini menunjukkan bahwa instrumen variabel Y layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini,



karena telah memenuhi kriteria validitas.

### 3.5.2 Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas (keandalan) mengacu pada stabilitas alat ukur yang digunakan dan konsistensi dari waktu ke waktu. Dengan kata lain, Reliabilitas adalah kemampuan alat ukur untuk memberikan hasil yang sama bila diterapkan pada waktu yang berbeda (Surucu & Maslakci, 2020).

Pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini dibantu dengan SPSS untuk uji statistik Cronbach Aplha ( $\alpha$ ). Hasil dari uji statistik Cronbach Aplha ( $\alpha$ ) akan menentukan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini reliabel atau tidaknya (Utami, 2023). Data dikatakan reliabel jika Cronbach Aplha ( $\alpha$ ) di atas 0,60.

**Tabel 3.6**  
**Hasil Uji reliabilitas X dan Y**

Variabel	Cronbach's Alpha	Syarat	Keterangan
Variabel X (Penggunaan Instagram @Riliv)	0,938	0,6	Reliabel
Variabel Y (Pengelolaan Stres)	0,868	0,6	Reliabel

*Sumber : Data diolah menggunakan Microsoft Excel Maret 2025*

Hasil uji instrumen pada tabel menunjukkan bahwa variabel X dan variabel Y dalam penelitian ini reliabel, karena nilai Cronbach's alpha untuk kedua variabel melebihi angka 0,6, yang merupakan batas minimum keandalan sebuah instrumen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua instrumen penelitian ini, baik yang mengukur variabel Penggunaan Instagram @Riliv maupun Pengelolaan Stres, memiliki tingkat reliabilitas yang baik, sehingga layak digunakan dalam penelitian ini. Nilai reliabilitas yang diperoleh menunjukkan bahwa instrumen dapat menghasilkan hasil yang konsisten jika diterapkan kembali dalam kondisi yang serupa.



### 3.6 Teknik Analisis Data

Setelah data berhasil dikumpulkan dari 44 responden, langkah berikutnya adalah melakukan analisis data untuk menguji pengaruh penggunaan Instagram akun @Riliv terhadap pengelolaan stres mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau angkatan 2021-2022. Proses analisis ini dilakukan secara sistematis untuk memastikan akurasi dan relevansi hasil penelitian.

Tahap pertama adalah analisis uji asumsi klasik yang menjadi prasyarat dalam analisis regresi linier sederhana. Uji asumsi klasik ini meliputi:

- **Uji Normalitas:** Untuk memastikan distribusi data residual berdistribusi normal.
- **Uji Linearitas:** Untuk memeriksa apakah hubungan antara variabel X dan Y bersifat linear.
- **Uji Heteroskedastisitas:** Untuk memastikan tidak adanya varian yang tidak homogen pada residual.

Pemenuhan syarat-syarat ini penting agar estimasi model regresi yang dihasilkan bersifat BLUE (*Best Linear Unbiased Estimator*), sehingga hasil pengujian dapat dipercaya.

Tahap kedua adalah analisis regresi linier sederhana yang secara otomatis mencakup uji parsial (T-test) Analisis data ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen juga untuk mengetahui sejauh mana variabel bebas (penggunaan Instagram @Riliv) memengaruhi variabel terikat (pengelolaan stres mahasiswa). Analisis dilakukan menggunakan program SPSS versi 27 for Windows. Hasil analisis berupa nilai koefisien regresi, signifikansi, t-hitung dan koefisien determinasi (*R Square*) yang menjadi dasar dalam menarik kesimpulan mengenai pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Dalam analisis regresi sederhana, hubungan antar variabel bersifat linear, dimana perubahan pada variabel X akan diikuti oleh perubahan Variabel Y secara tetap. Sementara pada hubungan non linear, perubahan variabel X tidak diikuti variabel Y secara proposisional (Sebayang, 2022). Adapun model persamaan regresi linear sederhana ialah (Sebayang, 2022)

$$y = a + bx$$

$$b = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{n(\sum x^2) + (\sum x)^2}$$

$$a = \frac{\sum y - b \cdot \sum x}{n}$$

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dimana

- $y$  = Variabel respons atau variabel akibat (*dependent*)  
 $x$  = Variabel prediktor atau variabel faktor penyebab (*independent*)  
 $a$  = Konstanta  
 $b$  = Koefisien regresi (nilai perubahan variabel dependen berdasarkan variabel independen; positif jika meningkat, negatif jika menurun)  
 $n$  = Jumlah data  
 $\sum y$  = Jumlah data  $y$   
 $\sum xy$  = Jumlah data  $xy$

Persamaan regresi ini dikenal sebagai regresi  $X$  atas  $Y$ . Koefisien arah regresi linear, dilambangkan dengan huruf  $b$ , menunjukkan perubahan rata-rata pada variabel  $Y$  untuk setiap perubahan satu unit pada variabel  $X$ . Jika  $b$  positif,  $Y$  akan meningkat, dan jika  $b$  negatif,  $Y$  akan menurun. Uji regresi dapat dilakukan dengan metode kuadrat terkecil, dan hasilnya ditampilkan dalam tabel ANOVA.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB IV

### GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

#### 4.1 Sejarah Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau

Cikal bakal Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau adalah dari Institut Agama Islam Negeri Sulthan Syarif Qasim (IAIN Susqa), didirikan pada tanggal 19 September 1970 berdasarkan surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia no. 194 tahun 1970. Ketika didirikan, IAIN Susqa hanya terdiri dari tiga fakultas, yaitu Fakultas Tarbiah, Fakultas Syariah, dan Fakultas Ushuluddin. Namun sejak 1998/1999, IAIN Susqa telah mengembangkan diri dengan membuka Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, meskipun secara yuridis formal baru lahir pada tahun akademik 1998/1999, tetapi secara historis fakultas ini telah berusia hampir seperempat abad, karena embrionya bermula dari jurusan Ilmu Dakwah yang ada pada Fakultas Ushuluddin IAIN Sulthan Syarif Qasim Riau.

Peningkatan status jurusan Ilmu Dakwah menjadi sebuah fakultas tersendiri telah direncanakan sejak lama. Usaha-usaha yang lebih intensif kearah itu telah dimulai sejak tahun akademik 1994/1995. Setahun kemudian yakni 1995/1996, jurusan Ilmu Dakwah dimekarkan menjadi dua jurusan, yaitu jurusan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) dan jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI). Kedua jurusan tersebut sampai dengan tahun akademik 1997/1998 telah berusia lebih kurang tiga tahun dan telah memiliki mahasiswa sebanyak 211 orang dengan rincian, jurusan PMI 102 orang dan jurusan BPI 109 orang.

Kemudian pada tahun akademik 1996/1997 telah pula dilakukan penjajakan dan konsultasi kepada Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran Bandung dalam rangka mempersiapkan dan memperluas jurusan pada Fakultas Dakwah yang akan didirikan, yang kemudian menghasilkan kesepakatan kerjasama antara IAIN Susqa Riau dengan Unpad yang direalisasikan dalam bentuk penandatanganan naskah kesepakatan berupa Memorandum of Understanding (MoU) pada bulan Januari 1998 dengan nomor : IN/13/R/HM.01/164/1998 dan 684//706/1998 dan pelaksanaan teknisnya dipercayakan pada fakultas Ushuluddin (pengasuh Ilmu Dakwah) dan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran Bandung.

Sebagai tindak lanjut dari MoU tersebut adalah disepakatinya pembukaan Program Strata Satu (S1) Ilmu Komunikasi dan Diploma Tiga (D3) Dakwah dan Ilmu Komunikasi, untuk melengkapi jurusan yang sudah ada (PMI) dan (BPI) pada Fakultas Dakwah yang akan didirikan. Untuk mewujudkan pendirian Fakultas Dakwah pada IAIN Susqa Pekanbaru telah dilakukan berbagai upaya perintisan, diantaranya adalah mengupayakan untuk



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mendapatkan pengukuhan secara yuridis formal dari berbagai pihak terkait seperti Departemen Agama sendiri, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI dan dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Aparat Negara (Menpan) yang hasilnya adalah dikeluarkan Surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia tentang pendirian Fakultas Dakwah IAIN Sultan Syarif Kasim Pekanbaru nomor 104 tahun 1998 tanggal 28 Februari 1998.

Dari pada itu, telah pula dilakukan seminar dan lokakarya (semiloka) tentang penyusunan kurikulum Jurusan Ilmu Komunikasi dan program studi Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Semiloka tersebut dihadiri oleh dua pakar Komunikasi dari Unpad Bandung yaitu Prof. Dr. H. Dedi Mulyana, M.A dan Drs. Elvinaro Enderianto, M.Si menggantikan Prof. Dr. Soleh Soemirat Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi UNPAD yang berhalangan hadir. Semiloka tersebut berhasil merumuskan kurikulum terpadu antara disiplin Ilmu Komunikasi pada IAIN Suska Pekanbaru. Berbekal surat Keputusan Menteri Agama RI Nomor 104 tahun 1998 tersebut, maka secara de jure Fakultas Dakwah IAIN Suska Pekanbaru telah lahir dan terpisah dari Fakultas Ushuluddin, tetapi secara de facto kelahiran itu baru terealisir pada bulan September 1998, dalam acara Stadium General Pembukaan Kuliah tahun Akademik 1998/1999. Dalam kesempatan itu yang bertindak sebagai pembicara adalah Prof. Dr. Soleh Soemirat Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi.

## 4.2 Visi Misi dan Tujuan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau

### • Visi

Terwujudnya Fakultas yang Gemilang dan Terbilang dalam Keilmuan Dakwah dan Komunikasi secara integratif di Asia pada Tahun 2025.

### • Misi

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran keilmuan dakwah dan komunikasi untuk melahirkan sumber daya manusia yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
2. Menyelenggarakan penelitian keilmuan dakwah dan komunikasi berbasis publikasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan atau seni.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dakwah dan komunikasi yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
4. Menyelenggarakan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
5. Menyelenggarakan tata kelola fakultas yang baik (good faculty governance) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Tujuan

1. Menghasilkan lulusan yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
2. Menghasilkan penelitian berbasis publikasi nasional atau internasional dalam bidang ilmu dakwah dan komunikasi.
3. Memberikan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dakwah dan komunikasi yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
4. Menghasilkan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
5. Menghasilkan tata kelola fakultas yang baik (*good faculty governance*) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.

## 4.3 Profil Prodi Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam merupakan satu dari empat program studi pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi, yaitu Bimbingan Konseling Islam, Ilmu Komunikasi, Pengembangan Masyarakat Islam dan Manajemen Dakwah. Program studi Bimbingan Konseling Islam terakreditasi UNGGUL dari BAN PT mulai tanggal 27 Agustus 2024 sampai 03 April 2029. Ketua program studi Bimbingan Konseling Islam adalah Zulamri, S. Ag., M.A. dan sekretaris program studi Rosmita, S. Ag., M. Ag. Staf layanan akademik program studi adalah Ari Delvia. Staf akademik/ Iraise adalah Maemus Padri, S. Pd. I.

### a. Visi misi dan tujuan prodi bimbingan konseling islam

#### Visi

Terwujudnya Program Studi yang unggul dan kompetitif dalam Keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam di Asia Tahun 2025.

#### Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam untuk melahirkan sumber daya manusia yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
- 2) Menyelenggarakan penelitian keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis publikasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan atau seni.
- 3) Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
- 4) Menyelenggarakan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 5) Menyelenggarakan tata kelola program studi yang baik (good department governance) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.

**Tujuan**

- 1) Menghasilkan lulusan Bimbingan dan Konseling Islam yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
- 2) Menghasilkan penelitian berbasis publikasi nasional atau internasional dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.
- 3) Memberikan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
- 4) Menghasilkan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
- 5) Menghasilkan tata kelola program studi yang baik (good department governance) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.

**b. Sasaran Dan Strategi Pencapaian**

Sasaran yang ingin dicapai oleh Prodi Bimbingan dan Konseling Islam adalah sebagai berikut:

1. Lulusan yang memiliki kemampuan akademik dan profesional dalam bidang bimbingan konseling Islam, yang bertakwa kepada Allah, berbudi pekerti luhur, bermartabat, bertanggung jawab, serta berwawasan luas.
2. Lulusan yang mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan, melakukan penelitian dalam bidang bimbingan konseling islam serta berperan aktif dalam melaksanakan pengabdian pada masyarakat.
3. Lulusan yang siap kerja yang memiliki wawasan dan keterampilan pedagogis, metodologis, dan managerial dalam bidang bimbingan bimbingan konseling islam.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB VI

### PENUTUP

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Penggunaan Instagram @Riliv terhadap Pengelolaan Stres Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau Angkatan 2021–2022, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Penggunaan Instagram @Riliv oleh mahasiswa BKI UIN Suska Riau dilakukan secara aktif oleh sebagian besar responden dengan lama mengikuti akun tersebut antara 5 hingga 12 bulan. Akun ini menyediakan berbagai konten terkait kesehatan mental, seperti self-care, teknik relaksasi, mindfulness, dan manajemen emosi yang potensial digunakan sebagai sarana coping psikologis.
2. Sebagian besar responden dalam penelitian ini mengalami stres, baik dalam kategori ringan, sedang, hingga berat. Hasil pengukuran dengan subskala stres dari DASS-21 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada dalam kategori stres sedang (33,3%), diikuti oleh stres ringan (23,3%) dan stres berat hingga sangat berat (23,4%). Hal ini menunjukkan pentingnya pengelolaan stres yang efektif di kalangan mahasiswa BKI.
3. Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, diperoleh persamaan  $Y = 88,287 - 0,231X$ , dengan nilai signifikansi  $0,028 (< 0,05)$ . Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik antara penggunaan Instagram @Riliv dan pengelolaan stres mahasiswa, meskipun arah pengaruhnya bersifat negatif. Nilai koefisien regresi  $-0,231$  mengindikasikan bahwa semakin tinggi penggunaan Instagram @Riliv, cenderung diikuti oleh penurunan skor pengelolaan stres, yang artinya semakin rendah kemampuan mengelola stres.
4. Hipotesis alternatif ( $Ha$ ) diterima dan hipotesis nol ( $Ho$ ) ditolak, karena nilai signifikansi lebih kecil dari  $0,05$ . Ini membuktikan bahwa secara statistik terdapat pengaruh nyata antara variabel penggunaan Instagram @Riliv dan pengelolaan stres mahasiswa. Namun, pengaruh yang ditemukan bersifat lemah dengan nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar  $0,109$  atau sebesar  $10,9\%$ , yang berarti sebagian besar pengelolaan stres dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.
5. Dalam perspektif teori Uses and Gratifications, hasil ini menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa menggunakan media sosial secara aktif untuk memenuhi kebutuhan psikologis secara optimal. Penggunaan yang

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bersifat pasif atau konsumtif bisa menyebabkan manfaat yang diperoleh menjadi minim. Dalam teori coping stress oleh Lazarus dan Folkman, pengelolaan stres membutuhkan usaha aktif dan proses reflektif, bukan hanya konsumsi informasi. Oleh karena itu, meskipun konten edukatif dari akun Instagram @Riliv tersedia, efektivitasnya sangat bergantung pada partisipasi aktif dan kesadaran pengguna dalam menerapkannya dalam kehidupan nyata.

6. Temuan ini memperkaya pemahaman bahwa meskipun media sosial dapat menjadi alat bantu dalam pengelolaan stres, efektivitasnya sangat bergantung pada intensi, pemahaman, dan keterlibatan aktif dari penggunanya. Instagram @Riliv dapat menjadi sarana promotif dan preventif dalam konteks pengelolaan stres, namun perlu didukung dengan praktik coping nyata agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal oleh mahasiswa.

## 6.2 Saran

### 1. Teoritis

- a. Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara penggunaan akun Instagram @Riliv dan pengelolaan stres mahasiswa, meskipun dengan arah hubungan negatif. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menjelajahi faktor-faktor psikologis lain yang berperan sebagai variabel moderator atau mediasi, seperti motivasi penggunaan, atau persepsi terhadap efektivitas konten.
- b. Untuk memperkuat validitas temuan, penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan campuran (mixed methods) dengan menambahkan wawancara atau observasi perilaku digital, agar diperoleh pemahaman mendalam tentang bagaimana mahasiswa benar-benar berinteraksi dengan konten-konten mental health di media sosial.
- c. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik survei dan analisis regresi linier sederhana. Ke depan, peneliti lain dapat mempertimbangkan analisis regresi berganda atau model struktural untuk menguji lebih banyak variabel dan menjelaskan secara lebih kompleks pengaruh berbagai faktor terhadap pengelolaan stres.

### 2. Praktis

- a. Bagi pengelola akun Instagram @Riliv, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konten yang disajikan memiliki potensi pengaruh terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, disarankan untuk meningkatkan keterlibatan pengguna secara aktif, seperti membuat fitur interaktif (kuis reflektif, tantangan harian, sesi tanya jawab) agar pengguna tidak hanya

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengonsumsi informasi secara pasif, tetapi juga terdorong untuk mempraktikkannya.

- b. Bagi mahasiswa, khususnya pengguna akun @Riliv, disarankan untuk menggunakan media sosial secara lebih sadar dan terarah. Konsumsi konten kesehatan mental sebaiknya tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga diperlakukan dalam kehidupan sehari-hari, agar manfaat pengelolaan stres dapat dirasakan secara nyata.
- c. Bagi pihak kampus atau lembaga bimbingan konseling, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk mengintegrasikan media sosial sebagai bagian dari strategi promosi kesehatan mental mahasiswa. Salah satu bentuk nyata yang dapat dikembangkan adalah menyediakan layanan konseling online berbasis platform media sosial atau aplikasi kesehatan mental, baik secara mandiri maupun bekerja sama dengan akun-akun seperti @Riliv. Melalui pendekatan ini, mahasiswa dapat memperoleh akses mudah terhadap edukasi dan intervensi psikologis yang bersifat preventif maupun kuratif dengan memanfaatkan media yang sudah familiar dan nyaman digunakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adirinarso, D. (2023). Interaktivitas Akun Instagram @Riliv Sebagai Media Informasi dan Edukasi Kesehatan Mental Di Indonesia. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Adolph, R. (2016). *Manajemen/mengelola stres*. 2001, 1–23.
- Aisyah Gustam, R., & Bhaskara Ramadhan, P. (2023). Peran Media Sosial Instagram @Partaibulanbintang.Official Dalam Membangun Komunikasi Partai Untuk Tahun Politik 2024 The Role of Social Media Instagram @Partaibulanbintang.Official in Building Communication for the 2024 Political Year. *IJESPG Journal*, 1(4), 10–17. <http://ijespgjournal.org>
- Anggini, I. T., Riana, A. C., Suryani, D., & Wulandari, R. (2022). *Jurnal Multidisipliner Kapalamada perubahan-perubahan tersebut* . Dalam *Undang-Undang No Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional* dinyatakan bahwa pendidikan anak usia dini adalah salah satu upaya pembinaan yang ditunjukan untuk anak sejak lahir sampai. 1(3), 398–405.
- Anisah, N., Sartika, M., & Kurniawan, H. (2021). Penggunaan Media Sosial Instagram dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Pada Mahasiswa. *Jurnal Peurawi: Media Kajian Komunikasi Islam*, 4(2), 94. <https://doi.org/10.22373/jp.v4i2.11080>
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72–78. <https://doi.org/10.29210/141700>
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>
- Dekanawati, V., Astriawati, N., Setiyantara, Y., Subekti, J., & Kirana, A. F. (2023). Analisis Pengaruh Kualitas Pelayanan Diklat Kepabeanan Terhadap Kepuasan Peserta Pelatihan. *Jurnal Sains Dan Teknologi Maritim*, 23(2), 159. <https://doi.org/10.33556/jstm.v23i2.344>
- Elsie Oktivera, FA. Wisnu Wirawan, & Amelia Surya Jaya. (2024). Pemilihan Media Sosial Dalam Pemenuhan Informasi Memilih Perguruan Tinggi. *Jurnal Audiens*, 5(1), 127–139. <https://doi.org/10.18196/jas.v5i1.347>

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Firdaus Haidar, N. (2021). Analisis Konten Visual Post Instagram Riliv Dalam Membentuk Customer Engagement. *Jurnal Barik*, 2(2), 121–134. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/JDKV/>
- Humaizi. (2018). *Uses and gratifications*. USU Press.
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>
- Junawan, H., & Laugu, N. (2020). Eksistensi Media Sosial, Youtube, Instagram dan Whatsapp Ditengah Pandemi Covid-19 Dikalangan Masyarakat Virtual Indonesia. *Baitul 'Ulum: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 4(1), 41–57. <https://doi.org/10.30631/baitululum.v4i1.46>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). STRESS, APPRAISAL, AND COPING. In *Sustainability (Switzerland)* (Issue 1). Springer Publishing Company, Inc. [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Mardiana, M. D., Mas'ud, A., Sibulo, M., Nofrianti, A. S. U., & Irawati, I. (2022). Pengaruh Pembelajaran Online Di Era Covid 19 Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 271–281. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v1i1.751>
- MEJILLÓN GONZÁLEZ YURI LISBETH TUTOR: (2022). Pemanfaatan Media Sosial Instagram Akun @Riliv Sebagai Sarana Informasi Kesehatan Mental Bagi Followersnya. 2005–2003 , 8.5.2017 , ג'רלן.
- Mindfulness, E. (n.d.). *riliv, Mindfulness: solusi utk menenangkan hati dan fikiran*.
- Monalisa, U., & Santosa, B. (2022). Pengaruh Strategi Emotion-Focused Coping Terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi IAIN Bukittinggi. *Indonesian Research Journal On Education*, 2(3), 947–956. <https://doi.org/10.31004/irje.v2i3.205>
- Permatasari, R., Arifin, M., & Padilah, R. (2020). Retno Permatasari. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 128–141. <http://jurnal.icjambi.id/index.php>



- Pokhrel, S. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Instagram @Kpu\_Kuansing Terhadap Partisipasi Politik Pada Pemilih Pemula Di Kabupaten Kuantan Singingi. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Priana, A. (2022). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram @Riliv Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Saat Pandemi Covid-19*. 19, 1–23.
- Priana, A., Wijayanti, V., & Arina, N. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Instagram @riliv dengan Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Followers. *CoverAge : Journal of Strategic Communication*, 12(2), 85–97.
- Ramadhani, M., & Ardias, W. S. (2020). Efektivitas Pelatihan Manajemen Stres Dalam Penurunan Stres Kerja Pada Anggota Badan Search and Rescue Nasional (Basarnas) Kota Padang. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 2(1), 28–39. <https://doi.org/10.36269/psyche.v2i1.178>
- Ramadhany, A., Firdausi, A. Z., & Karyani, U. (2023). Stres Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 130–136. <https://doi.org/10.17509/insight.v5i2.62774>
- Rialmi, Z. (2021). Manajemen Konflik & Stres. *Widina Bhakti Persada*, 27.
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik, Daya Tindak, dan Adaptasi Sosial Budaya Terhadap Kesejahteraan Psikologi Belajar Universiti. *Jurnal Kepemimpinan Pendidikan*, 7(2), 36–57.
- Suhandiah, S., Ayuningtyas, A., & Sudarmaningtyas, P. (2021). Tugas Akhir dan Faktor Stres Mahasiswa. *JAS-PT (Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi Indonesia)*, 5(1), 65. <https://doi.org/10.36339/jaspt.v5i1.424>
- Ummah, M. S. (2018). MANAJEMEN KONFLIK DAN STRES. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbe.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM PEMBETUNGAN TERPUSAT STRATEGI MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbe.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM PEMBETUNGAN TERPUSAT STRATEGI MELESTARI)
- Wartono, T. (2017). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan (studi pada karyawan majalah moomer and baby). *KREATIF: Jurnal Ilmiah Prodi*



©

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*Manajemen*, 4(2), 41–55. <https://core.ac.uk/download/pdf/337609617.pdf>

Wibisono, A., Putri, I. P., & Shabrina, A. (2022). Analisis Penggunaan Akun Instagram @Indozone.Id Sebagai Sarana Pemenuhan Kebutuhan Informasi Pengikut Instagram. *EProceedings of Management*, 9(6), 3341–3346.

© **Lampiran 1**

**KUSIONNER PENELITIAN**  
**PENGARUH PENGGUNAAN INSTAGRAM @RILIV TERHADAP**  
**PENGELOLAAN STRESS MAHASISWA PRODI BIMBINGAN**  
**KONSELING ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN**  
**SYARIF KASIM RIAU ANGKATAN 2021-2022**

Nama :  
Jenis Kelamin :  
Umur :  
Semester :  
Hari/Tanggal :

**Petunjuk Pengisian Angket :**

1. Pengantar Angket ini bertujuan untuk mengumpulkan dan memperoleh data yang dibutuhkan untuk penyusunan skripsi. Demi tercapainya tujuan tersebut maka responden diminta untuk mengisi angket sesuai dengan petunjuk, sesuai dengan keadaan responden dan akan dirahasiakan.
2. Berikut ini akan disajikan beberapa pernyataan kepada Saudara/i. Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan-pernyataan berikut sesuai dengan keadaan diri Saudara/i, dengan cara memberi tanda *checklist* (✓) pada salah satu dari kelima pilihan jawaban. Setiap orang memiliki jawaban yang berbeda dengan orang lain dan dalam pengisian skala ini tidak ada jawaban benar atau salah. Untuk itu peneliti berharap kepada Saudara/i agar dapat mengisi dengan jujur dan cermat hingga selesai serta tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

Pilihan Jawaban:

**STS** : Sangat Tidak Setuju  
**TS** : Tidak Setuju  
**AS** : Agak Setuju  
**S** : Setuju  
**SS** : Sangat Setuju

**Pernyataan Kusioner Penelitian (x)**

No	Pernyataan	STS	TS	AS	S	SS
1	Saya rutin mengunjungi akun @Riliv setiap hari/minggunya					
2	Saya sering melihat unggahan terbaru akun @Riliv, baik dalam bentuk feed, reels, story, atau IG Live.					

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<b>3</b>	Saya aktif berinteraksi dengan unggahan @Riliv dengan memberikan like, share, atau menyimpannya				
<b>4</b>	Saya merasa konten @Riliv menarik sehingga saya sering mengeceknya kembali				
<b>5</b>	Saya mengikuti akun @Riliv karena merasa mendapatkan manfaat dari kontennya				
<b>6</b>	Saya menghabiskan waktu cukup lama setiap harinya untuk melihat konten yang diunggah oleh @Riliv				
<b>7</b>	Dalam setiap sesi penggunaan, saya menghabiskan waktu yang cukup lama untuk mengakses akun @Riliv				
<b>8</b>	Saya memiliki waktu khusus dalam sehari untuk mengakses akun @Riliv				
<b>9</b>	Saya sering membuka akun @Riliv sebelum tidur untuk mencari informasi atau ketenangan				
<b>10</b>	Saya menikmati melihat konten @Riliv tanpa merasa bosan dalam waktu yang cukup lama				
<b>11</b>	Saya membaca unggahan dari akun @Riliv secara detail dan memahami isinya				
<b>12</b>	Saya tertarik dengan topik-topik yang sering diunggah oleh akun @Riliv, seperti self-care (merawat diri secara fisik & mental), mindfulness (melatih kembali fikiran secara perlahan untuk fokus pada moment saat ini, dan menerimanya secara terbuka), dan edukasi kesehatan mental				
<b>13</b>	Saya jadi lebih bisa menghargai diri sendiri dan lebih sadar akan nilai serta kelebihan yang saya miliki setelah membaca konten terkait <i>self love</i> dari akun @Riliv				
<b>14</b>	Saya sering menerapkan tips atau saran yang diberikan dalam konten @Riliv dalam kehidupan sehari-hari				
<b>15</b>	Saya merasa termotivasi untuk melakukan perubahan positif setelah melihat unggahan dari akun @Riliv				
<b>16</b>	Saya sering mencari informasi lebih lanjut setelah melihat konten yang diunggah oleh				

	akun @Riliv					
17	Saya merasa lebih tenang dan rileks setelah membaca atau menonton konten dari akun @Riliv					
18	Saya merasa bahwa konten @Riliv sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan yang saya hadapi					
19	Saya lebih memilih untuk membaca konten dari @Riliv daripada hanya sekadar scroll tanpa tujuan					
20	Saya merasa konten yang diberikan oleh @Riliv memiliki dampak positif terhadap cara saya mengelola stres					

## Pernyataan Kusioner Penelitian (y)

No	Pernyataan	STS	TS	AS	S	SS
1	Saya membuat rencana untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres					
2	Saya berusaha mengidentifikasi sumber stres dan mencari solusi secara langsung					
3	Saya rutin menggunakan teknik relaksasi seperti mindfulness (Fokus pada saat ini tanpa tergesa-gesa menghakimi diri sendiri) untuk mengurangi stres					
4	Saya menjaga pola hidup sehat, seperti makan teratur, tidur cukup, dan berolahraga untuk mengelola stres					
5	Saya berusaha mengubah cara berpikir saya tentang masalah agar tidak terlalu terbebani secara emosional					
6	Saya sering melakukan hobi atau aktivitas yang menyenangkan (melukis, menulis, bermain musik) untuk mengurangi stres					
7	Saya melakukan aktivitas fisik atau olahraga sebagai cara untuk meredakan stres					
8	Saya mengalihkan perhatian dari stres dengan menyibukkan diri dalam pekerjaan atau tugas					

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	lain					
9	Saya menggunakan media sosial atau menonton hiburan untuk mengurangi stres					
10	Saya melakukan distraksi positif seperti jalan-jalan atau traveling untuk membantu meredakan stres					
11	Saya merasa terbantu ketika berbicara dengan seseorang tentang masalah yang saya hadapi					
12	Saya mencari saran atau bimbingan dari orang yang saya percaya saat mengalami stres.					
13	Saya bergabung dengan komunitas atau grup yang membahas permasalahan serupa untuk mendapatkan dukungan					
14	Saya mempertimbangkan untuk menggunakan layanan profesional seperti konselor atau psikolog ketika stres terasa berat					
15	Saya mendapatkan bantuan praktis, seperti saran atau informasi dari orang lain, untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres					
16	Saya merasa lebih baik setelah berbagi cerita dengan seseorang yang dapat memahami perasaan saya					
17	Saya terbuka untuk mendengar nasihat atau pengalaman orang lain dalam menghadapi masalah serupa					
18	Saya merasa memiliki lingkungan sosial yang mendukung dalam menghadapi stres					
19	Saya secara aktif mencari cara baru untuk mengelola stres agar lebih efektif					
20	Saya percaya bahwa mengelola stres dengan baik dapat membantu meningkatkan kesejahteraan saya					



©

## Lampiran 2

### Correlations

		Penggunaan Instagram @Riliv	Pengelolaan Stres
Penggunaan Instagram @Riliv	Pearson Correlation	1	-.331*
	Sig. (2-tailed)		.028
	N	44	44
Pengelolaan Stres	Pearson Correlation	-.331*	1
	Sig. (2-tailed)	.028	
	N	44	44

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



© **Lampiran 3**

**UJI RELIABILITAS**

a. **Uji Reliabilitas Variabel X**

**Case Processing Summary**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	39	97.5
	Excluded <sup>a</sup>	1	2.5
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

b. **Uji Reliabilitas Variabel Y**

**Reliability Statistics**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.868	20



#### Lampiran 4

### UJI NORMALITAS

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		44
Normal Parameters <sup>a,b</sup>		
Mean		.0000000
Std. Deviation		11.27649763
Most Extreme Differences	Absolute	.119
	Positive	.054
	Negative	-.119
Test Statistic		.119
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.133
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>d</sup>	Sig.	.118
	99% Confidence Interval	
	Lower Bound	.109
	Upper Bound	.126

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 299883525.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© **Lampiran 5**

**UJI REGRESI**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.331 <sup>a</sup>	.109	.088	10.836

a. Predictors: (Constant), Penggunaan Instagram @Riliv

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	605.080	1	605.080	5.154	.028 <sup>b</sup>
Residual	4931.170	42	117.409		
Total	5536.250	43			

a. Dependent Variable: Pengelolaan stress

b. Predictors: (Constant), Penggunaan Instagram @Riliv

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Error	Beta	Std.		
1 (Constant)	88.287	6.822			12.941	.000
Penggunaan Instagram @Riliv	-.231	.102	-.331		-2.270	.028

a. Dependent Variable: Pengelolaan stres

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© **Lampiran 6**

**Correlations**

		Penggunaan Instagram @Riliv	Pengelolaan Stres
Penggunaan Instagram @Riliv	Pearson Correlation	1	-.331*
	Sig. (2-tailed)		.028
	N	44	44
Pengelolaan Stres	Pearson Correlation	-.331*	1
	Sig. (2-tailed)	.028	
	N	44	44

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## ©

**Lampiran 7**
**UJI VALIDITAS VARIABEL**
**a. Variabel X**

		Correlations															
		X1. 01	X1. 02	X1. 03	X1. 04	X1. 05	X1. 06	X1. 07	X1. 08	X1. 09	X1. 10	X1. 11	X1. 12	X1. 13	X1. 14	X1. 15	X1. 16
X1. Pearson Correlation	1	.330	.366	.364	-	.465	.456	.494	.477	.336	-	-	.293	.326	.335	.271	
Sig. (2-tailed)		*	*	*	.041	**	**	**	**	*	.078	.055	*	*	*	*	
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
X1. Pearson Correlation	.330	1	.652	.742	.464	.512	.413	.277	.424	.541	.489	.457	.609	.567	.399	.646	
Sig. (2-tailed)	.037		.000	.000	.003	.001	.008	.084	.006	.000	.001	.003	.000	.000	.011	.000	
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
X1. Pearson Correlation	.366	.652	1	.458	.321	.490	.528	.440	.400	.465	.349	.294	.400	.449	.399	.473	
Sig. (2-tailed)	.020	.000		.003	.043	.001	.000	.004	.011	.002	.027	.065	.011	.004	.011	.002	
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
X1. Pearson Correlation	.364	.742	.458	1	.467	.461	.359	.367	.437	.508	.486	.421	.557	.551	.343	.741	
Sig. (2-tailed)	.021	.000	.003		.002	.003	.023	.020	.005	.001	.001	.007	.000	.000	.030	.000	
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
X1. Pearson Correlation	-	.464	.321	.467	1	.026	-	-	-	.230	.627	.711	.656	.500	.508	.497	
Sig. (2-tailed)	.804	.003	.043	.002		.872	.710	.634	.614	.154	.000	.000	.000	.001	.001	.001	
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
X1. Pearson Correlation	.465	.512	.490	.461	.026	1	.863	.474	.659	.534	.244	.120	.309	.463	.319	.383	
Sig. (2-tailed)	.002	.001	.001	.003	.872		.000	.002	.000	.000	.130	.461	.052	.003	.045	.015	
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau	X1.07	Pearson Correlation	.311	.250	.547**	.315*	.644**
		Sig. (2-tailed)	.051	.120	.000	.047	.000
		N	40	40	40	40	40
X1.08	X1.08	Pearson Correlation	.270	.187	.377*	.264	.513**
		Sig. (2-tailed)	.092	.248	.017	.099	.001
		N	40	40	40	40	40
X1.09	X1.09	Pearson Correlation	.352*	.288	.529**	.333*	.632**
		Sig. (2-tailed)	.026	.072	.000	.036	.000
		N	40	40	40	40	40
X1.10	X1.10	Pearson Correlation	.486**	.400*	.563**	.367*	.749**
		Sig. (2-tailed)	.001	.010	.000	.020	.000
		N	40	40	40	40	40
X1.11	X1.11	Pearson Correlation	.591**	.484**	.326*	.555**	.612**
		Sig. (2-tailed)	.000	.002	.040	.000	.000
		N	40	40	40	40	40
X1.12	X1.12	Pearson Correlation	.535**	.396*	.154	.395*	.550**
		Sig. (2-tailed)	.000	.011	.342	.012	.000
		N	40	40	40	40	40
X1.13	X1.13	Pearson Correlation	.745**	.749**	.464**	.754**	.778**
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.003	.000	.000
		N	40	40	40	40	40
X1.14	X1.14	Pearson Correlation	.621**	.582**	.552**	.534**	.796**
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
		N	40	40	40	40	40
X1.15	X1.15	Pearson Correlation	.519**	.629**	.431**	.435**	.681**
		Sig. (2-tailed)	.001	.000	.006	.005	.000
		N	40	40	40	40	40
X1.16	X1.16	Pearson Correlation	.709**	.692**	.446**	.525**	.771**
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.004	.001	.000
		N	40	40	40	40	40
X1.17	X1.17	Pearson Correlation	1	.777**	.427**	.750**	.822**
		Sig. (2-tailed)		.000	.006	.000	.000
		N	40	40	40	40	40
X1.18	X1.18	Pearson Correlation	.777**	1	.484**	.602**	.747**
		Sig. (2-tailed)	.000		.002	.000	.000
		N	40	40	40	40	40
X1.19	X1.19	Pearson Correlation	.427**	.484**	1	.463**	.695**
		Sig. (2-tailed)	.006	.002		.003	.000
		N					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengulip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

X1.20	Pearson Correlation	.750**	.602**	.463**	1	.730**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.003		.000
	N	40	40	40	40	40
TOTAL	Pearson Correlation	.822**	.747**	.695**	.730**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	40	40	40	40	40

### b. Variabel Y

		Y1 .01	Y1 .02	Y1 .03	Y1 .04	Y1 .05	Y1 .06	Y1 .07	Y1 .08	Y1 .09	Y1 .10	Y1 .11	Y1 .12	Y1 .13	Y1 .14	Y1 .15	Y1 .16	
Y1.01	Pearson Correlation	1 5	.17 4	.01 5*	.35 0	.27 4	.02 3	.04 3	.11 3	.16 5	-. .06	.26 8	.42 3**	.38 7*	-. .04	.28 1	.10 7	
	Sig. (2-tailed)		.28 1	.93 3	.02 5	.09 2	.88 3	.79 5	.48 9	.30 9	.70 7	.09 5	.00 7	.01 4	.80 0	.07 7	.51 1	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
Y1.02	Pearson Correlation	.17 5	1 0*	.39 9	.07 1**	.42 3	.24 6	.04 7	.20 .18	-. 5	.17 .04	-. .01	.27 .2	.44 6**	.29 9	.05 8		
	Sig. (2-tailed)		.28 1		.01 3	.62 7	.00 7	.13 0	.77 7	.20 0	.26 7	.27 9	.78 9	.93 1	.08 9	.00 4	.06 1	.72 1
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
Y1.03	Pearson Correlation	.01 4	.39 0*	1 9	.14 8**	.49 9**	.48 3	.17 3	.46 3**	.05 9	.16 5	-. .02	.23 .06	.28 8	.07 2	.07 5	.03 4	
	Sig. (2-tailed)		.93 3	.01 3		.35 7	.00 1	.00 1	.28 7	.00 3	.71 7	.31 0	.89 6	.69 6	.13 9	.07 8	.64 5	.83 5
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
Y1.04	Pearson Correlation	.35 5*	.07 9	.14 9	1 5	.28 6	.27 6	.38 6*	.37 0*	.11 9	-. .06	.09 3	.09 4	.10 6	.23 0	.19 8	.05 9	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

		© Hak Cipta milik UIN Suska Riau																	
		State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau																	
Y1. 09	Pearson Correlation	.165	-.180	.059	.119	.137	.240	.218	.512**	1	.317*	.423**	.392*	.106	-.091	.146	.285		
	Sig. (2-tailed)	.309	.267	.717	.466	.399	.136	.177	.001		.046	.006	.012	.514	.576	.369	.075		
Y1. 10	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
	Pearson Correlation	-.061	.175	.165	-.065	.485**	.444**	.148	.401*	.317*	1	.184	.125	.335*	.209	.352*	.261		
Y1. 11	Sig. (2-tailed)	.707	.279	.310	.687	.002	.004	.362	.010	.046		.255	.441	.035	.196	.026	.104		
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
Y1. 12	Pearson Correlation	.268	-.040	.023	.033	.163	.253	.123	.494**	.423**	.184	1	.841**	.433**	.149	.580**	.690**		
	Sig. (2-tailed)	.095	.789	.896	.567	.314	.115	.450	.001	.006	.255		.000	.005	.359	.000	.000		
Y1. 13	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
	Pearson Correlation	.423**	-.010	.064	.044	.163	.203	.169	.381*	.392*	.125	.841**	1	.399*	.061	.703**	.702**		
	Sig. (2-tailed)	.007	.931	.696	.565	.312	.209	.297	.015	.012	.441	.000		.011	.707	.000	.000		
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
	Pearson Correlation	.387*	.272	.238	.106	.407**	.396*	.223	.412**	.106	.335*	.433**	.399*	1	.299	.516**	.299		
	Sig. (2-tailed)	.014	.089	.139	.514	.009	.011	.166	.008	.514	.035	.005	.011		.061	.001	.061		

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, pemulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

**© Hak Cipta milik UIN Suska Riau**

		Correlations																			
		Y1.17				Y1.18				Y1.19				Y1.20				TOTAL			
Y1.01	Pearson Correlation	.213				-.046				.334*				.211				.399*			
	Sig. (2-tailed)	.187				.779				.035				.197				.011			
	N	40				40				40				39				40			
Y1.02	Pearson Correlation	.045				.135				.492**				.352*				.413**			
	Sig. (2-tailed)	.784				.407				.001				.028				.008			
	N	40				40				40				39				40			
Y1.03	Pearson Correlation	.033				.262				.293				.216				.447**			
	Sig. (2-tailed)	.841				.102				.066				.186				.004			

**Correlations**

		Y1.17	Y1.18	Y1.19	Y1.20	TOTAL
Y1.01	Pearson Correlation	.213	-.046	.334*	.211	.399*
	Sig. (2-tailed)	.187	.779	.035	.197	.011
	N	40	40	40	39	40
Y1.02	Pearson Correlation	.045	.135	.492**	.352*	.413**
	Sig. (2-tailed)	.784	.407	.001	.028	.008
	N	40	40	40	39	40
Y1.03	Pearson Correlation	.033	.262	.293	.216	.447**
	Sig. (2-tailed)	.841	.102	.066	.186	.004

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

**2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.**

	N	40	40	40	39	40
Y1.04	Pearson Correlation	.055	.136	.169	.259	.408 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.736	.402	.298	.112	.009
	N	40	40	40	39	40
Y1.05	Pearson Correlation	.301	.324 <sup>*</sup>	.371 <sup>*</sup>	.535 <sup>**</sup>	.671 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.059	.041	.018	.000	.000
	N	40	40	40	39	40
Y1.06	Pearson Correlation	.280	.298	.265	.129	.642 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.080	.062	.099	.435	.000
	N	40	40	40	39	40
Y1.07	Pearson Correlation	.333 <sup>*</sup>	.002	.146	.103	.451 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.036	.992	.368	.533	.004
	N	40	40	40	39	40
Y1.08	Pearson Correlation	.230	.148	.121	.388 <sup>*</sup>	.717 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.153	.363	.458	.015	.000
	N	40	40	40	39	40
Y1.09	Pearson Correlation	.271	-.080	.082	.148	.403 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.091	.622	.613	.369	.010
	N	40	40	40	39	40
Y1.10	Pearson Correlation	.355 <sup>*</sup>	.343 <sup>*</sup>	.230	.165	.520 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.025	.030	.153	.317	.001
	N	40	40	40	39	40
Y1.11	Pearson Correlation	.565 <sup>**</sup>	.128	-.057	.185	.613 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000	.430	.725	.260	.000
	N	40	40	40	39	40
Y1.12	Pearson Correlation	.609 <sup>**</sup>	.263	.219	.217	.645 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000	.101	.175	.184	.000
	N	40	40	40	39	40
Y1.13	Pearson Correlation	.263	.014	.214	.210	.649 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.101	.933	.184	.199	.000
	N	40	40	40	39	40
Y1.14	Pearson Correlation	.059	-.048	.170	.332 <sup>*</sup>	.414 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.717	.768	.295	.039	.008
	N	40	40	40	39	40
Y1.15	Pearson Correlation	.538 <sup>**</sup>	.461 <sup>**</sup>	.292	.304	.738 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.067	.060	.000
	N	40	40	40	39	40
Y1.16	Pearson Correlation	.796 <sup>**</sup>	.274	.100	.072	.562 <sup>**</sup>

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau							
	Hak Cipta	Sig. (2-tailed)	.000	.087	.538	.664	.000
	N		40	40	40	39	40
Y1.17	Pearson Correlation		1	.290	.077	.073	.587 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)			.069	.637	.660	.000
	N		40	40	40	39	40
Y1.18	Pearson Correlation		.290	1	.416 <sup>**</sup>	-.044	.391 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)		.069		.008	.790	.013
	N		40	40	40	39	40
Y1.19	Pearson Correlation		.077	.416 <sup>**</sup>	1	.150	.460 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)		.637	.008		.361	.003
	N		40	40	40	39	40
Y1.20	Pearson Correlation		.073	-.044	.150	1	.433 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)		.660	.790	.361		.006
	N		39	39	39	39	39
TOTAL	Pearson Correlation		.587 <sup>**</sup>	.391 <sup>*</sup>	.460 <sup>**</sup>	.433 <sup>**</sup>	1
	Sig. (2-tailed)		.000	.013	.003	.006	
	N		40	40	40	39	40

## ©

**Lampiran 8****TABULASI DATA****a. Variabel X**

RES	X.1	X.2	X.3	X.4	X.5	X.6	X.7	X.8	X.9	X.10	X.11	X.12	X.13	X.14	X.15	X.16	X.17	X.18	X.19	X.20
1	3	2	2	4	5	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	5
3	2	3	3	4	4	2	2	2	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	5
4	3	3	3	4	4	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
5	2	3	2	3	4	3	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	3	4	4	4
6	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3	4	4	3	4	4	4	2	3	2	3
7	1	1	1	3	4	1	1	1	3	3	3	4	3	4	4	3	2	4	2	3
8	3	4	3	4	5	3	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	5	3
9	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
10	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
11	3	4	2	4	5	2	2	2	4	4	4	5	5	5	4	3	3	4	5	4
12	3	5	3	4	5	4	2	2	2	3	4	5	4	5	5	4	4	4	3	2
13	3	3	2	3	4	2	2	2	3	5	4	5	4	3	3	4	3	4	2	5
14	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
15	3	4	2	4	5	2	2	1	1	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4
16	3	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3
17	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4
18	3	4	4	4	4	3	2	2	2	3	4	4	5	3	4	2	2	3	2	4
19	4	4	5	4	4	2	2	2	2	3	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1
21	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
22	2	2	4	3	5	2	2	2	2	3	3	5	5	3	3	3	3	3	2	3
23	2	3	4	4	4	2	2	3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3
24	4	4	3	3	4	2	2	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
25	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4
26	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2
27	4	4	5	4	5	2	2	3	2	3	5	5	5	4	5	3	3	3	2	5
28	2	3	3	4	4	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3
29	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3
30	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2
31	5	5	5	5	5	3	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
32	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4
33	2	4	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4
34	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3
35	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3
36	4	4	4	3	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5
37	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	5	4	4	4	4	3	5
38	3	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
39	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
40	3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	5
41	2	2	2	3	4	2	3	2	2	3	4	4	4	4	2	4	2	4	3	4
42	5	5	4	5	5	4	4	3	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5
43	3	4	4	3	4	2	2	2	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4
44	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**b. Variabel Y**

RES	Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	Y.14	Y.15	Y.16	Y.17	Y.18	Y.19	Y.20
1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	3	2	3	4	4	4	3	4	5
2	5	4	4	3	5	5	5	5	4	4	4	3	3	3	4	4	5	4	5	5
3	3	4	4	2	4	4	2	3	4	3	2	2	2	2	2	1	3	3	3	4
4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4
5	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	1	3	2	3	4	3	4	3
6	3	4	4	3	5	4	4	5	3	5	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5
7	5	4	3	4	5	4	4	4	4	5	3	4	3	4	4	5	5	5	5	4
8	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	3	4	4	3	3	4	4	4
9	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	3	4	5	5	5	5	5
10	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
11	4	5	4	3	4	4	5	4	5	5	3	4	4	4	4	2	3	3	4	4
12	4	4	5	3	4	5	3	5	4	4	3	3	3	3	3	4	5	5	5	5
13	4	4	3	2	4	5	2	4	4	4	2	2	1	2	3	2	3	4	3	4
14	4	4	4	3	3	4	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5
15	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4
16	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4
17	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3
18	4	4	4	3	4	4	3	5	5	5	5	5	1	3	5	5	4	4	4	4
19	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5
20	4	4	3	5	5	5	5	3	4	2	5	2	3	5	4	4	5	5	5	5
21	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3
22	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4
23	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
25	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5
26	3	4	4	3	4	3	3	3	5	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4
27	4	3	3	4	3	3	2	2	5	2	3	4	2	1	3	3	3	2	3	4
28	3	3	2	2	3	4	2	3	4	4	5	3	2	1	2	3	4	2	3	4
29	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3
30	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3
31	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4
33	4	4	2	3	4	2	3	5	4	4	4	5	4	3	2	4	4	4	3	4
34	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	2	2	3
35	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
36	2	3	1	2	1	3	2	4	1	1	4	2	2	1	2	4	1	1	2	2
37	3	4	5	3	5	4	3	4	5	4	5	5	4	3	5	5	4	4	4	5
38	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4
39	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
40	4	3	4	3	4	4	4	5	5	3	3	3	2	4	2	4	4	4	3	4
41	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	3	4	4	4	3	3
42	3	4	5	4	4	4	4	3	4	5	3	4	3	4	5	4	5	5	5	5
43	4	3	3	4	5	4	2	5	4	4	4	4	3	2	3	5	4	2	3	4
44	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4

© **Lampiran 9**

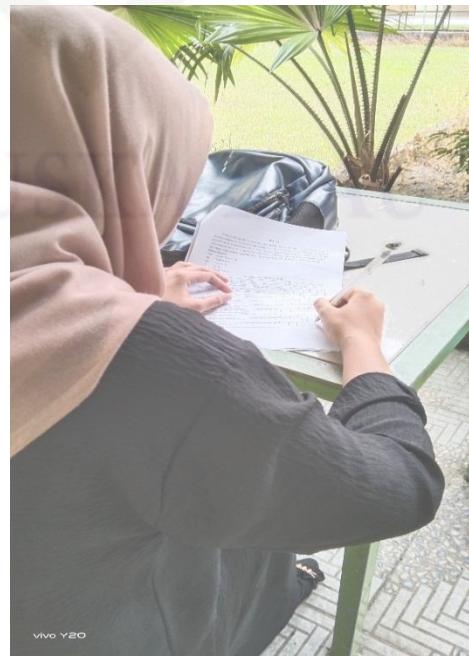
**DOKUMENTASI**

**Penyebaran Kuisioner Penelitian Kepada Responden**

- Online

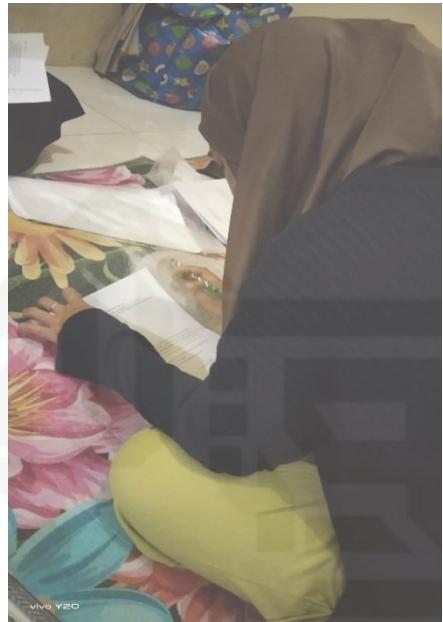


State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau  
VIVO Y20



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Offline/Langsung



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

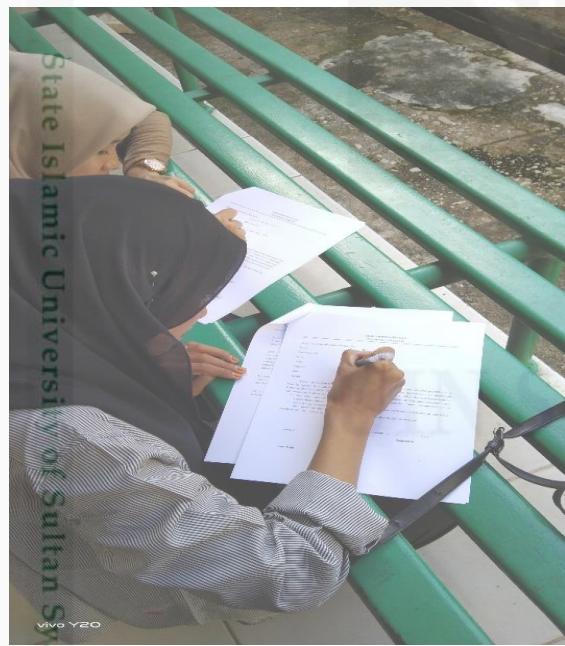
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## RIWAYAT HIDUP PENULIS

Turi Yani lahir di desa Tasik Serai Timur kecamatan Talang Muandau kabupaten Bengkalis, Riau. pada Tanggal 04 Juni 2003. Lahir dari pasangan Ayahanda Ramlan dan Ibunda Parinah, yang merupakan anak Kedua dari empat bersaudara. Dan Saudari Saya bernama Feni Lestari, Nurbaiti & Hanifah Tusaniah. Kemudian penulis masuk Ke TK Baitul Muttaqin pada tahun 2008 dan tamat pada tahun 2009. Dilanjutkan ke sekolah dasar di SDN 19 Tasik Serai Timur pada tahun 2009 dan tamat pada tahun 2015.

Pada tahun 2015 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di MTs Jami'atul Muslimin dan menyelesaikan pendidikan pada tahun 2018. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan ke SMA Islam Terpadu Bangkinang dan menyelesaikan pendidikan pada tahun 2021. Kemudian pada tahun 2021 melalui jalur PBUD penulis diterima menjadi Mahasiswa di Program Studi S1 Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Selama masa kuliah penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Lubuk Jawi, Kecamatan Balai Jaya, Kabupaten Rokan Hilir, Provinsi Riau Pada bulan Juli sampai Agustus 2024.

Selanjutnya penulis melaksanakan Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Kantor Pusat Perkebunan Nusantara Regional IV (PTPN Reg. IV) Pekanbaru, Divisi Sumber Daya Manusia, pada bulan September sampai November 2024. Penulis melakukan penelitian pada Bulan Maret sampai dengan Juni tahun 2025 dengan judul penelitian "Pengaruh Penggunaan Iantagram @Riliv Terhadap pengelolaan Stres Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2021 & 2022". Kemudian pada Tanggal 18 juni tahun 2025 dinyatakan lulus dan berhak menyandang gelar Sarjana Sosial (S. Sos) melalui sidang tertutup Fakultas dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.