

ABSTRAK

Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan emosional, sinisme, serta penurunan pencapaian diri yang dialami mahasiswa akibat tekanan akademik yang berkepanjangan. Dalam menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa kerap mencari strategi coping yang mudah diakses, salah satunya melalui konsumsi konten media sosial seperti TikTok. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Pasundan memaknai konten TikTok sebagai bentuk coping mechanism dalam menghadapi burnout akademik, serta menggali motif, pengalaman subjektif, dan makna yang dibangun dalam proses tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi Alfred Schutz untuk memahami pengalaman hidup mahasiswa secara mendalam. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap informan yang dipilih secara purposif. Hasil penelitian diharapkan dapat menunjukkan bahwa konten TikTok tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai ruang komunikasi emosional yang membantu mahasiswa mengelola stres, memperoleh validasi emosional, serta membangun makna baru terhadap pengalaman burnout yang dialami. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu komunikasi, khususnya dalam ranah komunikasi digital dan kesehatan mental mahasiswa, serta memberikan kontribusi praktis bagi institusi pendidikan dalam memahami dinamika coping mahasiswa di era digital.

Kata Kunci: TikTok, coping mechanism, burnout akademik, mahasiswa, fenomenologi

ABSTRACT

Academic burnout is a condition characterized by emotional exhaustion, cynicism, and a decreased sense of personal accomplishment experienced by students due to prolonged academic pressure. In dealing with this condition, students often seek easily accessible coping strategies, one of which is consuming social media content such as TikTok. This study aims to understand how Communication Science students at the Faculty of Social and Political Sciences, Pasundan University, interpret TikTok content as a form of coping mechanism in dealing with academic burnout, as well as to explore the motives, subjective experiences, and meanings constructed through the process. This research employs a qualitative approach using Alfred Schutz's phenomenological method to gain an in-depth understanding of students' lived experiences. Data collection was conducted through in-depth interviews with informants selected purposively. The findings of this study are expected to show that TikTok content functions not only as entertainment, but also as a space for emotional communication that helps students manage stress, gain emotional validation, and construct new meanings toward the burnout they experience. This research is expected to enrich communication studies, particularly in the fields of digital communication and student mental health, while also providing practical contributions for educational institutions in understanding students' coping dynamics in the digital era.

Keywords: *TikTok, coping mechanism, academic burnout, students, phenomenology*

RINGKESAN

Burnout akademik mangrupa kaayaan kacapean émosional, munculna rasa sinis, sarta nurunna rasa percaya diri anu karandapan ku mahasiswa alatan tekanan akademik anu lumangsung terus-terusan. Dina nyanghareupan kaayaan éta, mahasiswa biasana néangan cara pikeun ngungkulan stres atawa coping mechanism anu gampang dihontal, salah sahijina ku ngonsumsi eusi média sosial saperti TikTok. Panalungtikan ieu miboga tujuan pikeun ngartos kumaha mahasiswa Élmu Komunikasi FISIP Universitas Pasundan méré ma'na kana kontén TikTok salaku wangun coping mechanism dina nyanghareupan burnout akademik, ogé pikeun ngaguar motif, pangalaman subjektif, sarta ma'na anu kabentuk dina éta prosés. Panalungtikan ieu ngagunakeun pendekatan kualitatif kalayan métode fenomenologi Alfred Schutz pikeun ngartos pangalaman hirup mahasiswa sacara leuwih jero. Téknik ngumpulkeun data dilaksanakeun ngaliwatan wawancara jero ka informan anu dipilih sacara purposif. Hasil tina ieu panalungtikan dipiharep nunjukkeun yén kontén TikTok henteu ngan ukur boga fungsi minangka hiburan, tapi ogé jadi rohangan komunikasi émosional anu mantuan mahasiswa dina ngatur stres, meunang pangrojong émosional, sarta ngawangun ma'na anyar kana pangalaman burnout anu keur karandapan. Ieu panalungtikan dipiharep bisa ngeuyeuban widang élmu komunikasi, hususna dina ranah komunikasi digital jeung kaséhatan méntal mahasiswa, ogé méré kontribusi praktis pikeun lembaga pendidikan dina ngartos dinamika coping mahasiswa dina jaman digital.

Kecap Galeuh: *TikTok, coping mechanism, burnout akademik, mahasiswa, fenomenologi.*