JIIC: JURNAL INTELEK INSAN CENDIKIA
https://jicnusantara.com/index.php/jiic
Vol : 2 No: 5, Mei 2025
E-ISSN : 3047-7824

HUBUNGAN PENGGUNAAN TIKTOK YANG BERLEBIHAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXCESSIVE TIKTOK USE AND MENTAL HEALTH IN COLLEGE STUDENTS

Isak Iskandar[1*], Musfiroh[2]
[1,2]Bimbingan Konseling Islam,Dakwah,UIN SMH Banten
Email : isak.iskandar@uinbanten.ac.id[1], firohmusfiroh374@gmail.com[2]

Article Info

Article history :
Received : 15-05-2025
Revised : 17-05-2025
Accepted : 19-05-2025
Pulished : 21-05-2025

Abstract

This study examines how excessive TikTok usage correlates with the mental health status of college students. Using a quantitative correlational design, data collection involved online questionnaires that assessed how often and how long students used TikTok, alongside mental health assessments utilizing the DASS-21 instrument. The findings indicate that many students tend to open TikTok automatically, feel anxious when they are not engaged with the platform, and experience sleep disruptions because of extended use. The data suggests a moderate to high engagement level, which can potentially lead to psychological problems such as stress, anxiety, and depression. The research highlights the necessity of enhancing digital literacy, managing screen time effectively, and encouraging healthier digital habits to reduce adverse effects. Recommendations include awareness campaigns, educational programs, and support systems aimed at helping students control their media activity and sustain their mental well-being.

Keywords* : *academic, stress, mental health

Abstrak

Penelitian ini berfungsi untuk mengkaji hubungan antara penggunaan TikTok secara berlebihan dan kesehatan mental mahasiswa. Metode yang dipakai adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, mengumpulkan data melalui daring questionnaires yang mengukur frekuensi dan durasi penggunaan TikTok serta indikator kesehatan mental menggunakan skala DASS-21. Hasil menunjukkan bahwa sejumlah besar mahasiswa membuka TikTok secara otomatis, mengalami kecemasan saat tidak mengaksesnya, dan penderita gangguan tidur akibat penggunaan yang terlalu lama. Hasil tersebut menunjukkan adanya tingkat keterlibatan yang cukup tinggi yang berisiko memunculkan permasalahan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian ini menyarankan perlunya peningkatan literasi digital, pengaturan waktu yang tepat, dan penerapan gaya hidup digital yang sehat sebagai langkah pencegahan. Saran yang diberikan termasuk peningkatan kesadaran melalui kampanye dan program pendidikan, serta penyediaan sistem dukungan supaya mahasiswa bisa mengontrol penggunaan media sosial dan menjaga kesehatan mental mereka.

Kata Kunci : Stres, Akademik, Kesehatan mental

PENDAHULUAN

Dalam perkembangan teknologi digital saat ini, media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat, khususnya di kalangan mahasiswa. TikTok, sebagai salah satu platform berbasis video pendek yang sedang populer, memiliki daya tarik yang kuat dengan fitur-fitur yang interaktif dan menghibur. Banyak mahasiswa yang menjadikan TikTok sebagai sarana hiburan dan ekspresi diri di tengah padatnya aktivitas perkuliahan.

Akan tetapi, penggunaan TikTok secara berlebihan mulai menimbulkan kekhawatiran terkait dampaknya terhadap kesehatan mental. Aktivitas yang berulang dan konsumsi konten tanpa batas bisa menyebabkan gangguan pada waktu tidur, penurunan konsentrasi belajar, hingga munculnya stres dan kecemasan. Beberapa studi juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat memicu gangguan psikologis seperti depresi dan perasaan terisolasi.

Mahasiswa sebagai generasi muda berada pada tahap perkembangan yang rentan terhadap tekanan psikologis. Ketergantungan terhadap media sosial seperti TikTok bisa menjadi bentuk pelarian dari tekanan tersebut, namun justru dapat memperparah kondisi mental apabila digunakan secara berlebihan. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui dampak dari penggunaan TikTok yang intensif terhadap kesejahteraan mental mahasiswa.

Artikel ini bertujuan untuk mengulas kaitan antara frekuensi penggunaan TikTok dengan kondisi kesehatan mental pada mahasiswa. Dengan membahas berbagai faktor yang mempengaruhi hubungan tersebut, diharapkan mahasiswa dapat lebih sadar dalam mengatur waktu penggunaan media sosial demi menjaga kesehatan mental yang seimbang dan produktif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat penggunaan TikTok yang berlebihan dan kesehatan mental pada mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran hubungan antar variabel secara objektif dan dapat diuji secara statistik. Dengan data yang bersifat numerik, hasil penelitian diharapkan memberikan dasar analisis yang kuat dan terukur.

Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif berusia 18 hingga 25 tahun yang menggunakan TikTok secara rutin. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yakni memilih individu yang sesuai dengan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Sampel diambil dari beberapa universitas berbeda guna memperoleh hasil yang lebih bervariasi dan representatif terhadap populasi mahasiswa.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner daring. Kuesioner terdiri dari dua bagian utama, yaitu pengukuran intensitas penggunaan TikTok (frekuensi dan durasi harian) serta indikator kesehatan mental yang diukur menggunakan skala Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21). Skala Likert digunakan untuk mempermudah konversi jawaban ke dalam bentuk data kuantitatif, yang kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik.

Sebelum digunakan secara luas, kuesioner diuji terlebih dahulu kepada sejumlah kecil responden untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji coba awal ini membantu memastikan bahwa instrumen mampu mengukur variabel dengan akurat dan konsisten. Setelah tahap uji coba, kuesioner disebarkan secara online melalui media sosial dan forum mahasiswa untuk menjangkau responden lebih luas.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson guna mengetahui apakah terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel utama. Analisis dilakukan dengan bantuan software SPSS, yang memudahkan dalam pengolahan dan interpretasi data. Hasil akhir dari proses ini akan memberikan gambaran mengenai seberapa besar pengaruh penggunaan TikTok terhadap kondisi psikologis mahasiswa, serta menjadi dasar untuk rekomendasi lebih lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

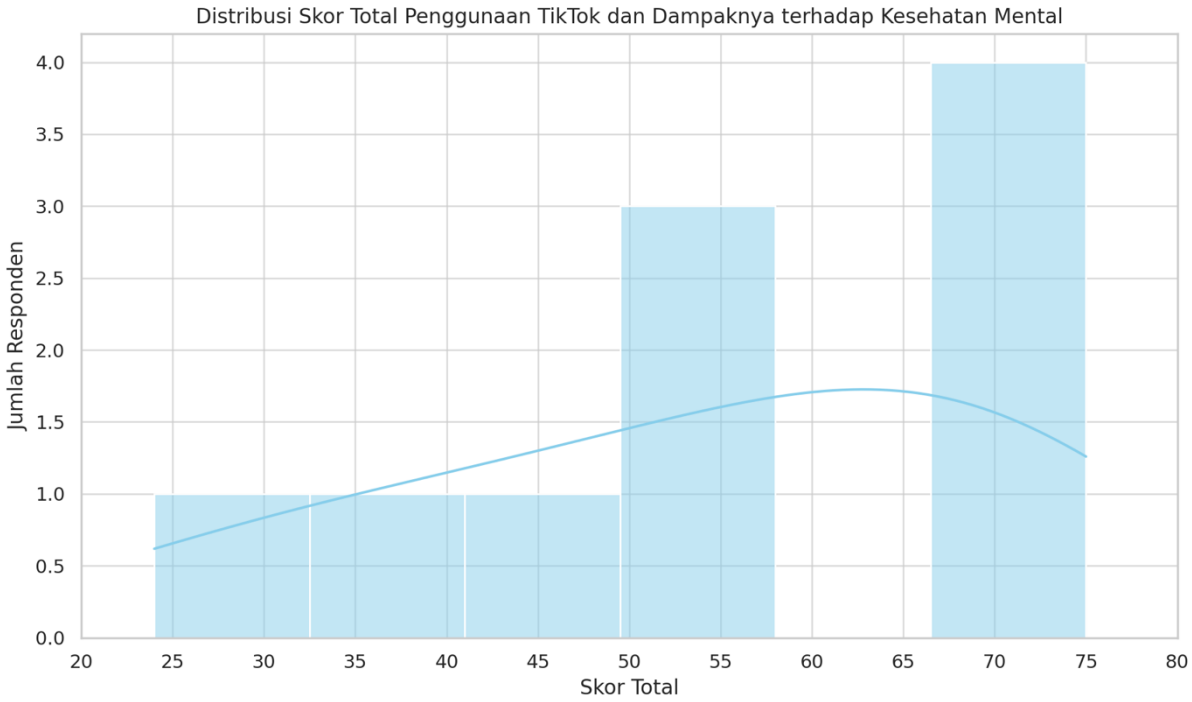
1. Hasil

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan TikTok secara berlebihan dengan kesehatan mental mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring yang menggunakan skala Likert 1–5. Instrumen ini mencakup berbagai indikator seperti frekuensi penggunaan TikTok, kesulitan dalam mengontrol penggunaan, dampaknya terhadap tidur, konsentrasi, dan kondisi emosional. Skor dari setiap indikator dijumlahkan untuk memperoleh skor total masing-masing responden.

Dari hasil pengumpulan data, sebanyak **10 orang responden** terlibat dalam penelitian ini. Berdasarkan skor total penggunaan TikTok dan gejala kesehatan mental, diketahui bahwa nilai **tertinggi mencapai 75** dan **terendah sebesar 24**, dengan **rata-rata sebesar 54,2**. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang hingga tinggi dalam hal intensitas penggunaan TikTok serta gejala yang mengarah pada gangguan kesehatan mental. Skor median sebesar 56 dan standar deviasi 16,72 menunjukkan adanya variasi yang cukup signifikan di antara responden.

Secara spesifik, sebagian besar responden menyatakan sering membuka TikTok secara otomatis tanpa alasan yang jelas, merasa cemas saat tidak mengakses aplikasi dalam waktu tertentu, serta mengalami gangguan tidur akibat penggunaan TikTok hingga larut malam. Hal ini menunjukkan adanya indikasi perilaku adiktif yang mengganggu keseimbangan hidup sehari-hari, khususnya dalam aspek tidur dan waktu produktif. Salah satu indikator yang paling mencolok adalah sulitnya menghentikan penggunaan meskipun sudah menyadari dampak negatifnya.

Berikut adalah visualisasi grafik berupa **histogram distribusi skor total** responden terkait penggunaan TikTok dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Grafik ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki skor antara 40 hingga 70, yang mencerminkan kecenderungan sedang hingga tinggi terhadap penggunaan yang berlebihan dan potensi gangguan psikologis.



2. Pembahasaan

Mahasiswa Mahasiswa merupakan salah satu komponen yang penting dalam sistem pendidikan. Mahasiswa adalah orang yang mempunyai kemampuan dasar, baik secara fisik maupun psikis, yang perlu dikembangkan melalui pendidikan, baik itu pendidikan di keluarga, sekolah, maupun lingkungan masyarakat. Selain itu, mahasiswa juga berperan sebagai agen perubahan (agent of change), kontrol sosial, dan penerus generasi bangsa. Dalam menjalankan perannya, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memiliki kecerdasan intelektual, tetapi juga keterampilan sosial, moral yang baik, serta kepedulian terhadap berbagai permasalahan yang ada di masyarakat. (Wahyuddin, 2016)

Kata mental diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan psyche dalam bahasa Latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Istilah "kesehatan mental" diambil dari konsep mental hygiene. Jadi istilah mental hygiene dimaknakan sebagai kesehatan mental atau jiwa yang dinamis bukan statis karena menunjukkan adanya usaha peningkatan.

Kesehatan mental ditentukan oleh faktor biologis, psikologis, sosial, ekonomi, religiusitas, dan lingkungan yang berinteraksi dalam cara yang kompleks (Mrazek & Haggerty, 1994; Rogers & Pilgrim, 2005). Demografi seperti usia, jenis kelamin, dan etnis adalah faktor penentu penting yang memengaruhi paparan risiko dan faktor perlindungan di seluruh siklus hidup. Menurut Daradjat (2001), faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental itu secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan/religius, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan

keseimbangan dalam berfikir. Adapun yang termasuk faktor eksternal antara lain: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, lingkungan, dan sebagainya.

Kesehatan mental remaja adalah kondisi kesejahteraan psikologis dan emosional seorang remaja, yang biasanya berusia antara 13 dan 19 tahun. Ini mencakup kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan hidup, mengelola emosi, dan menjaga hubungan sosial yang positif. Kesehatan mental yang baik pada masa remaja sangat penting karena memengaruhi perkembangan mereka, baik secara mental, fisik, maupun sosial. Lebih lanjut, kesehatan mental remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya, serta faktor internal seperti kecerdasan emosional dan harga diri. Beberapa masalah kesehatan mental yang umum terjadi pada remaja meliputi kecemasan, depresi, gangguan suasana hati, gangguan makan, masalah harga diri, dan masalah perilaku. (Suryanto Aloysius & Nada Salvia, 2021)

Sarwono ("Berbagai," 2003) mengatakan stres adalah kondisi kejiwaan ketika jiwa itu mendapat beban. Stres itu sendiri bermacam-macam, bisa berat, bisa juga ringan, dan stres berat berkemungkinan mengakibatkan berbagai gangguan. Stres ringan dapat merangsang dan memberikan gairah nyata dalam kehidupan yang setiap harinya menjenuhkan. Stres yang berlebihan, apabila tidak ditanggulangi sejak dini, akan membahayakan kesehatan. Beban berat yang dialami remaja ini dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti sakit kepala, kurangnya nafsu makan, kecemasan yang berlebihan, dan lain-lain.

Di era digital saat ini, sumber stres bagi remaja tidak hanya datang dari lingkungan sekitar, tetapi juga dari dunia maya, terutama media sosial seperti TikTok. Remaja kerap merasa tertekan untuk selalu tampil menarik, mengikuti tren viral, atau mendapatkan validasi berupa likes dan followers. Mereka cenderung membandingkan diri dengan konten kreator lain yang terlihat sempurna, tanpa menyadari bahwa apa yang ditampilkan di media sosial belum tentu mencerminkan kenyataan. Hal ini memperparah tekanan mental yang mereka alami, bahkan bisa memicu stres yang lebih dalam apabila tidak ada kontrol dan dukungan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran akan dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja serta menciptakan ruang digital yang lebih sehat dan suportif. (Nasution IK, 2008)

Fenomena tersebut sesuai dengan konsep *Problematic Social Media Use* (PSMU) yang dikemukakan oleh Andreassen et al. (2012), yaitu kondisi ketika individu tetap menggunakan media sosial secara kompulsif meski telah menyadari dampaknya terhadap kesehatan mental. Dalam konteks ini, algoritma TikTok yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna melalui konten personalisasi dan fitur "scroll tak berujung" menjadi salah satu faktor pendorong tingginya tingkat keterlibatan yang sulit dikendalikan. (Bányai et al., 2017)

Penelitian ini juga mendukung hasil studi dari Keles, McCrae, dan Grealish (2020), yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan, stres, dan depresi pada remaja dan mahasiswa. Temuan ini memberikan indikasi

bahwa meskipun TikTok menawarkan hiburan dan relaksasi, penggunaannya yang tidak terkontrol justru berpotensi membahayakan kesehatan mental pengguna muda.

Oleh karena itu, diperlukan strategi mitigasi seperti peningkatan literasi digital, pengelolaan waktu penggunaan media sosial, serta promosi gaya hidup digital yang lebih sehat di kalangan mahasiswa. Penelitian ini memberikan gambaran awal mengenai urgensi intervensi psikososial dan edukatif untuk mengurangi dampak negatif penggunaan TikTok terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. (Keles et al., 2020)

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan TikTok secara berlebihan dengan penurunan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Individu yang mengakses platform ini dalam durasi yang tinggi cenderung mengalami berbagai gangguan, seperti kesulitan tidur, berkurangnya fokus dalam belajar, kecemasan berlebih, dan gejala stres. Fenomena ini mencerminkan perilaku adiktif yang sesuai dengan konsep *Problematic Social Media Use*, di mana seseorang terus menggunakan media sosial secara kompulsif meskipun sadar akan dampak buruknya. Kondisi tersebut mengindikasikan pentingnya kesadaran digital, pengaturan waktu penggunaan aplikasi, serta dukungan sosial yang memadai bagi mahasiswa. Dengan demikian, dibutuhkan langkah-langkah preventif melalui edukasi dan pendampingan psikologis untuk meminimalisir dampak negatif dari penggunaan media sosial, khususnya TikTok, terhadap kesejahteraan mental generasi muda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih disampaikan kepada Fakultas Dakwah, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten atas fasilitas dan kesempatan yang diberikan. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para responden mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian ini. Tidak lupa, penulis menyampaikan apresiasi kepada rekan-rekan sejawat dan pembimbing yang telah memberikan masukan dan dukungan selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE*, *12*(1), 10–14. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 79–93. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851

Nasution IK. (2008). Stres pada remaja [Skripsi]. *Medan: USU Repository*, 15.

Suryanto Aloysius, & Nada Salvia. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan

Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, *1*(2), 83–97.

Wahyuddin, W. (2016). Gaya Belajar Mahasiswa (Studi Lapangan di Program Pascasarjana IAIN "SMH" Banten). *Alqalam*, *33*(1), 105–120. http://lelilaelusssurur.blogspot.co.id