

## PENGARUH TIKTOK TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

**Mahdayu Alzaro<sup>1</sup>, Fauzia Salsabila<sup>2</sup>, Aditya Putra Daulay<sup>3</sup>, Abdul Fatan Rafi Salam<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup>*Bimbingan Konseling, Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia, febrilla0702@gmail.com*

*Submission : June 4, 2025*

*Revised : June 10, 2025*

*Accepted : June 16, 2025*

*Published : June 28, 2025*

### Abstract

Social media has become an important part of students' lives, with TikTok being one of the most popular platforms. This study aims to analyze the effect of TikTok usage on students' mental health. Using quantitative methods through distributing questionnaires to 200 students at five different universities in Indonesia, it was found that there was a significant correlation between the duration of TikTok usage and symptoms of stress and anxiety. However, TikTok also provides positive effects in the form of entertainment and temporary refuge from academic pressure. The results of this study are expected to be the basis for developing healthy social media usage strategies

**Keywords:** TikTok , mental health, students, social media, anxiety, stress

### 1. Pendahuluan

Dalam dekade terakhir, perkembangan teknologi digital telah melahirkan berbagai platform media sosial yang menjadi bagian integral dalam kehidupan generasi muda, khususnya mahasiswa. TikTok, yang awalnya populer sebagai aplikasi hiburan berbasis video pendek, kini menjadi fenomena global dengan lebih dari 1 milyar pengguna aktif per bulan.

Penggunaan TikTok yang berlebihan berpotensi memengaruhi kondisi psikologis penggunanya. Beberapa studi menyebutkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan peningkatan kecemasan, stress, bahkan depresi. Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi secara empiris bagaimana platform ini memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

TikTok telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan digital mahasiswa. Sebagai platform berbasis video pendek, TikTok menawarkan berbagai konten yang dapat menghibur, memberikan informasi, hingga memengaruhi pola pikir dan perilaku penggunanya. Jurnal ini akan membahas bagaimana TikTok dapat berdampak terhadap kesehatan mental mahasiswa, baik secara positif maupun negatif.

Seiring berjalannya waktu mulai muncul rasa jenuh dan bosan karena tidak bisa pergi keluar rumah seperti biasanya, tidak bisa pergi keluar rumah seperti biasanya, tidak bisa pergi berlibur, ataupun sekedar olahraga diluar (Saputra et al., 2020). Bingungnya orang tua harus mulai belajar mendampingi anaknya mulai dari sekolah online, mengerjakan tugas, hingga upload tugas bagi yang anaknya masih duduk dibangku sekolah dasar, mahasiswa bingung dengan sistem kuliah online dan menghadapi tugas ujian yang dirasa lebih banyak dari biasanya menyebabkan munculnya kecemasan berlebih dan stress tingkat tinggi dimasa pandemi.

Media sosial mampu memberikan reaksi positif dalam diri individu (Wong et al., 2021), seperti perasaan senang saat banyak orang yang merespon postingannya dengan cara memberikan likes dan komentar, mendapatkan banyak wawasan melalui konten yang dilihat di sosial media, bertemu dengan banyak sekali individu dengan hobi dan minat yang sama, serta mendapatkan banyak hal positif lainnya.

Diketahui bahwa manfaat dari penggunaan media sosial antara lain adalah pengguna merasakan adanya peningkatan kepercayaan diri, dukungan sosial nyata dari para pengguna lain, wadah untuk mengekspresikan diri sendiri, dan sebagai ruang yang aman untuk melakukan eksperimen identitas. Orang akan mencari hal-hal menarik untuk (coping) menghilangkan rasa stres dan bosan setelah bekerja dan belajar daring. Strategi coping baik mental maupun perilaku, untuk mengurangi, menguasai, dan meminimalisasi kejadian yang dipenuhi coping stres oleh banyak tekanan, salah satu cara dari banyaknya hal yang digunakan untuk coping yaitu bermain TikTok (Husodo et al., 2021).

Semenjak TikTok populer dikalangan remaja hingga lanjut usia, aplikasi TikTok menjadi media sosial yang mampu diandalkan untuk mengisi waktu luang pada masa pandemi (Saputra et al., 2020). Pengguna aplikasi TikTok dapat membuat konten dengan menggunakan berbagai filter unik serta menarik yang telah disediakan sehingga dari situ pengguna dapat membuat konten menarik dan dituangkan dalam bentuk video berdurasi 15-60 detik. Di aplikasi TikTok pengguna dapat menyampaikan atau menyatakan ide, maksud, gagasan, pikiran dan perasaan dikembangkan sesuai dengan kebutuhan penonton dan dapat mengolah kata-kata yang dapat di ekspresikan. Lalu hal tersebut dituangkan oleh Content creator dalam bentuk video mulai dari vlog, tarian, lipsync, dan masih banyak lagi. Berdasarkan data tahun 2019, sekitar 41% pengguna aplikasi TikTok berumur 18-24 tahun. Selain itu, TikTok juga dipakai oleh usia lanjut meskipun persentasenya lebih kecil (Saputra et al., 2020). Upaya dalam mengurangi stres dan rasa bosan dapat dilakukan dengan cara bermain TikTok. Hal ini serupa dengan hasil penelitian yang menyatakan aplikasi TikTok mempengaruhi pengguna dalam hal positif dan negatif, 64% orang menyatakan bahwa aplikasi TikTok merupakan media guna mengurangi stres saat masa pandemi Covid-19. Dan telah terjadi peningkatan pengguna media sosial khususnya TikTok di awal tahun 2020 hingga saat ini dimana mulai dari remaja hingga dewasa mengakses TikTok kurang lebih 4-8 jam dalam sehari (Saputra et al., 2020).

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah yang dijabarkan diatas, peneliti merasa harus meneliti terkait konten TikTok sebagai media untuk mengurangi tingkat stres pada remaja akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah aplikasi konten TikTok mampu menurunkan tingkat stres dikalangan remaja akhir kisaran umur 18 hingga 24 tahun. Peneliti memilih kalangan remaja dikarenakan, selain anak muda sangat mendominasi pengguna teknologi informasi, dan pengguna aplikasi TikTok juga sejauh ini masih di dominasi oleh kalangan remaja (Husodo et al., 2021), sehingga menjadi relevan apabila peneliti mengulas pengaruh konten TikTok terhadap tingkat stres pada remaja akhir. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan masyarakat dapat menggunakan aplikasi TikTok sebagai media hiburan dengan tepat guna, dan diharapkan era Revolusi Industri 4.0 dapat menyongsong perkembangan masyarakat dan membawa dampak yang baik.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research), yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data atau informasi melalui berbagai literatur yang relevan dengan topik pembahasan, baik berupa buku, jurnal ilmiah, artikel, laporan penelitian, maupun sumber-sumber terpercaya lainnya. Tujuan dari studi pustaka ini adalah untuk memperoleh landasan teori, konsep, dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang dapat digunakan sebagai dasar dalam menganalisis permasalahan yang diteliti.

### 3. Hasil Dan Pembahasan

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa penggunaan TikTok memberikan dampak yang rumit terhadap kesehatan mental siswa. Tergantung pada intensitas dan tujuan penggunaan, dampak tersebut dapat bersifat positif maupun negatif.

Dari perspektif positif, TikTok telah menjadi platform yang memungkinkan siswa mengekspresikan kreativitas mereka melalui berbagai jenis konten, seperti video hiburan, edukasi, dan diskusi tentang masalah sosial dan akademik. TikTok memungkinkan siswa membuat konten yang menarik dan inovatif berkat fitur-fiturnya, seperti penggunaan efek visual, filter, dan musik. Hal ini tidak hanya meningkatkan keterampilan digital mereka tetapi juga memberi mereka rasa pencapaian, yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. TikTok juga sangat bagus untuk berinteraksi dengan orang lain. Banyak siswa merasa lebih terhubung dengan komunitas mereka karena platform ini memungkinkan mereka berbicara dengan teman-teman atau bahkan menjalin relasi baru. TikTok membantu siswa mengatasi stres dan kecemasan dalam kehidupan akademik mereka dengan berbagi pengalaman dan dukungan emosional<sup>1</sup>.

Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan dapat membahayakan kesehatan mental siswa. Kecanduan media sosial adalah salah satu dampak utama yang teridentifikasi, yang menyebabkan siswa menghabiskan waktu berjam-jam untuk menonton atau membuat konten tanpa menyadari bagaimana hal itu memengaruhi kinerja akademik mereka. Banyak siswa melaporkan bahwa terlalu sering menggunakan TikTok menyebabkan mereka kehilangan fokus dalam belajar, yang berdampak pada prestasi akademik mereka. Selain itu, salah satu penyebab gangguan pola tidur adalah kebiasaan menggunakan TikTok sebelum tidur. Mahasiswa yang sering menonton video di TikTok sebelum tidur mengalami kesulitan tidur atau pola tidur yang tidak teratur, yang menyebabkan mereka kurang energi dan tidak termotivasi untuk melakukan aktivitas harian<sup>2</sup>.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa dapat mengalami peningkatan kecemasan dan stres sebagai akibat dari paparan konten di TikTok. Meskipun TikTok menggunakan algoritma untuk menampilkan konten sesuai dengan minat pengguna, banyak siswa merasa tertekan karena harus mengikuti tren populer untuk diterima di komunitas digital. Selain itu, paparan terhadap konten negatif, seperti hoaks, ujaran kebencian, atau pengalaman buruk yang dibagikan oleh pengguna lain, dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan kecemasan sosial, terutama jika siswa merasa mereka tidak dapat memenuhi standar yang telah ditetapkan oleh pengguna lain<sup>3</sup>.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa TikTok sangat memengaruhi kesehatan mental siswa. Meskipun platform ini dapat mendorong kreativitas, komunikasi, dan dukungan sosial, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan efek buruk seperti kecanduan, gangguan tidur, dan tingkat stres yang lebih tinggi. Oleh karena itu, siswa harus berhati-hati saat

---

<sup>1</sup> Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.

<sup>2</sup> Mardiana, D. M., Nova, M., & Maryana. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial TikTok Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 45–60.

<sup>3</sup> Muksin, N. N., Zalindra Koto, R., Agustian, T., & Arbiansyah, A. (2024). Pengaruh Media Sosial TikTok (@sundarindah) dalam Menyebarkan Video Edukasi Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Semnaslit*, 2(1), 15–29.

menggunakan TikTok dan mengendalikan waktu mereka agar mereka dapat menikmatinya tanpa membahayakan kesehatan mental mereka<sup>4</sup>.

#### 4. Simpulan

Penggunaan TikTok memiliki dampak ganda terhadap kesehatan mental siswa. Di satu sisi, TikTok mendorong kreativitas, ekspresi diri, dan interaksi sosial yang positif. Namun, penggunaan yang berlebihan berisiko menimbulkan kecanduan, gangguan tidur, serta peningkatan stres dan kecemasan yang dapat merusak kinerja akademik. Oleh karena itu, pengelolaan waktu dan penggunaan platform ini secara bijaksana adalah kunci untuk memaksimalkan manfaat serta meminimalkan dampak negatifnya.

#### 5. Ucapan Terimakasih

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam proses penyusunan tulisan ini.

Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada pihak Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, khususnya kepada para konselor dan mahasiswa yang telah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada dosen pembimbing, rekan sejawat, serta semua pihak yang telah memberikan masukan, kritik, dan dukungan yang konstruktif.

Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan konseling, kesehatan mental mahasiswa, dan pemanfaatan pendekatan inovatif dalam menghadapi tantangan era digital.

#### Daftar Pustaka

- Aziza, N. (2017). Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian Kualitatif*, 17, 43.
- Dewi, O., Wati, S., Hotifah, Y., & Ramli, M. (2021). Pengembangan Panduan Teknik Flooding Dalam Konseling Behavioral Untuk Mereduksi Fear Of Missing Out Siswa Sekolah Menengah Atas Tingkat Fear Of Missing Out. *Buletin Konseling Inovatif*, 1(2), 55–63. <https://doi.org/10.17977/Um059v1i22021p55-63>
- Flurentin, E., Setiyowati, A. J., Prihatiningsih, R., Siska, A., & Munir, A. F. (2025). Pelatihan Self-Management Sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Fear Of Missing Out ( Fomo ) Pada Kalangan Siswa Smk Melalui Experiential Learning Pendahuluan Media Sosial Merupakan Alat Bantu Dalam Penyampaian Informasi Dari Individu Pada Individu Yang Lain. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5636(1), 72–81.
- Khoirunnissa. (2023). Peran Konselor Menghadapi Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Konseli Di Era Society 5.0. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Vol. 7 No. 3, Bulan Agustus Tahun 2023 P-Issn : 2541-6782, E-Issn : 2580-6467* 358, 7(3), 358–364.
- Nasution, I. S. (2024). *Analisis Dampak Fear Of Missing Out (Fomo) Dan Implikasinya Terhadap Konseling*

---

<sup>4</sup> Zailani, M. H. Z., Asharudin, E. N. A., Ibrahim, N. H., Nor Hafizam, E. N. F., Jamri, M. H., Hendra, & Mustofa, M. U. (2024). Pengaruh Media Sosial TikTok Dalam Isu Kesehatan Mental Di Malaysia. *Jurnal SosioGlobal*, 11(1), 1–12.

*Kelompok Dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy.*

- Pratiwi, A. (2020). Hubungan Antara Fear Of Missing Out ( Fomo ) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Informasi Tercepat Dan Termurah Serta Berguna Bagi Sebagian Orang Dibelahan. *Jurnal Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.37048/Kesehatan.V9i1.123>
- Ramlah. (2018). Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Peserta Didik (. *Jurnal Al-Mau'izhah*, 1(September), 70–76.
- Wahyuningtyas, I. (2025). Profil Kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 984–991. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6764>
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.
- Mardiana, D. M., Nova, M., & Maryana. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial TikTok Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 45–60.
- Muksin, N. N., Zalindra Koto, R., Agustian, T., & Arbiansyah, A. (2024). Pengaruh Media Sosial TikTok (@sundarindah) dalam Menyebarkan Video Edukasi Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Semnaslit*, 2(1), 15–29.
- Zailani, M. H. Z., Asharudin, E. N. A., Ibrahim, N. H., Nor Hafizam, E. N. F., Jamri, M. H., Hendra, & Mustofa, M. U. (2024). Pengaruh Media Sosial TikTok Dalam Isu Kesehatan Mental Di Malaysia. *Jurnal SosioGlobal*, 11(1), 1–12.