



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
 Volume 8 Nomor 2, 2025
 P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 29/05/2025
 Reviewed : 03/06/2025
 Accepted : 05/06/2025
 Published : 09/06/2025

Esu Cintami Yuendi¹
 Kaila Alif Sagita²
 Annisa Eka Sunarya³
 Wardatul Afiyah⁴
 Hafiziani Eka Putri⁵

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN TIKTOK DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dengan tingkat stres mahasiswa di Indonesia. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional terhadap 102 responden, data dikumpulkan melalui kuesioner intensitas TikTok dan skala stres PSS-10. Hasil menunjukkan adanya korelasi positif dan signifikan ($r = 0,658$, $p < 0,001$), di mana 43,3% variasi stres dijelaskan oleh penggunaan TikTok. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan TikTok yang intensif berkontribusi terhadap peningkatan stres mahasiswa. Studi ini menekankan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak untuk menjaga kesehatan mental.

Kata Kunci: Tiktok, Intensitas Penggunaan, Stres, Mahasiswa, PSS

Abstract

This study aims to analyze the relationship between the intensity of TikTok use and stress levels of college students in Indonesia. Using a quantitative correlational approach to 102 respondents, data were collected through the TikTok intensity questionnaire and the PSS-10 stress scale. The results showed a positive and significant correlation ($r = 0.658$, $p < 0.001$), where 43.3% of the variation in stress was explained by TikTok use. This finding indicates that intensive TikTok use contributes to increased stress in college students. This study emphasizes the importance of managing social media use wisely to maintain mental health.

Keywords: Tiktok, Intensity Of Use, Stress, Students, PSS

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, termasuk cara berinteraksi dan mengelola emosi. Salah satu bentuk perubahan tersebut adalah meningkatnya penggunaan media sosial berbasis video pendek, seperti TikTok. Aplikasi ini sangat digemari mahasiswa karena mampu menyajikan konten yang cepat, interaktif, dan sesuai dengan preferensi pribadi pengguna. Namun, dibalik popularitasnya, muncul kekhawatiran terhadap dampak psikologis yang ditimbulkan dari penggunaan TikTok secara intensif. Mahasiswa, yang berada dalam masa perkembangan emosional dan tekanan akademik, sosial, maupun ekonomi, menjadi kelompok yang rentan terhadap dampak negatif seperti stres, gangguan tidur, dan fenomena Fear of Missing Out (FoMO). Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berkaitan dengan penurunan kesehatan mental, termasuk meningkatnya kecemasan dan stres. TikTok, dengan karakteristik kontennya yang cepat berubah dan adiktif, diduga dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Meskipun demikian, pemahaman tentang sejauh mana intensitas penggunaan TikTok memengaruhi tingkat stres mahasiswa di Indonesia masih terbatas.

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas UPI Kamda Purwakarta, Universitas Pendidikan Indonesia
 email:cintaesa.a@upi.edu, kailaalif.s275@upi.edu, annisasunarya900@gmail.com,
 wardatulafiyah.243@upi.edu, hafizianiekaputri@upi.edu

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat intensitas penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa, mengukur tingkat stres yang mereka alami, serta menganalisis hubungan antara keduanya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasi, baik Pearson maupun Spearman, tergantung pada distribusi data. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa tidak terdapat hubungan signifikan (H_0) atau terdapat hubungan signifikan (H_1) antara intensitas penggunaan TikTok dan tingkat stres pada mahasiswa aktif di Indonesia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai dampak psikologis penggunaan TikTok, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan program literasi digital yang lebih efektif di perguruan tinggi serta mendorong terciptanya fitur media sosial yang lebih ramah terhadap kesehatan mental penggunanya.

Teori intensitas penggunaan media sosial

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), intensitas adalah ukuran atau tingkatan partisipasi individu dalam suatu aktivitas. Aditiawan (2019) menyatakan bahwa intensitas mencakup durasi, konsistensi, serta keterlibatan emosi dalam suatu kegiatan secara kontinu dan serius. Dalam konteks media sosial, intensitas merujuk pada frekuensi dan durasi penggunaan platform digital untuk berinteraksi dan mengekspresikan diri (Ardani & Istiqomah, 2020:10). Kietzmann dkk. (2011) mendefinisikan media sosial sebagai aplikasi berbasis web yang memungkinkan berbagi konten, komunikasi, dan penguatan identitas sosial. Ajzen dalam Tendhuha (2018) menguraikan empat aspek intensitas penggunaan media sosial: perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Juditha (2011) membedakan intensitas menjadi durasi tinggi (>3 jam/hari) dan rendah (1–3 jam/hari), serta frekuensi tinggi (>4 kali/hari) dan rendah (1–4 kali/hari). Intensitas tinggi memiliki dua sisi. Secara positif, dapat memperkuat jejaring sosial, mendukung pembelajaran, dan meningkatkan kreativitas digital (Kaplan & Haenlein, 2010). Namun, secara negatif, dapat menurunkan produktivitas, menimbulkan kecanduan digital (Nasrullah, 2015), dan gangguan psikologis seperti kecemasan sosial akibat perbandingan sosial (Chou & Edge, 2012). Penggunaan berlebihan juga berpotensi mengganggu interaksi langsung dan kemampuan komunikasi tatap muka, terutama pada remaja. Oleh karena itu, intensitas penggunaan media sosial perlu dikelola dengan bijak agar tidak berdampak negatif secara sosial, psikologis, maupun akademik.

TikTok sebagai Platform Digital

TikTok menjadi media sosial favorit mahasiswa karena fitur interaktifnya yang mendorong kreativitas, pembelajaran, pencarian informasi, dan personal branding (Yuliana & Nugroho, 2020). Platform ini juga dinilai mampu meningkatkan literasi digital dan keterampilan teknologi. Namun, penggunaan berlebihan dapat berdampak negatif seperti menurunnya konsentrasi, terganggunya aktivitas akademik, dan munculnya kecanduan. Media sosial memang bisa memberi dukungan emosional, tetapi juga berisiko menimbulkan stres dan kecemasan jika digunakan secara berlebihan (Putri & Wulandari, 2022). Harahap, Wahyudi, dan Siregar (2021) menyatakan bahwa keinginan untuk mendapatkan pengakuan sosial dari konten unggahan dapat menimbulkan tekanan mental. Selain itu, Prasetya dan Lestari (2020) menemukan bahwa penggunaan TikTok secara berlebihan berpotensi menyebabkan isolasi emosional dan penurunan minat terhadap pembelajaran tradisional. Oleh karena itu, penggunaan TikTok perlu dikendalikan agar tidak mengganggu keseimbangan akademik dan kesehatan mental mahasiswa.

Fear of Missing Out (FoMO) sebagai Mediator dalam Penggunaan TikTok

FoMO adalah kondisi psikologis berupa kecemasan karena takut tertinggal dari pengalaman sosial penting (Przybylski dkk., 2013). Di TikTok, fitur seperti For You Page, tren yang cepat berubah, serta sistem likes, views, dan tantangan viral mendorong keterlibatan berulang untuk tetap relevan secara sosial, yang dapat memicu stres akibat perbandingan sosial (Stead & Bibby, 2017). Berdasarkan Self Determination Theory, jika kebutuhan keterhubungan tidak terpenuhi, pengguna bisa mengalami kecemasan sosial dan regulasi diri yang rendah, sehingga penggunaan TikTok menjadi pelarian untuk mengatasi rasa tertinggal. Dalam hal ini, FoMO menjadi mediator antara intensitas penggunaan TikTok dan tingkat stres—bukan hanya durasi, tetapi kecemasan sosial saat menggunakan aplikasi yang berpengaruh. Oleh karena itu, memahami peran FoMO penting untuk mendukung intervensi psikologis agar penggunaan TikTok tetap sehat dan terkontrol.

Stres dan skala PSS (Perceived Stress Scale)

Stres adalah respons psikologis dan fisiologis terhadap tekanan yang dianggap melebihi kemampuan individu untuk beradaptasi (Lazarus & Folkman, 1984). Stres dalam kadar tertentu (eustress) dapat meningkatkan motivasi, namun jika berlangsung lama menjadi distress dan berdampak negatif pada kesehatan (Sarafino & Smith, 2014). Sumber stres bervariasi dan bergantung pada persepsi serta strategi koping individu. Perceived Stress Scale (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) mengukur stres berdasarkan persepsi subjektif, bukan kejadian objektif. Versi paling umum adalah PSS-10, terdiri dari 10 item dengan skala Likert lima poin untuk menilai frekuensi stres dalam sebulan terakhir. PSS terbukti valid dan reliabel, serta digunakan luas dalam penelitian psikologi kesehatan dan studi epidemiologis.

Penelitian terdahulu terkait TikTok dan stres

TikTok, sebagai media sosial populer, telah dikaji karena dampaknya terhadap stres, terutama pada remaja dan dewasa muda. Melati dkk. (2023) menemukan bahwa terapi murattal selama 3 hari efektif menurunkan stres akibat penggunaan TikTok berlebihan, menunjukkan potensi intervensi spiritual. Rogowska dan Cincio (2024) menyatakan bahwa penggunaan TikTok yang bermasalah memediasi hubungan antara prokrastinasi dan depresi, dengan penggunaan kompulsif meningkatkan risiko stres. Sesuai teori Lazarus dan Folkman (1984), stres muncul saat tuntutan melebihi kemampuan individu. Dalam konteks digital, tekanan sosial dan konten negatif menjadi pemicu stres (Aldwin, 2007). Twenge (2017) menyoroti perbandingan sosial di TikTok sebagai pemicu kecemasan, terutama pada remaja perempuan, sedangkan Newport (2019) menilai desain TikTok yang adiktif menyebabkan kelelahan kognitif. Przybylski dan Weinstein (2017) menyatakan dampak media sosial tergantung tujuan penggunaannya; jika digunakan sebagai pelarian, TikTok dapat memperburuk kondisi psikologis. Secara keseluruhan, TikTok berdampak negatif terhadap kesehatan mental bila digunakan tanpa kontrol, meskipun dapat menjadi hiburan jangka pendek. Kesadaran digital dan penggunaan yang sehat sangat diperlukan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dan tingkat stres pada 102 mahasiswa aktif di Indonesia tahun akademik 2024/2025, yang dipilih secara purposif berdasarkan usia 18–24 tahun dan penggunaan aktif TikTok selama minimal tiga bulan terakhir. Instrumen intensitas penggunaan TikTok disusun berdasarkan lima indikator: frekuensi, durasi, waktu akses, tujuan, dan dampak, dalam bentuk pilihan ganda berskala nominal dan ordinal. Tingkat stres diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10) yang terdiri dari 10 item berskala Likert (0–4), termasuk item dengan skor terbalik. Validitas diuji melalui korelasi item-total, dan reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha ($\alpha \geq 0,70$). Data dikumpulkan secara daring melalui Google Form dan dianalisis menggunakan SPSS, dengan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov serta uji korelasi Pearson atau Spearman, tergantung distribusi data, dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

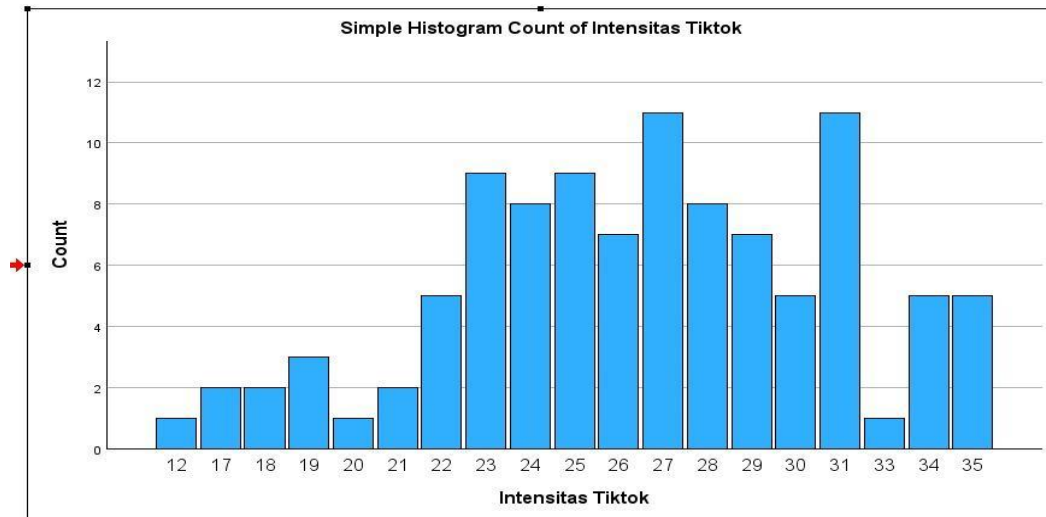
Statistik deskriptif penggunaan TikTok dan skor stres

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Jumlah Stress	102	14	39	26.42	4.486
Intensitas Tiktok	102	12	35	26.57	4.585
Valid N (listwise)	102				

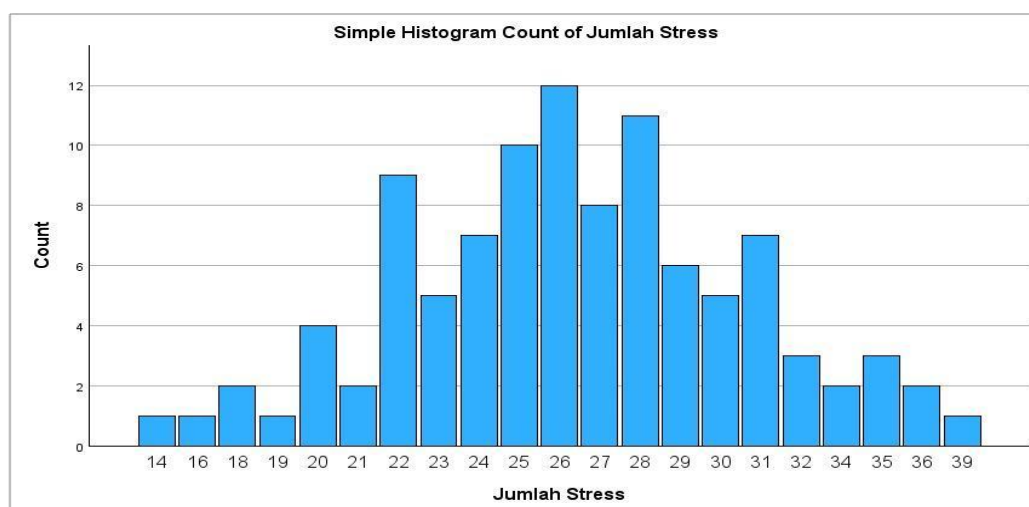
Hasil analisis deskriptif pada 102 mahasiswa menunjukkan rata-rata intensitas penggunaan TikTok sebesar 26,57 (SD = 4,585), dengan skor terendah 12 dan tertinggi 35, serta rata-rata tingkat stres 26,42 (SD = 4,486), dengan nilai minimum 14 dan maksimum 39. Kedua variabel ini berada pada tingkat sedang hingga tinggi, menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki intensitas penggunaan TikTok yang cukup besar dan tingkat stres yang relatif tinggi. Data ini

mengindikasikan potensi hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dan tingkat stres, meskipun belum membuktikan hubungan sebab-akibat. Temuan ini sesuai dengan penelitian Zhao dan Zhou (2021) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial berlebihan dapat meningkatkan stres pada mahasiswa, serta penelitian Sun dkk. (2022) yang menemukan hubungan positif antara durasi penggunaan aplikasi video pendek seperti TikTok dengan gejala kecemasan dan stres. Dengan demikian, paparan konten digital yang tinggi melalui TikTok berpotensi berdampak signifikan pada kondisi mental mahasiswa.

Diagram/tabel intensitas Tiktok & stress



Berdasarkan analisis deskriptif terhadap 102 mahasiswa, rata-rata intensitas penggunaan TikTok adalah 26,57 ($SD = 4,585$) dengan rentang skor 12 hingga 35, menunjukkan penggunaan pada tingkat sedang hingga tinggi dengan variasi yang cukup luas. Rata-rata tingkat stres mahasiswa sebesar 26,42 ($SD = 4,486$), dengan skor antara 14 dan 39, mencerminkan tingkat stres sedang hingga tinggi dengan pola distribusi mirip penggunaan TikTok, yang mengindikasikan kemungkinan hubungan antara keduanya. Analisis regresi sederhana memperkuat indikasi ini, dengan koefisien korelasi (R) sebesar 0,658 yang menunjukkan hubungan positif kuat, dan koefisien determinasi (R^2) 0,433 yang berarti 43,3% variasi stres dapat dijelaskan oleh intensitas penggunaan TikTok. Adjusted R^2 sebesar 0,427 menunjukkan model yang stabil. Secara keseluruhan, data mendukung adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dan tingkat stres mahasiswa, dengan distribusi data yang merata dan simetris sebagai dasar analisis korelasional lebih lanjut.



Hasil analisis deskriptif terhadap distribusi skor stres mahasiswa yang divisualisasikan melalui histogram menunjukkan data cenderung mengikuti distribusi normal dengan sedikit kemencengan positif (skewness ke kanan), artinya sebagian kecil mahasiswa memiliki skor stres lebih tinggi dari rata-rata. Skor stres berkisar antara 14 hingga 39, dengan modus 26 yang dicapai oleh 12 responden, dan sebagian besar skor berada pada rentang 22–28, kategori stres sedang. Responden dengan skor sangat rendah (14–18) maupun sangat tinggi (35–39) relatif sedikit, meskipun kemencengan kanan menunjukkan potensi peningkatan stres pada sebagian kecil mahasiswa.

Temuan ini sejalan dengan studi Puspita dan Yulianti (2021) yang melaporkan pola distribusi stres serupa akibat tekanan akademik dan penggunaan media digital, serta Nurul dan Fatimah (2020) yang menemukan mahasiswa menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari cenderung mengalami stres lebih tinggi. Pola distribusi ini menjadi dasar penting untuk analisis inferensial lanjutan, seperti uji korelasi Pearson dan regresi linier, dalam menguji hubungan intensitas penggunaan TikTok dengan tingkat stres mahasiswa.

Hasil uji korelasi:

Correlations			
		Jumlah Stress	Intensitas Tiktok
Jumlah Stress	Pearson Correlation	1	.658**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	102	102
Intensitas Tiktok	Pearson Correlation	.658**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	102	102

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil analisis terhadap 102 mahasiswa menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan kuat ($r = 0,658$, $p < 0,001$) antara intensitas penggunaan TikTok dan tingkat stres. Semakin sering mahasiswa menggunakan TikTok, semakin tinggi pula tingkat stres yang mereka alami. Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menyebutkan bahwa penggunaan TikTok berlebihan dapat mengganggu pola tidur, konsentrasi akademik, dan meningkatkan tekanan sosial. Namun, stres tersebut dapat dikurangi melalui intervensi seperti terapi murattal, yang terbukti efektif menurunkan stres pada sebagian besar responden. Kesimpulannya, penggunaan TikTok perlu dikendalikan agar tidak berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Model Summary

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.658 ^a	.433	.427	3.396

a. Predictors: (Constant), Intensitas Tiktok

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan positif antara intensitas penggunaan TikTok dan tingkat stres mahasiswa ($R = 0,658$), dengan signifikansi tinggi ($p < 0,001$). Sebesar 43,3% variabilitas stres dapat dijelaskan oleh intensitas penggunaan TikTok ($R^2 = 0,433$), sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi psikologis, lingkungan sosial, dan tekanan akademik. Nilai Adjusted R^2 sebesar 0,427 menunjukkan bahwa model cukup akurat dalam menjelaskan hubungan ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial berlebihan dapat meningkatkan stres mahasiswa. Kesimpulannya, intensitas penggunaan TikTok berperan signifikan dalam meningkatkan tingkat stres, meskipun diperlukan studi lanjutan untuk memahami faktor-faktor lainnya secara lebih menyeluruh.

Anova

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	879.623	1	879.623	76.273	<,001 ^b
	Residual	1153.250	100	11.532		
	Total	2032.873	101			
a. Dependent Variable: Jumlah Stress						
b. Predictors: (Constant), Intensitas Tiktok						

Nilai F yang tinggi dalam analisis regresi menunjukkan bahwa model secara signifikan mampu menjelaskan hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dan tingkat stres mahasiswa. Temuan ini didukung oleh penelitian Kencana dan Muzzamil (2023), yang juga menemukan hubungan signifikan antara optimisme dan stres akademik melalui regresi linear. Namun, stres mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan TikTok, tetapi juga oleh faktor eksternal lain seperti dukungan sosial, ekonomi, dan kepribadian. Penelitian Rinawati dan Sucipto (2019) menegaskan pentingnya faktor-faktor tersebut. Oleh karena itu, meskipun TikTok menjadi prediktor signifikan, penelitian lanjutan dengan pendekatan multidimensi diperlukan untuk pemahaman dan penanganan stres yang lebih komprehensif.

Analisis Koefisien Regresi

Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	9.320	1.987		4.691	<,001
	Intensitas Tiktok	.644	.074	.658	8.733	<,001

a. Dependent Variable: Jumlah Stress

Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa. Setiap peningkatan satu satuan dalam intensitas penggunaan TikTok berkorelasi dengan peningkatan stres sebesar 0,644 satuan. Hubungan ini terbukti signifikan secara statistik ($p < 0,001$; $t = 8,733$), sehingga hipotesis nol ditolak. Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan berkaitan dengan peningkatan kecemasan dan depresi. Namun, perlu dicatat bahwa penggunaan TikTok bukan satu-satunya faktor penyebab stres, karena ada faktor lain seperti tekanan akademik dan dukungan sosial yang belum dianalisis. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan pentingnya kesadaran mahasiswa, kampus, dan orang tua dalam mengelola penggunaan media sosial secara bijak untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Interpretasi hasil

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan kuat dan signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dan tingkat stres mahasiswa ($r = 0,658$, $p < 0,001$). Sebanyak 43,3% variasi stres dapat dijelaskan oleh penggunaan TikTok, sementara 56,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti tekanan akademik dan kondisi sosial. Penelitian lanjutan disarankan untuk memahami faktor-faktor lain yang memengaruhi stres mahasiswa.

Penjelasan psikologis dari hasil

Dari sudut pandang psikologi, hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dan tingkat stres mahasiswa dapat dijelaskan melalui tiga teori utama. Pertama, Social Comparison Theory menyatakan bahwa mahasiswa cenderung membandingkan diri dengan pengguna lain yang menampilkan citra ideal di TikTok, sehingga memicu stres akibat perasaan tidak puas diri. Kedua, fenomena Fear of Missing Out (FoMO) menyebabkan kecemasan karena takut tertinggal dari tren yang terus berkembang, mendorong penggunaan berlebihan dan tekanan sosial digital. Ketiga, menurut Self-Determination Theory, kebutuhan akan keterhubungan sosial yang tidak

terpenuhi di dunia nyata membuat mahasiswa mencari kompensasi lewat TikTok, namun interaksi dangkal di platform ini justru dapat meningkatkan kesepian dan stres. Jadi, stres yang muncul bukan hanya karena lamanya penggunaan, tetapi juga karena faktor psikologis seperti perbandingan sosial, kecemasan digital, dan kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi.

Faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi

Meskipun intensitas penggunaan TikTok terbukti signifikan memengaruhi tingkat stres mahasiswa, variabel ini hanya menjelaskan 43,3% dari variasi stres, sisanya 56,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor-faktor tersebut mencakup tekanan akademik, kondisi ekonomi dan keluarga, gaya hidup tidak sehat, kurangnya dukungan sosial, serta aspek kepribadian seperti neurotisisme. Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menyoroti pentingnya tekanan akademik dan kondisi sosial. Oleh karena itu, disarankan penelitian lanjutan menggunakan pendekatan multivariat agar penyebab stres mahasiswa dapat dianalisis secara lebih menyeluruh dan menjadi dasar intervensi yang efektif.

SIMPULAN

Penelitian terhadap 102 mahasiswa menunjukkan adanya hubungan kuat dan positif antara intensitas penggunaan TikTok dengan tingkat stres, dengan korelasi $r = 0,658$ ($p < 0,001$). Sekitar 43,3% variasi stres dapat dijelaskan oleh frekuensi dan durasi penggunaan TikTok. Penggunaan TikTok yang berlebihan berkontribusi pada meningkatnya stres, yang dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti teori perbandingan sosial, rasa takut ketinggalan (FoMO), dan kebutuhan keterhubungan sosial yang kurang terpenuhi.

SARAN

Mahasiswa disarankan untuk menggunakan TikTok secara bijak, misalnya dengan menetapkan batas waktu penggunaan harian, menghindari keterlibatan kompulsif terhadap tren digital, serta memprioritaskan aktivitas akademik dan relasi sosial secara langsung. Meningkatkan kesadaran diri terhadap risiko stres akibat perbandingan sosial dan tekanan untuk terus terlibat dalam aktivitas daring juga menjadi hal yang penting.

Bagi peneliti selanjutnya, pengembangan model penelitian yang lebih komprehensif dengan menambahkan variabel moderator atau mediator seperti harga diri (self-esteem), dukungan sosial, kualitas tidur, atau stres akademik sangat dianjurkan. Penggunaan pendekatan metode campuran (mixed-method) atau studi longitudinal juga dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam dan dinamis mengenai hubungan jangka panjang antara penggunaan TikTok dan kesehatan mental. Penambahan perspektif baru ini diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang lebih holistik terhadap fenomena stres digital di kalangan generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiawan, A. R. (2019). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan akhlak peserta didik kelas XI SMA Negeri 6 Sidrap (Doctoral dissertation, IAIN Parepare).
- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 109–118.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective* (2nd ed.). Guilford Press.
- Al-Kautzar, T. P. M., Adellia, R., & Azzahra, Y. (2024). Persepsi Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNESA Terhadap Platform TikTok. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 3, pp. 305-319)
- Ardani, T. A., & Istiqomah, D. (2020). *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Ghinarahima, C. N., & Idulfilastri, R. M. (2024). Peran FoMO sebagai Mediator pada Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Pembelian Impulsif Produk Skincare. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 4316-4329.

- Harahap, N., Afilika, G. F., Septiani, A. T., Aqmalsah, F. W., Suhandi, M. A., Zuraida, L., Nabila, N., & Khairunnisa, K. (2024). Pengaruh Antara Penggunaan Media Sosial TikTok Dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN SU Medan. *Jurnal Riset, Pendidikan dan Ilmu Sosial*.
- Harahap, R. A., Wahyudi, T., & Siregar, D. R. (2021). Self-presentation di media sosial TikTok pada mahasiswa: Studi fenomenologis. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(1), 45–53.
- Hidayati, S. A. R. A. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai moderator pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 1-11.
- Ismi, A. (2023). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah angkatan 2018 (Doctoral dissertation, UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri).
- Juditha, C. (2011). Hubungan penggunaan situs jejaring sosial facebook terhadap perilaku remaja di kota Makassar. *Jurnal Penelitian Iptek-Kom*, 13(1), 1-23.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons*, 53(1), 59-68.
- Kencana, S., & Muzzamil, F. (2023). Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(19), 353-361.
- Khairina, N., Rahmawati, D. S. R., & Indriani, F. (2024). Kecemasan pada Dewasa Awal Akibat Fear of Missing Out (FoMO). *Flourishing Journal*, 4(7), 296-303.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business horizons*, 54(3), 241-251.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Melati, B., Rahman, S., Tasalim, R., & Mohtar, M. S. (2023). Pengaruh terapi murottal terhadap tingkat stres akibat penggunaan media sosial TikTok. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 11(2), 84–91. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/15032>
- Melati, B., Rahman, S., Tasalim, R., & Mohtar, M. S. (2024). Pengaruh Terapi Murottal terhadap Tingkat Stres Akibat Penggunaan Media Sosial TikTok. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 45–52.
- Nasrullah, R. (2015). *Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2016, 2017.
- Newport, C. (2019). *Digital minimalism: Choosing a focused life in a noisy world*. Penguin Publishing Group.
- Nurul, F. A., & Fatimah, S. (2020). Distribusi Stres pada Mahasiswa Ditinjau dari Intensitas Penggunaan Media Sosial selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 8(1), 67–75.
- Pamungkas, A. T., Fahrudin, A., & Azhiim, R. A. (2023). Pengaruh Kecemasan Sosial terhadap Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 1–10.
- Prasetya, H., & Lestari, F. D. (2020). Dampak penggunaan TikTok terhadap perilaku belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 8(2), 98–106.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Puspita, N. D., & Yulianti, I. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menjalani Pembelajaran di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Manajemen dan Kesehatan Al-Irsyad*, 14(2), 102–111.
- Putri, A. N., & Wulandari, S. (2022). Media sosial dan kesehatan mental mahasiswa selama pandemi: Studi kuantitatif pada pengguna aktif TikTok. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 6(4), 205–213.

- Rinawati, F., & Sucipto, S. (2019). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Dan Motivasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 95-100.
- Rogowska, A. M., & Cincio, A. (2024). Procrastination mediates the relationship between problematic TikTok use and depression among young adults. *Journal of Clinical Medicine*, 13(5), 1247. <https://doi.org/10.3390/jcm13051247>
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa dalam pendidikan agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713-730.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). Wiley.
- Sari, K. H. (2023). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap Terbentuknya Jiwa Kewirausahaan Mahasiswa: Studi pada Mahasiswa S1 Pendidikan IPS Universitas Pendidikan Indonesia.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540.
- Sun, Y., Zhang, Y., & Liu, Q. (2022). The relationship between short video application usage and mental health among college students: A cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders*, 298, 123–129.
- Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. H. (2024). Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 853-863.
- Tendhuha, A. R. (2018). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan komunikasi interpersonal pada remaja (Doctoral dissertation, Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang). <http://eprints.umm.ac.id/43294>.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood—and what that means for the rest of us*. Atria Books.
- Yuliana, S., & Nugroho, A. (2020). Pemanfaatan media sosial dalam meningkatkan literasi digital mahasiswa. *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan*, 4(1), 33–40.
- Zhao, N., & Zhou, G. (2021). COVID-19 stress and addictive social media use (SMU): Mediating role of active use and social media flow. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 635546.