



Pengaruh Penggunaan Konten Hiburan Tiktok terhadap Tingkat Stres di Kalangan Mahasiswa

Jihan Syalina Wardah^{1*}, David Rizar Nugroho², Enden Darjatul Ulya³ Mulyono⁴

¹⁻⁴ Komunikasi Digital dan Media, IPB University, Indonesia

*Penulis Korespondensi: jihansyalinawardah@gmail.com

Abstract. *This study aims to analyze the influence of entertainment content consumption on TikTok toward the stress levels of university students. TikTok has become one of the most frequently used social media platforms among young adults, offering entertainment, distraction, and emotional relief. Meanwhile, academic stress is a common issue among students due to heavy coursework, deadlines, and pressure to perform. This research uses a quantitative method with a survey distributed to 100 active university students aged 18–24 who own a TikTok account and consume entertainment content such as comedy, challenges, and viral videos. Data were analyzed using descriptive statistics and simple linear regression. The results show that the overall frequency of using TikTok for entertainment is very high (mean = 4.26), while the level of academic stress also falls into the high category (mean = 4.06). Regression analysis indicates that TikTok entertainment content significantly affects students' stress levels ($p < 0.001$). Result found is positive, meaning higher TikTok usage is associated with higher stress. The significance value based on the simple linear regression coefficient table is $0.000 < 0.05$, so it can be concluded that the variable Use of TikTok Entertainment Content (X) has an effect on the variable Stress Levels Among Students (Y).*

Keywords: Academic; Entertainment Content; Social Media; Stress; TikTok.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan konten hiburan TikTok terhadap tingkat stres di kalangan mahasiswa. TikTok merupakan salah satu platform media sosial yang paling sering digunakan mahasiswa sebagai sarana hiburan, distraksi, dan pelampiasan emosi. Di sisi lain, stres akademik menjadi permasalahan umum yang dialami mahasiswa akibat beban tugas, tuntutan nilai, serta tekanan lingkungan akademik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan penyebaran kuesioner kepada 100 mahasiswa aktif berusia 18–24 tahun yang memiliki akun TikTok dan sering menonton konten hiburan seperti komedi, *challenge*, maupun video viral. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penggunaan TikTok untuk hiburan berada pada kategori sangat tinggi ($mean = 4,26$), sementara tingkat stres mahasiswa juga berada pada kategori tinggi ($mean = 4,06$). Uji regresi menunjukkan bahwa penggunaan konten hiburan TikTok berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa ($p < 0,001$). Hasil yang ditemukan bersifat positif, yang berarti semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan. Nilai signifikansi berdasarkan tabel koefisien regresi linear sederhana sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel Penggunaan Konten Hiburan TikTok (X) berpengaruh terhadap variabel Tingkat Stres Di Kalangan Mahasiswa (Y).

Kata kunci: Akademik; Konten Hiburan; Media sosial; Stres; TikTok.

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital telah mengubah cara manusia hidup, berinteraksi, dan memperoleh informasi. Internet kini menjadi kebutuhan pokok yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan masyarakat modern karena mempermudah berbagai aktivitas, mulai dari pekerjaan, pendidikan, hingga hiburan (Andriani & Sulistyorini, 2022). Perubahan ini turut memengaruhi sistem komunikasi yang sebelumnya bersifat satu arah menjadi lebih terbuka, cepat, dan interaktif. Komunikasi massa memiliki peran penting dalam membentuk pandangan, perilaku, dan budaya masyarakat, karena merupakan proses penyampaian pesan kepada khalayak luas melalui media yang bertujuan memengaruhi, mengedukasi, serta menghibur (Kustiawan et al., 2022). Perkembangan teknologi digital

kemudian mengubah model komunikasi massa menjadi lebih partisipatif dengan hadirnya media sosial, di mana pengguna tidak lagi hanya menjadi penerima pesan, tetapi juga produsen informasi.

Media sosial menjadi bentuk baru komunikasi massa yang bersifat dua arah, interaktif, dan berbasis partisipasi pengguna. Platform seperti Instagram, YouTube, dan TikTok memungkinkan individu berbagi informasi, mengekspresikan diri, dan berinteraksi secara langsung. Media sosial tidak hanya berfungsi untuk menyebarkan informasi, tetapi juga memenuhi kebutuhan hiburan, aktualisasi diri, dan pembentukan citra sosial di ruang digital (Bahri et al., 2022). Mahasiswa, sebagai bagian dari generasi muda, menjadi kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan komunikasi, hiburan, dan relaksasi dari rutinitas akademik.

Mahasiswa berada pada fase kehidupan yang penuh tekanan akademik dan sosial. Beban tugas, ujian, serta tuntutan prestasi sering menimbulkan stres yang berdampak pada kesejahteraan mental. Dalam kondisi ini, media sosial menjadi ruang alternatif untuk melepas penat, mencari inspirasi, atau sekadar mengalihkan perhatian dari aktivitas belajar yang melelahkan (Febrina et al., 2023). TikTok menjadi salah satu platform yang paling digemari mahasiswa karena menyediakan video berdurasi pendek yang dilengkapi musik, efek visual, dan berbagai fitur kreatif. Berdasarkan data (Kirana et al. 2025), mayoritas pengguna TikTok di Indonesia berusia 14–24 tahun, yang sebagian besar merupakan pelajar dan mahasiswa. Algoritma *For You Page* (FYP) menampilkan konten sesuai preferensi pengguna, menciptakan pengalaman yang personal dan meningkatkan keterikatan emosional.

Kehadiran TikTok tidak hanya menjadi media hiburan, tetapi juga fenomena sosial yang memengaruhi perilaku generasi muda. Mahasiswa memanfaatkan TikTok untuk menonton video hiburan, mengikuti tren, dan mengekspresikan diri melalui pembuatan konten (Mahmudah & Purnamasari, 2023). Jenis konten yang paling diminati adalah konten hiburan karena bersifat ringan, lucu, dan menyenangkan. Tayangan semacam ini memberikan kesenangan emosional dan menjadi distraksi positif dari rutinitas akademik (Sa'idah, 2023). Namun, stres akademik tetap menjadi masalah umum yang dialami mahasiswa ketika tuntutan akademik dirasakan melebihi kemampuan individu. Lubis et al. (2021) menyebutkan bahwa stres akademik dapat muncul akibat tekanan nilai, beban tugas, dan ekspektasi keberhasilan. Tingkat stres akademik mahasiswa di Indonesia berada pada kisaran 36,7%–71,6%, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada dalam kondisi rentan tekanan (Maulana & Paryonti, 2024). Dampaknya dapat berupa penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, hingga kelelahan emosional (Mubarok, 2023). Dalam menghadapi tekanan

tersebut, mahasiswa cenderung mencari aktivitas *coping* yang dapat mengurangi stres. Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa *coping* merupakan upaya individu dalam mengelola tekanan agar tidak menimbulkan dampak negatif terhadap keseimbangan emosional (Husodo & Handayani, 2021). Salah satu bentuknya adalah *emotion-focused coping*, yaitu usaha mengurangi stres melalui aktivitas menyenangkan. Menonton konten hiburan di TikTok dapat menjadi bentuk *coping* yang efektif karena memberikan distraksi positif dan memperbaiki suasana hati (Sa'idah, 2023). TikTok, sebagai representasi media sosial dalam komunikasi massa modern, tidak hanya berfungsi menyampaikan informasi, tetapi juga membantu mahasiswa menenangkan diri dan menyeimbangkan emosi setelah menghadapi tekanan akademik.

Fenomena ini memperlihatkan bahwa TikTok bukan hanya media hiburan, tetapi juga ruang yang mendukung kesehatan mental pengguna. Ketika digunakan dengan intensitas wajar, konten hiburan TikTok dapat membantu mahasiswa memperbaiki suasana hati, mengurangi ketegangan, dan memberikan jeda sebelum kembali ke aktivitas belajar. Mahasiswa yang menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan secara bijak cenderung memiliki keseimbangan emosional yang lebih baik dibandingkan mereka yang mengabaikan kebutuhan relaksasi (Hajriah et al., 2021). Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan penggunaan konten hiburan TikTok dan tingkat stres mahasiswa masih terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu hanya membahas dampak media sosial secara umum, sehingga terdapat gap penelitian mengenai pengaruh konten hiburan TikTok terhadap stres akademik. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan kontribusi faktual mengenai pengaruh penggunaan konten hiburan TikTok terhadap tingkat stres mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran empiris mengenai bagaimana TikTok digunakan sebagai sarana pelarian dari tekanan akademik dan sejauh mana konten hiburan tersebut dapat memengaruhi kondisi stres mahasiswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Komunikasi Massa

Komunikasi massa merupakan proses penyampaian pesan dari sumber kepada khalayak luas melalui media dengan tujuan memberikan informasi, mendidik, memengaruhi, dan menghibur. Komunikasi massa memiliki peran penting dalam membentuk opini publik serta menyebarkan nilai-nilai sosial dan budaya di masyarakat (Kustiawan et al., 2022). Melalui komunikasi massa, media berfungsi tidak hanya sebagai saluran informasi, tetapi juga sebagai agen sosialisasi yang memengaruhi perilaku dan pola pikir masyarakat.

Komunikasi massa mengalami perubahan yang signifikan seiring perkembangan teknologi digital. Jika sebelumnya komunikasi bersifat satu arah, kini media memungkinkan interaksi dua arah antara pengguna dan pembuat pesan. Munculnya media sosial menjadi bentuk baru dari komunikasi massa modern yang lebih interaktif, dinamis, dan personal. Media sosial memungkinkan individu menjadi produsen sekaligus konsumen pesan yang dapat disebarkan secara luas.

Media Sosial

Media sosial merupakan sarana berbasis internet yang memungkinkan penggunaannya untuk menciptakan, berbagi, dan berinteraksi melalui konten digital. Platform ini berfungsi sebagai ruang komunikasi virtual yang menembus batas ruang dan waktu, sehingga menjadi bagian penting dalam kehidupan sosial masyarakat modern. Media sosial juga platform daring yang memfasilitasi pengguna untuk berkomunikasi serta membangun hubungan sosial melalui jaringan internet (Andriani & Sulistyorini, 2022).

Mahasiswa menjadi kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial karena kebutuhan akan komunikasi cepat, hiburan, dan pencarian informasi. Aktivitas di media sosial tidak hanya memberikan manfaat sosial, tetapi juga menjadi sarana relaksasi untuk mengatasi kejenuhan akademik. Media sosial telah beralih fungsi menjadi sarana hiburan yang membantu penggunaannya menjaga keseimbangan emosional (Bahri et al. 2022). Dengan demikian, media sosial dapat dipandang sebagai bagian dari komunikasi massa digital yang tidak hanya menyampaikan pesan, tetapi juga menciptakan pengalaman bagi penggunaannya.

TikTok

TikTok adalah media sosial yang memungkinkan pengguna membuat dan membagikan video berdurasi singkat dengan tujuan hiburan, interaksi sosial, dan eksistensi diri di ruang digital (Febrina et al. 2023). Selain itu TikTok merupakan platform yang menyediakan berbagai fitur kreatif seperti musik, *filter*, dan efek yang memungkinkan pengguna menciptakan konten menarik yang menghibur (Bahri et al 2022). Aplikasi ini menyediakan beragam konten seperti hiburan, musik, edukasi, hingga tren sosial yang dikemas secara menarik dan mudah diakses. Berdasarkan data Kirana et al. (2025), mayoritas pengguna TikTok berusia 14–24 tahun, yang sebagian besar merupakan pelajar dan mahasiswa. Keunggulan TikTok terletak pada sistem algoritma *For You Page* (FYP) yang menampilkan video sesuai minat pengguna, sehingga menciptakan keterikatan emosional dan meningkatkan waktu penggunaan.

Konten Hiburan di TikTok

Konten hiburan merupakan bentuk pesan yang dirancang untuk memberikan kesenangan emosional, relaksasi, dan pengalaman positif kepada penontonnya. Dalam konteks digital, konten hiburan di TikTok mencakup video komedi, musik, parodi, serta *challenge* ringan yang mudah diterima berbagai kalangan. Sa'idah (2023) menyebutkan bahwa konsumsi konten hiburan dapat memberikan efek psikologis berupa perasaan senang, tenang, dan mampu mengurangi tekanan emosional.

Konten hiburan di TikTok berpotensi berfungsi sebagai *coping mechanism* bagi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Aktivitas penggunaan untuk menonton video hiburan dapat menghadirkan rasa senang, mengalihkan perhatian dari tekanan akademik, serta memperbaiki suasana hati secara instan. Pendekatan ini sejalan dengan teori *emotion-focused coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) di mana individu berupaya meredakan emosi negatif melalui aktivitas yang menyenangkan.

Konten hiburan berperan penting dalam kehidupan mahasiswa yang sering mengalami kejenuhan akibat beban akademik. Aktivitas penggunaan untuk menonton konten hiburan di TikTok memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk beristirahat sejenak dan memperbaiki suasana hati. Salsabila et al. (2025) menyatakan bahwa konsumsi konten hiburan digital berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional pengguna karena dapat membantu menjaga stabilitas perasaan dan mengurangi stres. Selain itu, penggunaan untuk menonton konten hiburan juga memberikan peluang bagi mahasiswa untuk menemukan koneksi sosial baru dan merasa lebih terhubung dengan lingkungan digitalnya.

Definisi Stres Akademik

Stres akademik merupakan kondisi yang muncul ketika mahasiswa merasa tuntutan akademik melebihi kemampuan yang dimiliki. Tekanan ini dapat bersumber dari beban tugas, tuntutan nilai, serta ekspektasi sosial terhadap prestasi belajar. Secara umum, stres dipahami sebagai respons terhadap tekanan lingkungan yang dianggap melebihi kemampuan individu dalam beradaptasi dan itu menurut Serafino dan Smith (Mubarok, 2023). Secara umum, stres dipahami sebagai respons emosional dan fisiologis terhadap tekanan lingkungan yang dianggap melebihi kemampuan individu dalam beradaptasi dan itu menurut Serafino dan Smith (Mubarok, 2023). Kondisi ini berdampak pada penurunan motivasi, gangguan konsentrasi, dan kelelahan emosional (Lubis et al., 2021). Tingkat stres akademik mahasiswa di Indonesia berada pada kategori sedang hingga tinggi, menunjukkan bahwa tekanan akademik menjadi persoalan umum di kalangan mahasiswa (Maulana & Paryonti, 2024).

Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi keseimbangan emosional dan menurunkan produktivitas mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki strategi pengelolaan stres yang efektif agar keseimbangan emosional tetap terjaga. Salah satu bentuknya adalah melakukan aktivitas yang menyenangkan, seperti menikmati konten hiburan di media sosial yang dapat berfungsi sebagai mekanisme *coping* atau pengalihan emosi negatif menjadi pengalaman positif (Mubarok, 2023). Aktivitas ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk menenangkan diri dan mengembalikan fokus belajar setelah menghadapi tekanan akademik yang tinggi.

Konten Hiburan TikTok dengan Stres Mahasiswa

Konten hiburan di TikTok berpotensi berfungsi sebagai *coping mechanism* bagi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Aktivitas menonton video hiburan dapat menghadirkan rasa senang, mengalihkan perhatian dari tekanan akademik, serta memperbaiki suasana hati secara instan. Pendekatan ini sejalan dengan teori *emotion-focused coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) di mana individu berupaya meredakan emosi negatif melalui aktivitas yang menyenangkan. Penelitian oleh Salsabila et al. (2025) menunjukkan bahwa konsumsi konten hiburan digital berpengaruh positif signifikan terhadap kemampuan seseorang dalam mengelola stres. Dengan demikian, konten hiburan di TikTok dapat berfungsi sebagai sarana pengalihan perhatian, serta media relaksasi emosional yang membantu mahasiswa mengurangi tekanan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena bertujuan menguji hubungan antarvariabel secara sistematis melalui pengumpulan dan analisis data numerik. Variabel independen dalam penelitian ini adalah penggunaan konten hiburan TikTok (X), sedangkan variabel dependen adalah tingkat stres mahasiswa (Y). Penelitian dilakukan secara online dengan responden mahasiswa aktif dari berbagai perguruan tinggi negeri maupun swasta. Pelaksanaan penelitian berlangsung pada Oktober hingga November 2025, meliputi penyusunan instrumen, penyebaran kuesioner, pengumpulan data, serta analisis data.

Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif dari berbagai perguruan tinggi. Karena jumlah populasi tidak diketahui (populasi tak terhingga), penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Lemeshow yang umum digunakan dalam penelitian sosial ketika jumlah populasi tidak pasti. Berdasarkan perhitungan tersebut, jumlah sampel minimum yang diperlukan adalah 96 responden dan kemudian dibulatkan menjadi 100 responden untuk meningkatkan akurasi data. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-

probability sampling dengan pendekatan purposive sampling, di mana responden dipilih berdasarkan kriteria: mahasiswa aktif, berusia 18–24 tahun, memiliki akun TikTok, dan pernah menonton konten hiburan (komedi, musik, konten viral, *challenge*, dan lainnya) di platform tersebut.

Data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner menggunakan skala Likert 1–5, di mana responden diminta memberikan persetujuan atau ketidaksetujuan terhadap pernyataan yang disusun berdasarkan indikator variabel penelitian. Data sekunder diperoleh melalui studi pustaka dari jurnal, buku, dan referensi ilmiah yang relevan dengan variabel penelitian. Kuesioner digunakan sebagai instrumen utama pengumpulan data karena mampu mengukur persepsi responden terhadap penggunaan konten hiburan TikTok dan tingkat stres yang dialami.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua cara, yaitu penyebaran kuesioner dan studi pustaka. Kuesioner diberikan kepada 100 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Studi pustaka dilakukan untuk memperkuat landasan teori mengenai media sosial, stres akademik, dan perilaku mahasiswa menggunakan sumber ilmiah yang relevan dan terakreditasi.

Data dianalisis menggunakan metode kuantitatif yang terdiri dari analisis deskriptif dan regresi linear sederhana. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan kecenderungan responden pada masing-masing variabel berdasarkan nilai rata-rata, simpangan baku, dan distribusi data, sebagaimana dijelaskan (Jerendi et al. 2023). Sementara itu, regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui arah dan besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Pengujian validitas dan reliabilitas dilakukan untuk memastikan kualitas instrumen penelitian. Hasil pengujian validitas menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan pada variabel penggunaan konten hiburan TikTok (X) dan tingkat stres mahasiswa (Y) dinyatakan valid karena memiliki nilai korelasi yang memenuhi kriteria. Hasil reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa seluruh instrumen pada kedua variabel memiliki nilai $\alpha \geq 0,70$, sehingga dinyatakan reliabel dan konsisten dalam mengukur konstruk penelitian.

Uji asumsi klasik meliputi uji normalitas residual. Pengujian dilakukan menggunakan Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk. Berdasarkan hasil yang diperoleh, nilai signifikansi $< 0,05$, sehingga data tidak berdistribusi normal. Namun, regresi linear tetap dapat digunakan karena sampel lebih dari 30 responden. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh penggunaan konten hiburan TikTok terhadap tingkat stres mahasiswa. Nilai signifikansi (Sig.) menjadi dasar pengambilan keputusan, di

mana Sig. < 0,05 menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara kedua variabel (Damayanti, 2023). Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur besarnya kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Nilai R^2 yang semakin mendekati 1 menunjukkan kemampuan prediksi model yang semakin besar.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan secara daring dengan melibatkan 100 mahasiswa berusia 18–24 tahun dari berbagai perguruan tinggi negeri maupun swasta di Indonesia. Pemilihan responden menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif, memiliki akun TikTok, serta secara nyata pernah menonton konten hiburan seperti komedi, *challenge*, musik, atau video viral di platform tersebut. Proses pengumpulan data dilakukan pada Oktober hingga November 2025 menggunakan kuesioner skala Likert. Seluruh responden memenuhi kriteria sampel, sehingga data yang diperoleh sepenuhnya relevan dengan fokus penelitian mengenai penggunaan konten hiburan TikTok dan tingkat stres mahasiswa.

Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada rentang usia 18–20 tahun sebesar 64%, sementara 36% berada pada rentang usia 20–24 tahun. Komposisi ini menggambarkan bahwa mayoritas responden merupakan mahasiswa tingkat awal yang umumnya masih berada dalam proses adaptasi terhadap tekanan akademik. Seluruh responden (100%) merupakan mahasiswa aktif, dan 70% berasal dari perguruan tinggi negeri, sedangkan 30% dari perguruan tinggi swasta. Selain itu, seluruh responden juga memiliki akun TikTok dan 100% menyatakan menonton konten hiburan di platform tersebut. Kondisi ini menegaskan bahwa data yang terkumpul tepat sasaran dan seluruh responden sudah sesuai dengan variabel penelitian.

Analisis deskriptif terhadap variabel penggunaan konten hiburan TikTok menunjukkan nilai rata-rata sebesar 4,26, yang berada pada kategori sangat tinggi. Tiga indikator yang diukur, yaitu frekuensi penggunaan, motif hiburan, dan pengalihan perhatian, masing-masing memperoleh nilai *mean* 4,18, 4,39, dan 4,22. Motif hiburan menjadi indikator dengan nilai tertinggi, menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan TikTok terutama untuk mencari hiburan, memperbaiki suasana hati, dan melepaskan penat. Hasil ini sejalan dengan pendapat Kirana et al. (2025) yang menyatakan bahwa kelompok usia 18–24 tahun merupakan pengguna TikTok paling dominan. Selain itu, hasil penelitian menguatkan teori *emotion-focused coping* dari Lazarus & Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa individu cenderung memilih aktivitas menyenangkan untuk meredakan tekanan emosional. Pengalihan perhatian sebagai

indikator juga mengonfirmasi bahwa mahasiswa menjadikan TikTok sebagai distraksi cepat ketika menghadapi stres akademik.

Analisis deskriptif terhadap variabel tingkat stres mahasiswa juga menunjukkan nilai *mean* sebesar 4,06, yang berada pada kategori tinggi. Seluruh indikator, yaitu tekanan akademik (4,10), aspek kognitif (4,13), aspek emosional (3,97), dan aspek fisiologis (4,06), berada pada kategori tinggi. Temuan ini menggambarkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan akademik yang cukup serius, mulai dari beban tugas dan tuntutan nilai, hingga reaksi emosional dan gejala fisik seperti kelelahan atau gangguan tidur. Hasil ini sejalan dengan penelitian Maulana dan Paryonti (2024) yang menyatakan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa Indonesia berkisar antara 36–71%, serta penelitian Mubarak, (2023) yang menunjukkan bahwa beban akademik berperan besar dalam meningkatkan stres mahasiswa. Sebelum dilakukan analisis regresi, diuji terlebih dahulu asumsi klasik berupa normalitas residual. Hasil uji Kolmogorov–Smirnov menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$, yang berarti residual tidak berdistribusi normal. Namun dengan jumlah sampel yang besar ($n=100$), analisis regresi linear tetap dapat dilakukan karena regresi masih valid pada sampel > 30 .

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa variabel penggunaan konten hiburan TikTok berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa. Nilai *F* hitung sebesar 93,481 dengan nilai signifikansi $< 0,001$ menunjukkan bahwa model regresi layak digunakan. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 8,289 + 1,056X$, yang berarti bahwa setiap peningkatan satu satuan pada penggunaan konten hiburan TikTok akan meningkatkan tingkat stres sebesar 1,056 satuan. Uji *t* menghasilkan nilai *t* hitung 9,669 dengan signifikansi $< 0,001$, sehingga variabel penggunaan TikTok terbukti memiliki pengaruh signifikan secara parsial terhadap tingkat stres mahasiswa.

Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,488 menunjukkan bahwa 48,8% variasi stres mahasiswa dijelaskan oleh penggunaan konten hiburan TikTok, sementara 51,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti beban akademik, kesehatan mental, lingkungan sosial, atau faktor personal. Hubungan antara kedua variabel juga kuat, ditunjukkan oleh nilai korelasi (*R*) sebesar 0,699.

Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa meskipun TikTok digunakan mahasiswa untuk hiburan dan pengalihan stres, penggunaan berlebihan justru memberikan dampak yang berlawanan. Mahasiswa yang terlalu sering menonton konten hiburan cenderung mengalami penundaan pengerjaan tugas, penurunan fokus belajar, serta terganggunya manajemen waktu.

Situasi tersebut membuat tekanan akademik semakin meningkat, yang berujung pada meningkatnya tingkat stres.

Secara teoritis, penelitian ini memperkuat konsep bahwa media sosial dapat berfungsi sebagai alat *coping*, tetapi juga berpotensi meningkatkan stres apabila digunakan secara intensif. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi acuan bagi mahasiswa untuk lebih mengontrol penggunaan TikTok dan menerapkan strategi *coping* yang lebih adaptif, seperti manajemen waktu, aktivitas fisik, atau teknik relaksasi. Penelitian ini juga memiliki implikasi bagi institusi pendidikan untuk meningkatkan dukungan terhadap kesehatan mental mahasiswa, terutama yang terkait dengan beban akademik dan penggunaan media digital.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan konten hiburan TikTok di kalangan mahasiswa berada pada kategori tinggi. Mahasiswa banyak memanfaatkan TikTok sebagai sarana hiburan dan pelarian sesaat dari tekanan akademik. Namun, tingginya penggunaan tidak memberikan dampak positif bagi kondisi psikologis mahasiswa. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa tingkat stres mahasiswa juga berada pada kategori tinggi, ditandai oleh tekanan akademik, kesulitan konsentrasi, kecemasan, serta gejala fisik yang muncul akibat beban tugas dan manajemen waktu yang kurang efektif. Kondisi ini menggambarkan bahwa mahasiswa berada dalam situasi yang rentan terhadap stres akademik.

Berdasarkan hasil analisis regresi, penggunaan konten hiburan TikTok berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa. Semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami. Kontribusi pengaruh sebesar 48,8% menunjukkan bahwa hampir separuh variasi stres mahasiswa dapat dijelaskan oleh penggunaan TikTok, sementara sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel Penggunaan Konten Hiburan TikTok (X) berpengaruh terhadap variabel Tingkat Stres Di Kalangan Mahasiswa (Y).

Berdasarkan kesimpulan tersebut, mahasiswa perlu mengelola penggunaan TikTok secara lebih sadar dan terarah untuk meminimalkan dampak terhadap tingkat stres. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang turut memengaruhi stres mahasiswa, seperti durasi penggunaan media sosial, jenis konten spesifik, kondisi lingkungan belajar, atau variabel psikologis lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Andriani, A.E., Sulistiyorini, S. (2022). Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan Sosiologi* X(1): 63-71. <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v10i1.6442>
- Aprianggraini, F., Aryanti, R. (2023). Pengaruh Media Sosial TikTok Terhadap Emosional Mahasiswa Program Studi Marketing Komunikasi Universitas Esa Unggul Tangerang. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial* 6(9). <https://doi.org/10.35326/medialog.v6i2.4361>
- Ardiansyah, M.R. (2025). Pengaruh *Content Marketing* terhadap Keputusan Pembelian Melalui Minat Beli Sebagai Variabel *Intervening* pada Aplikasi TikTok (Studi Kasus pada Mahasiswa Kota Semarang) [Skripsi]. Semarang (ID): Universitas Islam Sultan Agung. <https://doi.org/10.32877/eb.v8i1.2417>
- Bahri, A., Damayanti, C.M., Sirait, Y.H.P., Alfarixy, F. (2022). Aplikasi Tiktok Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Inggris di Indonesia. *Jurnal Indonesia Sosial Sains* 3(1): 120-130. <https://doi.org/10.36418/jiss.v3i1.525>
- Damayanti, A. (2023). Pengaruh Penggunaan Sistem Pembayaran Shopee *Pay Later* dan *Hedonic Shopping* terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa ESY IAIN Metro Angkatan 2019 [Skripsi]. Metro (ID): IAIN Metro.
- Dewi, A.S. (2020). Pengaruh *Perceived Value*, *Brand Experience*, dan *Brand Trust* terhadap *Brand Loyalty* [Skripsi]. Malang (ID): Universitas Brawijaya.
- Febrina, R.I., Iriany, I.S., Firdaus, F.S. (2023). Motif Penggunaan Media Sosial Tiktok Bagi Mahasiswa di Kabupaten Garut. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran dan Penelitian* 9(2): 317-322. <https://doi.org/10.52434/jk.v9i2.3175>
- Hajriah, Suryani, A., Sari, L., Rahmah, D.N.W. (2021). Gambaran Strategi *Coping* Mahasiswa Pengguna Aplikasi Tik Tok yang Menjalani *Social Distancing* Wabah Covid-19. *PSIKOBORNEO: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9(3): 685-691. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6509>
- Harahap, N., Afrilia, F.G., Septiani, A.T., Febrina, F.S., Aqmalshah, K.M., Suhandi, A., Zuraida, L., Nura'ida, N., Khairunnisa, K. (2024). Pengaruh Antara Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN SU Medan. *Jurnal Riset, Pendidikan dan Ilmu Sosial* 2(1): 20-29.
- Husodo, B.T., Amelia, F., Handayani N. (2021). Strategi *Coping* Stres Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20(4): 327-333. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.327-333>
- Jerendi, C., Syahputra, M.R., Rifa, J., Rohani, S. (2023). Penerapan Komputasi Berbasis Statistik Deskriptif dalam Penelitian Sosial. *Journal Computer Science and Information Technology (JCoInT)* 4(3): 153-160.
- Kirana, H.S., Regita, C., Haefiy, R., Qosyim, M. R., Mausuanas, M. W. (2025). Pengaruh Konten TikTok Terhadap Pola Interaksi Sosial Gen Z Di Masyarakat Perkotaan. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 4(5): 771-778. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i5.11073>
- Kustiawan, W., Siregar, F.K., Gaja, Z.F., Lubis, R.A., Nurbayati. (2022). Komunikasi Massa. *JOURNAL ANALYTICA ISLAMICA* 11(1). <https://doi.org/10.30829/jai.v11i1.11923>
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.Inc.
- Leindong, A.S.G., Tewa, B.G., Sendow, C.M. (2023). Pengaruh *Locus of Control* dan *Work Motivation* terhadap Kepuasan Kerja Pegawai di Era Pandemi Covid-19 (Studi Kasus pada Satpol PP Kota Tomohon). *Jurnal EMBA* 11(4): 110-121 <https://doi.org/10.35794/emba.v11i4.51021>

- Lubis, H., Ramadhani, A., Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *PSiKOSTUDiA: Jurnal Psikologi* 10(1): 31-39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Mahmudah, N., Purnamasari, D. (2023). Pengaruh Konten Tiktok terhadap Tingkat Stres pada Remaja Akhir. *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7(1): 750-758.
- Maulana, R.D., Paryoutri, R.A. (2024). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 5(3): 1413-1422. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5913>
- Mu'allifah, S. (2021). Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tik Tok Terhadap *Mood* Di Masa Pandemi COVID-19 (Studi Kasus Pada Pengguna Aplikasi Tik Tok Di Desa Sidomukti Kecamatan Margoyoso Kabupaten Pati) [Skripsi]. Salatiga (ID): IAIN Salatiga.
- Mubarak, Z. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMP [Skripsi]. Semarang (ID): Universitas Semarang.
- Munirah. (2022). Fenomena Pengguna Aplikasi Tik Tok Sebagai Ajang Eksistensi Diri (Studi di Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Mataram) [Skripsi]. Mataram (ID): Universitas Islam Negeri Mataram.
- Sa'idah, H., (2023). Strategi *Coping* Stres Melalui Media Sosial Tiktok pada Mahasiswa Akhir yang Menyelesaikan Skripsi di UIN Antasari Banjarmasin [Skripsi]. Banjarmasin (ID): UIN Antasari Banjarmasin.
- Salsabila, A., Herlambang, F., Syakira, M., Immanuel, S., Susilawati, F. (2022). Efek Konsumsi Konten Hiburan Digital terhadap Manajemen Stres di Komunitas Discord @motionime. *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4(1): 39-47. <https://doi.org/10.54259/mukasi.v4i1.3935>
- Sholehah, H., Hairina, Y., Imadduddin. (2023). Kontribusi Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap *Coping Stres* Remaja Di Man 3 Banjar Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Al Husna* 4(2): 84-96.
- Virgianto, F.A., Prasida, J., Liana, M.A., Zidansyah, M. (2022). Strategi *Coping Stress* pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing* 2(2): 625-633 <https://doi.org/10.17977/um070v2i92022p625-633>