

# PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP MENTAL MAHASISWA

---

Musyrifah Khairunnisa<sup>1</sup>, Nayla Fasya Maulidina<sup>2</sup>, Ratika Jawi Lestari<sup>3</sup>, Rosdiani<sup>4</sup>, Tasya Rahadatul Aisar<sup>5</sup>, Aam Ali Rahman<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>6</sup>PGSD Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia

Email: [naylafasyamaulidina@upi.edu](mailto:naylafasyamaulidina@upi.edu), [alirahman@upi.edu](mailto:alirahman@upi.edu)

---

## **Abstract**

*This study aims to examine the influence of TikTok use on students' mental health, both from a positive and negative perspective. Using a quantitative correlational approach, data were collected through questionnaires regarding the intensity of TikTok use and students' mental state including stress, anxiety, and depression. Statistical analysis using the Pearson test showed no significant relationship between TikTok usage and students' mental health ( $r = -0.027; p = 0.851$ ). These results indicate that students in this study tend to use TikTok moderately, using it as a means of entertainment and coping that does not have a noticeable negative impact. The in-depth interviews supported this finding, although passive patterns of use could potentially impact mental well-being if practiced excessively. The difference in results with previous studies suggests that the impact of TikTok is highly dependent on the duration, type of content, and individual condition of the user. Therefore, wise and controlled use of TikTok is recommended so that university students can utilize its benefits without compromising mental health and academic productivity.*

**Keywords:** Mental health, University students, Social media, Stress, TikTok

## **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental mahasiswa, baik dari sisi positif maupun negatif. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, data dikumpulkan melalui kuesioner mengenai intensitas penggunaan TikTok dan kondisi mental mahasiswa yang mencakup stres, kecemasan, dan depresi. Analisis statistik menggunakan uji Pearson menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan TikTok dan kesehatan mental mahasiswa ( $r = -0,027; p = 0,851$ ). Hasil ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dalam studi ini cenderung menggunakan TikTok secara moderat, menjadikannya sebagai sarana hiburan dan coping yang tidak berdampak negatif secara nyata. Wawancara mendalam mendukung temuan ini, meskipun pola penggunaan yang pasif berpotensi berdampak pada kesejahteraan mental jika dilakukan secara berlebihan. Perbedaan hasil dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dampak TikTok sangat bergantung pada durasi, jenis konten, dan kondisi individu pengguna. Oleh karena itu, penggunaan TikTok yang bijak dan terkontrol disarankan agar mahasiswa dapat memanfaatkan manfaatnya tanpa mengorbankan kesehatan mental dan produktivitas akademik.*

**Kata kunci:** Kesehatan mental, Mahasiswa, Media sosial, Stres, TikTok,

## **1. PENDAHULUAN**

Dalam beberapa tahun terakhir, TikTok telah menjadi salah satu platform media sosial yang paling populer di kalangan generasi muda, termasuk mahasiswa. Aplikasi ini memungkinkan pengguna untuk membuat dan membagikan video pendek yang kreatif dan menghibur. Namun, popularitas TikTok juga menimbulkan kekhawatiran terkait dampaknya terhadap kesehatan mental penggunanya, terutama mahasiswa. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, kesehatan mental menjadi aspek yang sangat penting karena masa perkuliahan merupakan periode transisi yang penuh dengan tantangan akademik, sosial, dan finansial. Kesehatan mental mahasiswa merupakan aspek krusial yang mempengaruhi prestasi akademik dan kualitas hidup mereka. Penelitian

menunjukkan bahwa mahasiswa rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi akibat tekanan akademik, adaptasi sosial, serta tuntutan finansial (Kurniawan et al., 2020).

Selama pandemi COVID-19, pembelajaran daring menjadi tantangan tersendiri bagi kesehatan mental mahasiswa. Sebuah studi menemukan bahwa 56,82% mahasiswa terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental selama proses pembelajaran daring (Suryani et al., 2021). Faktor-faktor seperti isolasi sosial, kesulitan teknis, dan kurangnya interaksi langsung dengan dosen dan teman sejawat berkontribusi terhadap peningkatan tingkat stres dan kecemasan. Menurut penelitian Hilda et al, 2020, beberapa mahasiswa merasa lebih terisolasi karena mereka menghabiskan lebih banyak waktu berinteraksi secara online dibandingkan dengan pertemuan tatap muka dengan teman atau keluarga. Interaksi sosial yang bermakna di dunia nyata sangat penting untuk dukungan emosional dan kesejahteraan mental.

Penelitian sebelumnya oleh Haniifah et al. 2025, menekankan bahwa generasi Z kerap terperangkap dalam perbandingan sosial melalui media sosial, yang bisa memperburuk kecemasan dan depresi. Mereka memperoleh bahwa keinginan untuk memperoleh pengakuan melalui 'likes' atau sanjungan bisa membuat tekanan untuk senantiasa menunjukkan gambaran diri yang sempurna, yang berpengaruh dampak buruk terhadap kesehatan mental. Akan tetapi, pemanfaatannya juga dapat membahayakan kesehatan. Mental, seperti memicu stres, kecemasan, dan masalah citra diri. Dukungan sosial memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki status kesehatan mental yang lebih baik (Rahmawati & Sari, 2021). Oleh karena itu, membangun jaringan sosial yang kuat dan saling mendukung antar mahasiswa sangat dianjurkan. Stigma terhadap masalah kesehatan mental masih menjadi hambatan bagi mahasiswa untuk mencari bantuan. Banyak mahasiswa enggan mencari bantuan karena khawatir akan penilaian negatif dari lingkungan sekitar (Handayani et al., 2023). Penting untuk meningkatkan kesadaran dan edukasi mengenai kesehatan mental guna mengurangi stigma tersebut.

Kesehatan mental yang baik juga berhubungan positif dengan prestasi akademik. Penelitian menunjukkan bahwa semakin baik kesehatan mental mahasiswa, semakin tinggi pula prestasi akademik yang dicapai (Santoso et al., 2020). Kesehatan mental remaja sangat penting karena mempengaruhi kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan sehari-hari, menjalin hubungan dengan orang lain, dan menjalani kehidupan yang lebih sehat (Pratiwi et al., 2025). Media sosial juga menawarkan kesempatan untuk berkumpul dan bersosialisasi dengan orang-orang dari berbagai tempat. Ini juga memungkinkan untuk membangun hubungan akrab antara individu atau kelompok (Al Aziz, 2020). Apabila penggunaan sosial media tidak dilakukan dengan benar, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, terutama pada kehidupan sosial dan emosional yang tidak stabil (Haniifah et al. 2025). Ini menekankan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan. Institusi pendidikan memiliki peran penting dalam menyediakan layanan konseling dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Mahasiswa juga disarankan untuk mengelola waktu dengan baik, menjaga keseimbangan antara studi dan aktivitas rekreasi, serta mencari bantuan profesional jika diperlukan. Dengan demikian, kesehatan mental mahasiswa dapat terjaga, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas hidup dan prestasi akademik mereka.

Salah satu bentuk hiburan yang sering dimanfaatkan mahasiswa di waktu luang adalah TikTok. Platform ini memungkinkan pengguna untuk membuat, menonton, serta membagikan video pendek yang sering kali disertai dengan musik, efek visual, dan

tantangan tertentu. Popularitas TikTok meningkat pesat karena kemudahannya dalam menciptakan konten yang kreatif dan menghibur. Dengan algoritma canggih, TikTok mampu menampilkan video yang relevan dan menarik bagi setiap penggunanya, sehingga menciptakan pengalaman personal yang unik. Selain sebagai sarana hiburan, TikTok juga digunakan sebagai media berbagi informasi, tren, hingga edukasi. Dengan jutaan pengguna aktif di seluruh dunia, TikTok telah mengubah cara masyarakat mengonsumsi dan berinteraksi dengan konten video di era digital. Akan tetapi penggunaan TikTok yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, gangguan tidur, dan penurunan prestasi akademik mahasiswa.

Idealnya, media sosial seperti TikTok dapat digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, berkreasi, dan berinteraksi sosial yang positif. Penggunaan yang bijak dan terkontrol dapat memberikan manfaat, seperti meningkatkan keterampilan digital, memperluas jaringan pertemanan, dan sebagai sumber informasi yang edukatif. Namun, kenyataannya, banyak mahasiswa yang menghabiskan waktu berjam-jam di TikTok tanpa kontrol, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kesehatan mental mereka. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara potensi positif penggunaan TikTok dan dampak negatif yang ditimbulkan akibat penggunaan yang tidak terkontrol.

Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi beberapa solusi untuk mengatasi dampak penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental mahasiswa diantaranya, Menurut (Marwani dkk., 2024) psikoedukasi melalui video di TikTok terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa dengan memanfaatkan platform tersebut sebagai sarana edukasi kesehatan mental yang interaktif dan mudah dijangkau. (Marwani dkk, 2024) TikTok merupakan suatu alat intervensi kesehatan mental dimana seorang kreator dapat menyebarkan konten video edukasi terkait teknik manajemen stres dan kesehatan mental. (Ramadhan dkk., 2024) penggunaan TikTok selama lebih dari tiga jam per hari dikaitkan dengan tingkat stres yang lebih tinggi. Oleh karena itu, disarankan untuk membatasi durasi penggunaannya, baik dengan memanfaatkan fitur pembatasan waktu layar maupun melalui kebijakan yang diterapkan di lingkungan kampus. (Sanari & Ayyutaya Pradnia, 2025) banyaknya konten TikTok yang menceritakan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental bagi mahasiswa guna meningkatkan kesadaran psikologis. Oleh karna itu kampus mengajak mahasiswa agar antusias mengikuti akun-akun yang didalamnya berisi konten mindfulness. (Rahmawati dkk, 2024) mahasiswa dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka dan mengurangi kecemasan, dengan cara mereka melatih diri menjadi seorang konten kreator yang membagikan kejadian kejadian yang positif, seperti tips belajar efektif atau cara mengelola waktu.

Meskipun berbagai penelitian telah mengeksplorasi dampak penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental mahasiswa, masih terdapat keterbatasan dalam memahami mekanisme spesifik bagaimana TikTok mempengaruhi aspek-aspek tertentu dari kesehatan mental, seperti stres akademik dan interaksi sosial. Selain itu, penelitian mengenai intervensi efektif untuk mengurangi dampak negatif TikTok pada mahasiswa masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengisi kesenjangan ini dan mengembangkan strategi yang lebih efektif.

Karya ilmiah ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana penggunaan TikTok memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, baik dari sisi positif maupun negatif. Penelitian ini berupaya mengidentifikasi manfaat yang dapat diperoleh mahasiswa melalui TikTok, seperti sebagai sumber hiburan, media edukasi, dan wadah untuk mengekspresikan kreativitas. Selain itu, penelitian ini juga mengeksplorasi potensi dampak negatifnya, seperti risiko kecanduan, gangguan fokus, tekanan sosial yang

memicu kecemasan, serta penurunan produktivitas akademik. Dengan memahami pola penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan mental mereka. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan saran agar mahasiswa dapat menggunakan TikTok secara lebih bijaksana dan seimbang, sehingga dapat memanfaatkan kelebihannya tanpa mengorbankan kesehatan mental maupun prestasi akademik.

Karya ini membantu mahasiswa memahami bagaimana penggunaan TikTok dapat mempengaruhi kondisi mental mereka, baik dari sisi positif seperti sebagai sarana hiburan dan edukasi, maupun dari sisi negatif seperti potensi kecanduan dan tekanan sosial. Selain itu, penelitian ini memberikan rekomendasi bagi mahasiswa untuk menggunakan TikTok secara lebih bijak guna menjaga keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan akademik mereka.

## 2. METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk melihat bagaimana penggunaan media sosial TikTok memengaruhi kondisi mental mahasiswa. Desain korelasional membantu peneliti menemukan hubungan antara penggunaan TikTok dan kondisi mental mahasiswa. Data akan dianalisis secara statistik untuk menunjukkan pengaruh antara kedua variabel.

Metode kuantitatif dipilih karena dapat mengumpulkan data dalam bentuk angka yang dapat dihitung dan dianalisis objektif. Peneliti akan mengukur intensitas penggunaan TikTok dengan kuesioner tentang durasi, frekuensi, dan jenis konten yang dikonsumsi. Kondisi mental mahasiswa akan dianalisis menggunakan skala psikologis yang mengukur kecemasan, stres, dan depresi.

Penelitian ini menggunakan purposive sampling untuk memilih mahasiswa yang aktif menggunakan TikTok, menjamin relevansi data yang diperoleh. Analisis data akan menggunakan uji korelasi seperti uji Pearson atau uji Spearman, tergantung pada distribusi data. Ini akan membantu mengetahui apakah hubungan antara penggunaan TikTok dan kondisi mental mahasiswa bersifat positif, negatif, atau ada hubungan sama sekali. Penelitian bertujuan memberikan gambaran komprehensif tentang pengaruh TikTok terhadap kondisi mental mahasiswa.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Correlation

#### *Pearson's Correlations*

		Pearson's r	p
Penggunaan Tiktok	-	Kesehatan Mental	-0.027 0.851

\* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji Pearson's Correlation, ditemukan bahwa nilai korelasi antara penggunaan TikTok dan kesehatan mental mahasiswa sangat kecil dan negatif ( $r = -0,027$ ), dengan tingkat signifikansi yang tinggi ( $p = 0,851$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut hampir tidak ada dan tidak signifikan secara statistik. Dengan kata lain, dalam penelitian ini, penggunaan TikTok tidak terbukti memberikan pengaruh nyata terhadap kondisi

kesehatan mental mahasiswa.

Hasil ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dalam studi ini kemungkinan menggunakan TikTok secara moderat dan sehat, tanpa berlebihan yang dapat merugikan. Mereka mungkin memanfaatkan TikTok sebagai sarana untuk bersantai dan melepaskan stres. Temuan ini sejalan dengan pendapat Reinecke (2017), yang menyatakan bahwa penggunaan media digital dapat menjadi strategi coping untuk mengelola stres dan emosi di tengah tekanan hidup, termasuk tekanan akademik.

Selain data kuantitatif, hasil wawancara mendalam memberikan gambaran lebih rinci tentang pola penggunaan TikTok oleh mahasiswa. Salah satu informan menyebutkan bahwa pada akhir pekan mereka bisa menghabiskan waktu hingga lima jam per hari menggunakan TikTok, sementara pada hari kerja durasinya sekitar tiga jam. Aktivitas yang dilakukan cenderung pasif, yakni hanya menonton konten tanpa melakukan interaksi atau membuat unggahan. Pola penggunaan yang intens namun pasif ini relevan dengan penelitian Escobar-Viera et al. (2018), yang menemukan bahwa penggunaan media sosial secara pasif berkaitan dengan penurunan kesejahteraan subjektif, seperti rendahnya harga diri dan kepuasan hidup. Individu yang lebih banyak mengonsumsi konten secara pasif cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang aktif berinteraksi di media sosial.

Meski demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan beberapa studi sebelumnya yang menunjukkan pengaruh negatif penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental. Misalnya, Novianingrum (2024) menemukan bahwa mahasiswa santri di Yogyakarta yang sering menggunakan TikTok mengalami peningkatan tingkat stres ( $r = 0,810$ ) dan penurunan kesejahteraan mental ( $r = -0,148$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan TikTok secara intens dan tidak terkontrol dapat berdampak buruk, terutama bagi kelompok yang mengalami tekanan tinggi dan minim alternatif hiburan.

Studi lain oleh Harahap dkk. (2023) juga melaporkan bahwa mahasiswa di UIN Sumatera Utara yang aktif menggunakan TikTok mengalami gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi saat belajar, serta tekanan sosial akibat keinginan mengikuti tren dan eksistensi di media sosial. Penelitian Halawa dkk. (2024) menambahkan bahwa kecanduan media sosial secara umum berhubungan erat dengan penurunan kesehatan mental. Mahasiswa yang menggunakan media sosial secara kompulsif cenderung mengalami kelelahan mental, rasa cemas, dan rendah diri akibat perbandingan sosial, tekanan untuk mendapatkan likes atau followers, serta paparan konten negatif.

Perbedaan hasil antara penelitian ini dan studi sebelumnya kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor kontekstual seperti, durasi dan frekuensi penggunaan TikTok, jenis konten yang dikonsumsi, apakah edukatif, hiburan, atau negatif, tingkat kesadaran dan kontrol diri dalam pemakaian media sosial serta faktor pendukung lain seperti dukungan sosial, kepribadian, dan kemampuan mengatur waktu.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok oleh mahasiswa tidak selalu berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Jika digunakan secara moderat dan dengan pola yang sehat, TikTok dapat menjadi sarana coping yang efektif. Namun, penting untuk mempertimbangkan konteks individu dan pola penggunaan, karena dalam kondisi tertentu dan pada kelompok yang berbeda, penggunaan TikTok bisa saja berkontribusi pada peningkatan stres dan penurunan kesejahteraan mental.

#### **4. KESIMPULAN**

Konsep pendidik dalam Q.S. ar-Rahman ayat 1-4 meliputi beberapa aspek. Pertama, konsep kepribadian, yang mana seorang pendidik harus memiliki kepribadian atau karakter yang baik. Kedua, konsep pengetahuan, yang mengharuskan

pendidik memiliki pengetahuan luas serta menguasai materi yang diajarkan. Ketiga, konsep membentuk dan mengembangkan potensi, yang mana seorang pendidik perlu membantu murid dalam membentuk serta mengembangkan potensi yang dimiliki. Terakhir, konsep keahlian berbicara/berinteraksi, yang mana seorang pendidik harus mampu berinteraksi dengan baik dengan murid saat menyampaikan pelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92-107.
- Anggraeny, R., Umar, F., & Rahman, S. W. (2023). Evaluasi Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(2), 285-289..
- einecke, L., & Eden, A. E. (2017). Media use and well-being: An introduction to the special issue. *Journal of Media Psychology*, 29(4), 157–160. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000227>
- Escobar-Viera, C. G., Shensa, A., Bowman, N. D., Sidani, J. E., Knight, J., James, A. E., & Primack, B. A. (2018). Passive and active social media use and depressive symptoms among United States adults. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(7), 437–443. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0668>
- Fitri, L. K., Anggraini, F. P., & Syahidilillah, W. (2024). Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial Tik-Tok Pada Kepercayaan Diri Siswa Smkn 2 Mataram Rahmawati 1 , Hasmika Auliya Putri 2, Dita Septiana Ultami. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 4(4). <https://jurnalp4i.com/index.php/social>
- Halawa, R., Lubis, I. S. L., & Nisfiary, R. K. (2024). Pengaruh Kecanduan Media Sosial dan Pola Pikir Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Education Achievement: Journal of Science and Research*, 836-847.
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2023). Gambaran penyebab mahasiswa enggan mencari bantuan profesional di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana*, 2(1), 20–29. <https://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/4764>
- Haniifah, N. R. N., Isbandi, F. S., Rahayu, K. A., Natasha, A. D., Thoriq, A., & Fadillah, H. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Gen Z Studi Kasus: Survei Anggota Gen Z Waktu yang Mereka Habiskan di Media Sosial. *Jurnal Bisnis Dan Komunikasi Digital*, 2(2), 16. <https://doi.org/10.47134/jbkd.v2i2.3581>
- Harahap, N., Afilika, G. F., Septiani, A. T., Aqmalsah, F. W., Suhandi, M. A., Zuraida, L., & Khairunnisa, K. (2024). Pengaruh Antara Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Tingkat Stress Mahasiswa UIN SU Medan. *JURNAL TIPS JURNAL RISET, PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL*, 2(1), 20-29.
- Hilda, & Roy Purwanto, M. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa: Studi Kasus Di Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia. *At-Thullab : Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 6(1), 1485–1486. <https://doi.org/10.20885/tullab.vol6.iss1.art2>
- Kesyha, P., Tarigan, T. B., Wayoi, L., & Novita, E. (2024). Stigma Kesehatan Mental Dikalangan Mahasiswa. *Journal on Education*, 6(02), 13206-13220.
- Marwani, T., Galugu, S., Suarja, S., & Saqinah Galugu, N. (n.d.). Psikoedukasi Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Berbasis Media Sosial Tiktok Psikoedukasi Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Berbasis Media Sosial Tiktok Psychoeducation To Reduce Student Anxiety Based On Tiktok Social Media. In *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan: JAPKP* (Vol. 5).

- Milatusakdiyah, M. (2025). *Hubungan Antara Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Dan Kecenderungan Narsistik Terhadap Perilaku Selfitis Pada Remaja Perempuan Di SMK X* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Novianingrum, A. F. (2024). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Santri Pondok Pesantren Di Yogyakarta* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Pratiwi, R., Putri, A., Sari, K., Psikologi, F., Muhammadiyah, U., & Timur, K. (2021). *Stress, Kecemasan dan Depresi selama Masa Pembelajaran Daring Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Stress, Anxiety and Depression during Online Learning Covid-19 Pandemic Period on College Students'*.
- Purwanto, M. R. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa: Studi Kasus Di Fakultas Ilmu Agama Islamia Universitas Islam Indonesia. At-Thullab: Jurnal Mahasiswa Studi Islam, 6(1), 1485-1486.<https://doi.org/10.20885/tullab.vol6.iss1.art2>