

Budaya Penggunaan Tiktok dan Konstruksi Stres Digital di Kalangan Mahasiswa Sosiologi, Universitas Negeri Padang

Sandro J.O Tampubolon¹, Hanafi Saputra^{2*}, Putri Rahma Dani³, Restian Oktavia⁴,
Sabrina Asyifa U Nabila⁵, Rahma Okta Rini⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: hanafisaputra25@fis.unp.ac.id

Abstrak

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah membawa perubahan terhadap pola komunikasi dan interaksi sosial mahasiswa, terutama melalui penggunaan aplikasi TikTok. Penggunaan TikTok yang intensif tidak hanya membentuk budaya digital baru, tetapi juga memunculkan berbagai tekanan sosial dan psikologis yang dikenal sebagai stres digital. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis budaya penggunaan TikTok serta konstruksi stres digital di kalangan mahasiswa Prodi Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap enam informan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mahasiswa sebagai media hiburan, sumber informasi, sarana mengikuti tren, dan tempat menghilangkan rasa jenuh. Tingginya intensitas penggunaan TikTok membentuk pola interaksi sosial baru seperti kebiasaan mengikuti tren viral, membahas konten FYP, serta munculnya fenomena Fear of Missing Out (FOMO). Selain itu, penggunaan TikTok secara berlebihan juga berkontribusi terhadap munculnya stres digital berupa kecemasan, overthinking, insecure, kelelahan mental, dan gangguan fokus akibat tekanan sosial di media digital. Dalam perspektif Teori Konstruksi Sosial Peter L. Berger dan Thomas Luckmann, stres digital terbentuk melalui proses interaksi sosial dan budaya digital yang terus direproduksi dalam kehidupan mahasiswa sehari-hari.

Kata Kunci: Budaya digital; FOMO Stres digital; TikTok.

Abstract

The development of digital technology and social media has significantly changed the patterns of communication and social interaction among university students, particularly through the use of the TikTok application. Intensive TikTok usage not only creates a new digital culture but also triggers various social and psychological pressures known as digital stress. This study aims to analyze the culture of TikTok usage and the construction of digital stress among students of the Sociology Education Study Program at Universitas Negeri Padang. This research employed a qualitative approach with a case study type. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation involving six informants selected using purposive sampling techniques. Data analysis was conducted using the interactive model of Miles and Huberman, including data collection, data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The findings reveal that TikTok has become part of students' daily lives as a medium of entertainment, a source of information, a platform for following trends, and a means of relieving boredom. The high intensity of TikTok usage has formed new patterns of social interaction, such as following viral trends, discussing FYP content, and experiencing the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO). In addition, excessive TikTok use contributes to digital stress in the form of anxiety, overthinking, insecurity, mental exhaustion, and decreased concentration caused by social pressure in digital media. From the perspective of Peter L. Berger and Thomas Luckmann's Social Construction Theory, digital stress is socially constructed through continuous interactions and digital culture reproduced in students' daily lives.

Keywords: Digital stress; Digital culture, Fear of Missing Out (FOMO); TikTok.

How to Cite: Tampubolon, S. J. O. et al. (2026). Budaya Penggunaan Tiktok dan Konstruksi Stres Digital di Kalangan Mahasiswa Sosiologi, Universitas Negeri Padang. *Social Empirical: Prosiding Berkala Ilmu Sosial*, Vol. 3 No. 1 Tahun 2026. (pp. 192-204). Padang: Universitas Negeri Padang.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2026 by author.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan masyarakat, terutama dalam pola komunikasi dan interaksi sosial. Kehadiran internet serta media sosial memungkinkan proses komunikasi berlangsung lebih cepat, efektif, dan tidak lagi dibatasi oleh ruang maupun waktu. Salah satu platform media sosial yang mengalami pertumbuhan sangat pesat adalah TikTok (Solihin, 2023). Aplikasi ini menjadi salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh generasi muda karena menyediakan berbagai jenis konten dalam bentuk video singkat yang mencakup hiburan, edukasi, informasi, hingga sarana ekspresi diri. Mahasiswa termasuk kelompok pengguna yang aktif memanfaatkan TikTok karena platform tersebut dinilai mampu memenuhi kebutuhan hiburan, komunikasi, dan aktualisasi diri dalam ruang digital (Karim et al., 2020). Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa dan berkontribusi dalam membentuk budaya digital baru di kalangan generasi muda. Budaya digital dapat dipahami sebagai seperangkat nilai, norma, dan praktik sosial yang berkembang melalui pemanfaatan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari serta memengaruhi cara individu berinteraksi dan membangun hubungan sosial (Djarmiko & Putra, 2024).

Berdasarkan laporan We Are Social dan Meltwater, jumlah pengguna TikTok di Indonesia mengalami peningkatan yang sangat signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2021 pengguna TikTok di Indonesia tercatat sekitar 92 juta pengguna, kemudian meningkat menjadi 99 juta pengguna pada tahun 2022, mencapai 109 juta pengguna pada tahun 2023, dan menembus lebih dari 126 juta pengguna pada tahun 2024. Jumlah tersebut menempatkan Indonesia sebagai salah satu negara dengan pengguna TikTok terbesar di dunia. Tingginya angka penggunaan tersebut menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi bagian penting dari kehidupan masyarakat Indonesia, terutama kelompok usia muda yang mendominasi penggunaan media sosial. Dominasi pengguna usia 18–24 tahun memperlihatkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang paling aktif menggunakan TikTok sebagai media hiburan, komunikasi, pencarian informasi, hingga sarana membangun identitas diri di ruang digital (We Are Social & Meltwater, 2024).

Fenomena penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa juga terlihat dari berbagai hasil survei nasional yang menunjukkan bahwa mahasiswa menghabiskan waktu antara 2 hingga 5 jam per hari untuk mengakses media sosial, dengan TikTok menjadi salah satu aplikasi yang paling sering digunakan. Tingginya intensitas penggunaan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan hiburan, tetapi juga kebutuhan akademik, pengembangan jaringan sosial, serta aktualisasi diri. Di lingkungan perguruan tinggi, TikTok bahkan mulai digunakan sebagai media pembelajaran, promosi kegiatan kampus, dan sarana berbagi informasi akademik. Namun demikian, penggunaan yang berlangsung secara intensif juga berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan sosial dan psikologis, seperti ketergantungan media sosial, gangguan konsentrasi, kecemasan digital, hingga stres digital yang muncul akibat tekanan untuk selalu terhubung dengan ruang digital (APJII, 2024).

Sebagai generasi yang tumbuh dan berkembang di era digital, mahasiswa memiliki tingkat keterlibatan yang cukup tinggi dalam penggunaan media sosial, termasuk TikTok (Nuresti, 2023). Berbagai aktivitas seperti menonton video, mengikuti tren yang sedang viral, membuat konten, hingga berinteraksi dengan pengguna lain telah menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari. Tingginya intensitas penggunaan TikTok menunjukkan adanya perubahan pola perilaku sosial mahasiswa yang semakin mengandalkan interaksi digital dibandingkan interaksi secara langsung. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa budaya digital memiliki pengaruh yang besar terhadap kehidupan sosial mahasiswa dalam berbagai aspek. Penggunaan media sosial secara aktif ditandai dengan tingginya keterlibatan individu dalam mengakses, memproduksi, serta mendistribusikan berbagai bentuk konten digital sehingga media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan generasi muda. Selain itu, perkembangan teknologi komunikasi juga telah mendorong terjadinya transformasi pola komunikasi masyarakat modern yang semakin menempatkan interaksi virtual sebagai bagian utama dalam aktivitas sosial sehari-hari (Yuendi, 2025).

Budaya penggunaan TikTok yang berkembang di kalangan mahasiswa turut melahirkan berbagai perubahan sosial dalam kehidupan sehari-hari. TikTok tidak hanya dimanfaatkan sebagai media hiburan,

tetapi juga digunakan sebagai ruang untuk membangun identitas sosial dan memperoleh pengakuan dari lingkungan digital (Solihin, 2023). Melalui konten yang diunggah, mahasiswa dapat menunjukkan eksistensi dirinya kepada pengguna lain sehingga muncul kecenderungan untuk mengikuti tren yang sedang populer agar tetap dianggap relevan dalam lingkungan sosialnya. Dalam perspektif sosiologi, kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran penting dalam membentuk perilaku sosial dan pola interaksi masyarakat modern. Budaya digital yang berkembang melalui penggunaan media sosial secara intensif turut memengaruhi cara individu memaknai hubungan sosial, memperoleh pengakuan, dan membangun identitas diri di ruang virtual. Akibatnya, sebagian mahasiswa menjadi lebih nyaman berinteraksi melalui media digital dibandingkan dengan melakukan komunikasi secara langsung sehingga memunculkan perubahan dalam pola hubungan sosial yang mereka bangun (Hidayat et al., 2024).

Penggunaan TikTok yang berlangsung secara intensif juga berkaitan dengan munculnya kecenderungan ketergantungan terhadap media sosial di kalangan mahasiswa (Yuendi, 2025). Banyak mahasiswa menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses TikTok karena algoritma aplikasi tersebut secara terus-menerus menampilkan konten yang sesuai dengan minat dan preferensi pengguna. Kebiasaan menggulir video secara berulang dalam waktu yang lama menyebabkan sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan media sosial sehingga berdampak pada aktivitas akademik maupun kehidupan sosial mereka. Dalam konteks budaya digital, ketergantungan terhadap media sosial merupakan salah satu konsekuensi dari perkembangan teknologi yang membuat individu semakin bergantung pada perangkat digital dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menyebabkan seseorang lebih fokus pada perangkat digital dibandingkan lingkungan sosial di sekitarnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa budaya digital tidak hanya memengaruhi pola komunikasi, tetapi juga berdampak terhadap kualitas hubungan sosial antarindividu dalam kehidupan masyarakat modern.

Perubahan pola interaksi sosial akibat penggunaan media sosial secara intensif kemudian melahirkan fenomena yang dikenal sebagai stres digital (Darmayanti et al., 2023). Stres digital merupakan kondisi ketika individu mengalami tekanan emosional dan psikologis akibat penggunaan teknologi serta media sosial yang berlangsung secara terus-menerus. Mahasiswa sering kali merasa perlu untuk selalu aktif di media sosial agar tidak tertinggal informasi maupun tren yang sedang berkembang. Situasi tersebut dapat memunculkan berbagai bentuk tekanan psikologis seperti kecemasan, kelelahan mental, gangguan konsentrasi, hingga rasa takut tertinggal dari pengguna lain. Salah satu bentuk stres digital yang banyak ditemukan pada generasi muda adalah Fear of Missing Out (FoMO), yaitu kondisi ketika individu merasa khawatir kehilangan informasi, pengalaman, atau aktivitas yang sedang berlangsung di media sosial. Akibatnya, mahasiswa terdorong untuk terus memantau TikTok dalam waktu yang lama sehingga meningkatkan risiko kelelahan mental dan ketergantungan terhadap media digital. Fenomena ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis.

Selain memengaruhi kondisi psikologis, penggunaan TikTok secara intensif juga berdampak terhadap kualitas interaksi sosial mahasiswa dalam kehidupan nyata. Mahasiswa yang terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial cenderung mengurangi frekuensi komunikasi secara langsung dengan orang-orang di sekitarnya (Farida, 2023). Salah satu bentuk perilaku yang muncul adalah phubbing, yaitu tindakan mengabaikan lawan bicara karena lebih fokus pada penggunaan telepon pintar dibandingkan melakukan interaksi tatap muka. Fenomena ini semakin sering ditemukan dalam kehidupan mahasiswa, baik saat mengikuti kegiatan perkuliahan maupun ketika berinteraksi dengan teman sebaya. Perubahan budaya komunikasi di era digital menyebabkan sebagian individu lebih mengutamakan interaksi virtual dibandingkan komunikasi langsung. Akibatnya, kualitas hubungan interpersonal dapat mengalami penurunan karena berkurangnya keterhubungan emosional yang biasanya terbangun melalui interaksi tatap muka. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perkembangan media sosial tidak hanya mengubah cara individu berkomunikasi, tetapi juga memengaruhi kualitas hubungan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Padang menjadi kelompok yang menarik untuk diteliti karena memiliki keterkaitan yang erat dengan fenomena sosial dan perkembangan budaya digital yang terjadi di masyarakat (Yuendi, 2025). Sebagai mahasiswa yang mempelajari berbagai dinamika sosial, mereka tidak hanya memahami perubahan sosial yang terjadi akibat perkembangan teknologi, tetapi juga menjadi bagian dari generasi yang aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas penggunaan TikTok dari aspek motif penggunaan, FoMO, kecanduan media sosial, maupun dampak psikologis pengguna. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana budaya penggunaan TikTok mengonstruksi stres digital melalui proses interaksi sosial masih relatif terbatas, terutama dalam perspektif sosiologi (Nuresti, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menjelaskan bagaimana budaya digital yang berkembang melalui TikTok berperan dalam membentuk realitas sosial dan pengalaman stres digital mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis budaya penggunaan TikTok serta menjelaskan konstruksi stres digital di

kalangan mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Padang menggunakan perspektif Teori Konstruksi Sosial Peter L. Berger dan Thomas Luckmann.

Penelitian mengenai TikTok dan dampaknya terhadap mahasiswa telah banyak dilakukan oleh berbagai peneliti. [Nuresti, \(2023\)](#) menemukan bahwa motif utama mahasiswa menggunakan TikTok adalah untuk memenuhi kebutuhan hiburan, memperoleh informasi, dan mencari kepuasan sosial. [Darmayanti et al., \(2023\)](#) menjelaskan bahwa penggunaan TikTok berhubungan dengan munculnya Fear of Missing Out (FoMO) yang menyebabkan pengguna mengalami kecemasan digital ketika tidak mengikuti perkembangan informasi di media sosial. Sementara itu, [Yuendi, \(2025\)](#) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dengan tingkat stres mahasiswa. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami mahasiswa.

Penelitian lain yang dilakukan oleh, [Farida, \(2023\)](#) menjelaskan bahwa penggunaan media digital secara berlebihan dapat memunculkan perilaku phubbing yang berdampak pada menurunnya kualitas interaksi sosial. [Hidayatullah et al., \(2024\)](#) menemukan bahwa budaya digital telah mengubah pola komunikasi generasi muda yang lebih mengutamakan interaksi virtual dibandingkan interaksi tatap muka. [Karim et al., \(2020\)](#) mengungkapkan bahwa TikTok menjadi media pembentukan identitas sosial generasi muda melalui aktivitas produksi dan konsumsi konten digital. [Solihin, \(2023\)](#) menjelaskan bahwa TikTok telah berkembang menjadi ruang budaya digital yang memengaruhi pola perilaku dan gaya hidup pengguna. Selain itu, [Djarmiko & Putra, \(2024\)](#) menegaskan bahwa budaya digital merupakan proses sosial yang membentuk nilai, norma, dan praktik sosial baru dalam masyarakat berbasis teknologi.

Meskipun berbagai penelitian tersebut telah membahas penggunaan TikTok dari aspek motif penggunaan, kecanduan media sosial, FoMO, stres, phubbing, maupun budaya digital, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara budaya penggunaan TikTok dan konstruksi stres digital melalui perspektif konstruksi sosial Peter L. Berger dan Thomas Luckmann masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih menitikberatkan pada aspek psikologis dan komunikasi, sedangkan penelitian ini berupaya menjelaskan bagaimana budaya penggunaan TikTok dikonstruksi secara sosial melalui proses eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi sehingga membentuk pengalaman stres digital pada mahasiswa. Oleh karena itu, kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada penggunaan perspektif konstruksi sosial untuk memahami stres digital sebagai realitas sosial yang dibentuk melalui praktik budaya digital mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Padang, bukan semata-mata sebagai gejala psikologis individu.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe studi kasus. Pendekatan penelitian kualitatif secara konseptual merupakan penelitian yang dilakukan dengan latar atau setting tertentu yang ada di dalam kehidupan alamiah dengan bermaksud untuk melakukan investigasi serta membentuk pemahaman terhadap fenomena dengan menggunakan metode yang ada mengarah pada apa yang terjadi, mengapa terjadi, dan bagaimana terjadinya ([Denzin, & Lincoln, 2009](#)). Berdasarkan tipenya, penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian studi kasus. Penelitian studi kasus sendiri adalah bagian dari metodologi penelitian di mana pokok pembahasannya seorang peneliti dituntut untuk bersifat cermat, teliti, serta mendalam dalam upaya untuk mengungkap sebuah kasus, peristiwa dengan dimensi baik bersifat individu maupun kelompok ([Hidayat, 2019](#)). Sejalan dengan itu, [Koentjaraningrat \(1985\)](#) menjelaskan bahwa penelitian masyarakat dilakukan secara sistematis melalui pengumpulan dan pengolahan fakta-fakta sosial dengan memanfaatkan berbagai teknik, seperti observasi dan wawancara, guna memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap gejala sosial yang diteliti. Pelaksanaan penelitian dilakukan dalam rentang waktu pada bulan April–Mei 2026. Lokasi penelitian dilakukan disekitar Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Padang. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan observasi dan wawancara secara mendalam serta dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati bagaimana pola penggunaan aplikasi tiktok dan interaksi sosial mahasiswa. Wawancara dilakukan untuk menanyakan langsung dan memperoleh informasi terkait pengalaman informan dalam menggunakan aplikasi tiktok dan dampaknya terhadap kehidupan sosial dan kondisi psikologis mereka. Dokumentasi berupa foto, video serta rekaman suara untuk memastikan kebenaran dari penelitian. Teknik pemilihan informan dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan informan yang dilakukan secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu. Informan dipilih karena dianggap memiliki pengetahuan, pengalaman, dan keterlibatan langsung dengan fenomena yang diteliti sehingga mampu memberikan informasi yang relevan, mendalam, dan sesuai dengan fokus penelitian. Penggunaan teknik purposive sampling dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data yang komprehensif dari informan yang mengalami secara langsung kondisi yang menjadi objek penelitian, sehingga dapat membantu peneliti memahami fenomena yang diteliti secara lebih mendalam. Jumlah informan penelitian ini 6 orang dengan kriteria informan yaitu mahasiswa

prodi Pendidikan sosiologi. Penelitian ini juga memperhatikan etika dengan mendapatkan persetujuan dari informan, menjaga kerahasiaan dan anonimitas data, serta memberikan informasi tentang tujuan penelitian. Teknik analisis data penelitian menggunakan analisis interaktif dari Miles dan Huberman, yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap mahasiswa prodi pendidikan sosiologi Universitas Negeri Padang, ditemukan bahwa aplikasi tiktok saat ini menjadi bagian dari budaya digital dalam kehidupan sehari-hari. Tiktok tidak hanya digunakan sebagai media hiburan saja, tetapi juga sebagai salah satu sarana untuk memperoleh informasi, mengikuti tren, mencari sumber referensi, hingga menghilangkan rasa jenuh akibat perkuliahan. Sebagian besar mahasiswa menggunakan tiktok dengan mengikuti algoritma FYP (For You Page), sehingga konten atau video yang muncul cenderung menyesuaikan dengan minat dan kondisi emosional. Tingkat penggunaan tiktok juga cukup tinggi, bahkan beberapa informan yang sudah diwawancarai menghabiskan waktu berjam-jam dalam satu hari untuk scrolling tanpa sadar kehilangan kontrol terhadap waktu.

Budaya penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa Prodi Pendidikan Sosiologi membentuk pola interaksi sosial baru, seperti mengikuti tren, membahas konten viral, dan munculnya FOMO (*Fear of Missing Out*). Like, views, dan komentar juga memengaruhi cara mahasiswa memaknai aktivitas di TikTok sebagai bentuk pengakuan sosial maupun hiburan. Penggunaan TikTok turut berkontribusi terhadap munculnya stres digital, seperti cemas, overthinking, insecure, kelelahan mental, gangguan tidur, hingga kebiasaan membandingkan diri dengan pengguna lain. Selain itu, budaya viral, konten negatif, dan tekanan mengikuti tren semakin memperkuat stres digital di kalangan mahasiswa. Namun, TikTok juga dipandang memiliki dampak positif sebagai media hiburan, informasi, dan motivasi. Oleh karena itu, literasi digital dan kontrol diri diperlukan agar penggunaan TikTok tetap bijak dan tidak menimbulkan tekanan sosial maupun stres digital.

Budaya Penggunaan TikTok di Kalangan Mahasiswa

Saat ini aplikasi TikTok telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari budaya digital di kalangan mahasiswa, khususnya mahasiswa Program Studi Pendidikan Sosiologi. TikTok tidak lagi dipandang hanya sebagai media hiburan semata, tetapi telah berkembang menjadi salah satu sarana yang digunakan mahasiswa untuk memperoleh informasi, mengikuti perkembangan isu terkini, mencari referensi, mengikuti tren yang sedang populer, serta mengisi waktu luang. Kehadiran algoritma *For You Page* (FYP) memungkinkan pengguna memperoleh konten yang disesuaikan dengan minat, preferensi, dan kebiasaan mereka dalam menggunakan aplikasi. Kondisi ini membuat mahasiswa semakin sering mengakses TikTok karena konten yang ditampilkan cenderung relevan dengan kebutuhan dan ketertarikan mereka. Akibatnya, TikTok menjadi media yang memiliki intensitas penggunaan yang cukup tinggi dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa dan secara perlahan membentuk pola perilaku serta budaya digital baru dalam lingkungan kampus.

Budaya penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa tidak hanya terlihat dari frekuensi penggunaan aplikasi yang tinggi, tetapi juga dari bagaimana platform tersebut memengaruhi pola interaksi sosial mereka. Mahasiswa cenderung menjadikan konten yang sedang viral sebagai bahan diskusi dalam pergaulan sehari-hari, baik di lingkungan pertemanan, organisasi, maupun di dalam kelas. Berbagai tren, isu, maupun informasi yang berkembang melalui TikTok sering kali menjadi topik pembicaraan yang mempererat interaksi sosial antar mahasiswa. Selain itu, muncul pula fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu perasaan khawatir atau takut tertinggal informasi, tren, maupun peristiwa yang sedang ramai diperbincangkan oleh orang lain. Fenomena ini mendorong mahasiswa untuk terus mengikuti perkembangan konten di TikTok agar tetap dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan oleh Azmi:

“...TikTok itu hampir bisa dikatakan hampir 24 jam sama aku, karena ke mana-mana emang always with TikTok. Jadi setiap ada waktu luang pasti buka TikTok, apalagi kalau lagi ada konten yang menarik untuk ditonton, viral atau lagi ramai dibicarakan pasti akan makin lama nonton TikTok...” (wawancara pada bulan April 2026).

Pernyataan Azmi menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi bagian dari aktivitas rutin mahasiswa yang diakses hampir setiap saat. Intensitas penggunaan yang tinggi memperlihatkan bahwa TikTok tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi media yang digunakan untuk memperoleh berbagai informasi dan mengikuti perkembangan tren yang sedang populer. Kebiasaan membuka TikTok pada waktu luang menunjukkan adanya keterikatan yang cukup kuat antara mahasiswa dengan platform

digital tersebut. Dalam konteks budaya digital, kondisi ini mencerminkan bagaimana teknologi media sosial telah terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari dan memengaruhi cara individu mengakses informasi serta menghabiskan waktunya. Sejalan dengan temuan [Rahma et al. \(2023\)](#) yang menemukan bahwa penggunaan TikTok secara signifikan berkontribusi terhadap perubahan perilaku sosial mahasiswa, platform tersebut tidak hanya membentuk pola konsumtif informasi, tetapi juga mengubah cara mahasiswa berinteraksi dan berkomunikasi dalam kehidupan sosial mereka sehari-hari. Temuan tersebut juga diperkuat oleh hasil wawancara dengan Farid yang menjelaskan bahwa penggunaan TikTok tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan individu, tetapi juga oleh lingkungan sosial di sekitarnya. Lingkungan pertemanan memiliki peran penting dalam mendorong mahasiswa untuk terus mengikuti perkembangan informasi dan tren yang beredar di TikTok.

“...Kebetulan teman-teman di kelas kami itu suka banget membahas hal-hal yang lagi viral di TikTok, jadi informasi atau tren yang sedang ramai biasanya cepat dibicarakan atau diikuti di lingkungan pertemanan dan membuat kami ikut mengetahui perkembangan yang ada kayak tiktok itu membuat kita jadi punya kesamaan sama temen...” (Farid, wawancara pada bulan april 2026).

Pernyataan Farid menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi salah satu sumber informasi yang secara tidak langsung membentuk pola komunikasi dan interaksi sosial di kalangan mahasiswa. Konten yang viral tidak hanya berhenti pada ruang digital, tetapi juga dibawa ke dalam interaksi tatap muka melalui diskusi dan percakapan sehari-hari. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas di media sosial dengan kehidupan sosial mahasiswa di dunia nyata. Informasi yang diperoleh melalui TikTok kemudian menjadi bahan pertukaran informasi yang memperkuat hubungan sosial antarmahasiswa sekaligus membentuk kesamaan pengalaman dalam kelompok pergaulan mereka.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dipahami bahwa budaya penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa Prodi Pendidikan Sosiologi telah menciptakan pola interaksi sosial yang baru. Mahasiswa tidak hanya berperan sebagai konsumen informasi, tetapi juga menjadi bagian dari komunitas digital yang terus terhubung dengan berbagai tren dan perkembangan yang terjadi di media sosial. Tingginya intensitas penggunaan TikTok membuat mahasiswa merasa perlu untuk selalu mengikuti informasi terbaru agar tidak tertinggal dari lingkungan sosialnya. [Rahmayani et al. \(2021\)](#) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa intensitas dan daya tarik konten pada aplikasi TikTok berpengaruh signifikan terhadap pembentukan kebiasaan digital mahasiswa, bahkan mendorong munculnya perilaku kecanduan yang membuat mahasiswa sulit mengontrol waktu penggunaan media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa TikTok memiliki fungsi yang lebih luas dibandingkan sekadar media hiburan, yaitu sebagai sarana komunikasi sosial, pembentukan identitas digital, serta ruang interaksi yang memengaruhi cara mahasiswa memperoleh informasi, membangun relasi sosial, dan menyesuaikan diri dengan dinamika kehidupan sosial di era digital. Dengan demikian, TikTok dapat dipahami sebagai salah satu bentuk budaya digital yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kehidupan sosial mahasiswa, baik dalam aspek komunikasi, interaksi sosial, maupun pembentukan pola perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Pemaknaan Aktivitas TikTok dalam Kehidupan Sehari-hari Mahasiswa

Mahasiswa memaknai TikTok tidak hanya sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai sarana untuk menghilangkan rasa jenuh, memperoleh informasi, mengikuti perkembangan tren, serta mendapatkan motivasi dari berbagai konten yang mereka konsumsi. Bagi sebagian mahasiswa, TikTok telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari yang sulit dipisahkan karena mampu memenuhi berbagai kebutuhan sekaligus, baik kebutuhan hiburan maupun kebutuhan informasi. Keberadaan algoritma *For You Page* (FYP) yang menampilkan konten sesuai minat dan preferensi pengguna turut membuat mahasiswa merasa lebih nyaman dan betah menggunakan aplikasi tersebut. Selain itu, konten yang muncul di FYP sering kali memengaruhi kondisi emosional dan suasana hati pengguna, sehingga TikTok dipandang sebagai ruang pelarian sementara dari tekanan akademik maupun rutinitas perkuliahan yang padat.

Di sisi lain, intensitas penggunaan TikTok yang tinggi juga berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif. Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan kontrol terhadap waktu, menunda pekerjaan akademik, menurunkan produktivitas, serta mengurangi interaksi sosial secara langsung dengan lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi bagian dari budaya digital mahasiswa yang tidak hanya memengaruhi pola hiburan, tetapi juga cara mereka memanfaatkan waktu, membangun kebiasaan sehari-hari, serta memaknai kehidupan sosial di era digital. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan oleh salah satu informan, yaitu Rehan:

“...Setelah scroll TikTok rasanya kayak enak aja gitu kak, rasa capek atau stres karena tugas itu rasanya hilang kalau udah scroll TikTok, kayak tiktok itu menghilangkan beban gitu. Biasanya saya scroll pas lagi penat atau banyak pikiran supaya lebih rileks, jadi TikTok itu kayak tempat

hiburan sementara buat menghilangkan rasa jenuh dan untuk menghilangkan rasa bosan juga jadi kalau capek ya nonton tiktok ...” (wawancara pada bulan April 2026).

Pernyataan Rehan menunjukkan bahwa TikTok dimaknai sebagai media yang mampu memberikan efek relaksasi dan membantu mengurangi tekanan psikologis yang muncul akibat aktivitas perkuliahan. Bagi informan, aktivitas menonton konten di TikTok menjadi salah satu cara untuk mengalihkan perhatian dari rasa lelah, stres, maupun kejenuhan yang dirasakan setelah menjalani berbagai aktivitas akademik. Dengan demikian, TikTok berfungsi sebagai sarana hiburan sekaligus mekanisme coping sederhana yang digunakan mahasiswa untuk menjaga suasana hati dan memperoleh kenyamanan emosional. Temuan ini sejalan dengan penelitian [Saputra et al. \(2020\)](#) yang menemukan bahwa aplikasi TikTok secara efektif berfungsi sebagai mood booster bagi penggunanya, di mana berbagai konten hiburan yang tersedia mampu meningkatkan suasana hati dan memberikan distraksi positif dari tekanan maupun rutinitas yang membosankan dalam kehidupan sehari-hari. Berbeda dengan Rehan yang lebih memanfaatkan TikTok sebagai sarana hiburan dan pelepas penat, Wavi memandang TikTok sebagai media yang dapat dimanfaatkan untuk memperoleh berbagai informasi dan menambah wawasan. Hal tersebut disampaikan dalam kutipan wawancara berikut:

“...TikTok memang sangat menarik untuk hiburan dan mencari informasi, tetapi kita tetap harus menggunakan Tiktok dengan bijak supaya tidak mengganggu aktivitas utama sehari-hari. Biasanya saya buka Tiktok saat waktu senggang atau setelah menyelesaikan aktivitas kuliah, karena di Tiktok juga banyak informasi dan konten yang bisa menambah pengetahuan...” (wawancara pada bulan april 2026).

Pernyataan Wavi menunjukkan bahwa TikTok tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai sumber informasi yang dapat dimanfaatkan untuk memperoleh pengetahuan baru. Berbagai konten edukatif yang tersedia di TikTok memungkinkan mahasiswa mengakses informasi secara cepat dan mudah sesuai dengan minat maupun kebutuhan mereka. Selain itu, informan juga menunjukkan adanya kesadaran mengenai pentingnya mengontrol penggunaan TikTok agar tidak mengganggu aktivitas utama, terutama kegiatan akademik dan tanggung jawab sehari-hari. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dipahami bahwa mahasiswa memiliki pemaknaan yang beragam terhadap penggunaan TikTok dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian mahasiswa memanfaatkan TikTok sebagai sarana hiburan untuk mengurangi rasa jenuh, stres, dan kelelahan akibat aktivitas perkuliahan, sementara sebagian lainnya memanfaatkan platform tersebut sebagai sumber informasi dan media pembelajaran. [Wardah et al. \(2025\)](#) dalam penelitiannya menemukan bahwa frekuensi penggunaan konten hiburan TikTok di kalangan mahasiswa berada dalam kategori sangat tinggi, dan meskipun konten hiburan tersebut terbukti berperan sebagai distraksi positif dari tekanan akademik, tingkat stres akademik mahasiswa tetap berada pada kategori tinggi, yang menandakan bahwa penggunaan TikTok sebagai coping sementara belum cukup efektif untuk mengatasi akar permasalahan stres akademik secara menyeluruh. Meskipun demikian, seluruh informan sepakat bahwa TikTok telah menjadi bagian penting dari rutinitas sehari-hari mahasiswa. Kehadirannya tidak hanya memengaruhi cara mahasiswa mencari hiburan dan informasi, tetapi juga membentuk kebiasaan baru dalam memanfaatkan waktu luang serta berinteraksi dengan lingkungan digital. Oleh karena itu, penggunaan TikTok perlu disertai dengan kemampuan literasi digital dan kontrol diri yang baik agar manfaat yang diperoleh dapat lebih optimal tanpa menimbulkan dampak negatif terhadap aktivitas akademik maupun kehidupan sosial mahasiswa.

Kontribusi Penggunaan TikTok terhadap Munculnya Stres Digital

Penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa turut berkontribusi terhadap munculnya fenomena stres digital dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun TikTok sering dimanfaatkan sebagai media hiburan dan sarana memperoleh informasi, paparan konten yang terus-menerus melalui algoritma *For You Page* (FYP) juga dapat memberikan dampak psikologis bagi pengguna. Berbagai konten yang muncul di beranda, baik berupa informasi, opini, pengalaman pribadi, maupun isu-isu yang sedang viral, dapat memengaruhi kondisi emosional mahasiswa. Dampak tersebut terlihat dari munculnya perasaan cemas, sedih, *overthinking*, *insecure*, hingga kelelahan mental akibat terlalu sering mengonsumsi konten digital dalam waktu yang lama. [Winarko \(2023\)](#) menjelaskan bahwa kecemasan digital merupakan dampak nyata dari penggunaan media sosial secara berlebihan, yang tidak hanya mengganggu keseimbangan emosional pengguna tetapi juga berdampak langsung terhadap kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja dan mahasiswa yang masih berada dalam fase pembentukan identitas diri.

Selain itu, tingginya intensitas penggunaan TikTok menyebabkan sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengontrol durasi penggunaan aplikasi. Aktivitas *scrolling* yang dilakukan secara terus-menerus sering kali membuat pengguna tidak menyadari waktu yang telah dihabiskan, sehingga berpotensi mengganggu waktu istirahat, aktivitas akademik, serta interaksi sosial di dunia nyata. Tidak hanya itu,

budaya membandingkan diri dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial, tekanan untuk selalu mengikuti tren yang sedang viral, serta paparan konten negatif dan dramatis turut memperkuat munculnya stres digital di kalangan mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok tidak hanya memengaruhi pola hiburan mahasiswa, tetapi juga memiliki dampak terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional pengguna. Hal tersebut sebagaimana diungkapkan oleh salah satu informan, yaitu Asyifa:

“...Awalnya niat buka TikTok cuma buat hiburan aja untuk menghilangkan capek, tapi malah muncul video yang bikin stres, capek pikiran, bahkan muak sendiri karena terlalu banyak konten negatif atau dramatis yang lewat di beranda. Kadang konten yang relate sama kehidupan pribadi juga bikin overthinking sendiri jadi kaya memikirkan sesuatu yang gak harus difikirkan...” (wawancara pada bulan april 2026)

Pernyataan Asyifa menunjukkan bahwa TikTok tidak selalu memberikan dampak positif bagi penggunanya. Konten yang muncul secara terus-menerus melalui FYP dapat memicu respons emosional tertentu, terutama ketika pengguna terpapar pada konten yang bersifat negatif, dramatis, atau memiliki keterkaitan dengan pengalaman pribadi yang pernah dialami. Situasi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis berupa rasa cemas, kelelahan mental, serta kecenderungan untuk memikirkan berbagai persoalan secara berlebihan (*overthinking*). Hal ini didukung oleh penelitian Mahmudah et al. (2023) yang secara khusus menemukan bahwa konten TikTok berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres pada remaja akhir kelompok yang usianya setara dengan mahasiswa di mana jenis konten yang dikonsumsi serta frekuensi paparan konten memiliki peran penting dalam membentuk kondisi psikologis dan tingkat stres yang dialami pengguna. Dalam konteks ini, algoritma TikTok yang menampilkan konten berdasarkan preferensi pengguna berpotensi memperkuat paparan terhadap jenis konten tertentu yang dapat memengaruhi kondisi emosional mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dipahami bahwa stres digital yang dialami mahasiswa tidak hanya disebabkan oleh durasi penggunaan TikTok yang tinggi, tetapi juga dipengaruhi oleh karakteristik konten yang dikonsumsi. Paparan konten negatif, budaya perbandingan sosial, serta tekanan untuk selalu mengikuti perkembangan informasi dan tren yang sedang viral menjadi faktor yang memperkuat munculnya stres digital. Meskipun demikian, tingkat dampak yang dirasakan setiap individu berbeda-beda dan sangat dipengaruhi oleh kemampuan pengguna dalam mengelola emosi, mengontrol diri, serta membatasi penggunaan media sosial secara bijak. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran digital (*digital awareness*) dan kemampuan literasi digital yang baik agar mahasiswa dapat memanfaatkan TikTok secara sehat, sehingga manfaat yang diperoleh lebih besar dibandingkan dampak negatif yang ditimbulkan terhadap kesehatan mental dan kehidupan sehari-hari.

Konstruksi Sosial Stres Digital melalui Interaksi di TikTok

Stres digital yang dialami mahasiswa tidak muncul secara individual semata, melainkan dikonstruksi melalui berbagai proses interaksi sosial yang berlangsung di media digital, khususnya melalui aplikasi TikTok. Algoritma *For You Page* (FYP), budaya viral, kolom komentar, serta tekanan untuk selalu mengikuti tren yang sedang berkembang membentuk cara mahasiswa memandang diri sendiri maupun lingkungan sosialnya. Dalam konteks ini, TikTok tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan dan informasi, tetapi juga sebagai ruang sosial yang memproduksi berbagai nilai, standar, dan ekspektasi sosial yang memengaruhi perilaku pengguna. Mahasiswa merasa perlu untuk terus mengikuti perkembangan tren dan informasi yang sedang viral agar tetap relevan dalam lingkungan sosialnya serta tidak dianggap tertinggal oleh teman sebaya.

Selain itu, interaksi yang terjadi di TikTok juga memunculkan kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) dengan pengguna lain. Berbagai konten yang menampilkan pencapaian, kesuksesan, gaya hidup mewah, maupun kehidupan yang dianggap ideal sering kali menjadi tolok ukur yang digunakan mahasiswa untuk menilai dirinya sendiri. Kondisi ini dapat memengaruhi cara mahasiswa memaknai standar kehidupan dan keberhasilan, sehingga berpotensi menimbulkan rasa tidak percaya diri, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, tekanan sosial, hingga stres digital. Pratiwi (2024) dalam studi fenomenologinya terhadap mahasiswa pengguna TikTok menemukan bahwa perilaku *social comparison* yang terjadi selama penggunaan TikTok berlangsung secara aktif dan berulang, di mana mahasiswa secara sadar maupun tidak sadar membandingkan kehidupan, pencapaian, dan kondisi dirinya dengan kehidupan yang ditampilkan pengguna lain, dan proses ini berdampak langsung pada perasaan tidak puas terhadap diri sendiri dan tekanan psikologis yang dialami. Dengan demikian, stres digital tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga oleh proses interpretasi sosial yang terbentuk melalui interaksi dan konsumsi konten digital secara berkelanjutan. Hal tersebut sebagaimana diungkapkan oleh Asyifa dalam wawancara berikut:

“...Kadang kalau lihat kehidupan artis atau influencer jadi suka membandingkan dengan kehidupan sendiri. Misalnya lihat orang bisa jalan-jalan ke banyak tempat atau hidupnya terlihat enak, jadi muncul keinginan ingin seperti itu juga. Walaupun sadar kondisi setiap orang berbeda, tapi kadang tetap kepikiran sendiri, kayak berpikir kapan ya bisa kayak yang ada dikonten mereka itu...” (wawancara pada bulan april 2026)

Pernyataan Asyifa menunjukkan bahwa paparan terhadap konten yang menampilkan kehidupan ideal di media sosial dapat mendorong munculnya proses perbandingan sosial. Meskipun informan menyadari bahwa kondisi kehidupan setiap individu berbeda, konten yang ditampilkan secara berulang tetap memengaruhi cara pandangnya terhadap kehidupan pribadi. Akibatnya, muncul keinginan untuk memiliki pencapaian atau gaya hidup yang serupa dengan yang ditampilkan oleh influencer maupun figur publik di TikTok. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan rasa *insecure*, ketidakpuasan diri, dan tekanan psikologis yang menjadi bagian dari stres digital. Temuan tersebut juga diperkuat oleh pernyataan Farid yang menjelaskan bahwa tekanan sosial di TikTok tidak hanya berasal dari konten yang dikonsumsi, tetapi juga dari lingkungan pertemanan yang aktif membahas berbagai tren dan informasi viral.

“...Mungkin karena mereka takut ketinggalan informasi yang sedang viral, nanti tiba-tiba teman ngejoks kita nggak tahu, kayak malu aja gak tau jadi kita merasa harus tetap update dengan hal-hal yang lagi viral di TikTok. Apalagi di lingkungan pertemanan aku itu biasanya cepat membahas konten yang sedang ramai...” (wawancara pada bulan april 2026)

Pernyataan Farid menggambarkan adanya fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu perasaan takut tertinggal informasi atau pengalaman yang sedang diketahui dan dialami oleh orang lain. [Rahardjo & Soetjningsih \(2022\)](#) menemukan bahwa FOMO memiliki hubungan yang erat dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa, di mana ketakutan untuk tertinggal dari informasi dan perkembangan tren mendorong mahasiswa untuk terus aktif menggunakan media sosial, yang pada akhirnya memperparah ketergantungan dan berkontribusi terhadap munculnya tekanan psikologis. Dalam lingkungan pertemanan, berbagai konten viral yang beredar di TikTok sering menjadi bahan percakapan sehari-hari. Akibatnya, mahasiswa merasa perlu untuk terus mengikuti perkembangan tren agar dapat berpartisipasi dalam interaksi sosial dan tidak merasa terasing dari kelompoknya. Tekanan untuk selalu *update* terhadap informasi yang sedang viral secara tidak langsung dapat meningkatkan ketergantungan terhadap media sosial dan memperkuat munculnya stres digital.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dipahami bahwa stres digital pada mahasiswa terbentuk melalui berbagai proses interaksi sosial yang berlangsung di TikTok. Algoritma FYP, budaya viral, fenomena FOMO, serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial menjadi faktor-faktor yang memengaruhi munculnya tekanan psikologis di kalangan mahasiswa. Konten yang menampilkan pencapaian, kesuksesan, dan gaya hidup tertentu dapat membentuk standar kehidupan yang dianggap ideal, sehingga mendorong mahasiswa untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Di sisi lain, tuntutan untuk selalu mengikuti tren dan perkembangan informasi agar tetap diterima dalam lingkungan pertemanan turut memperkuat tekanan sosial yang dialami. Kondisi ini menunjukkan bahwa TikTok tidak hanya memengaruhi pola komunikasi dan interaksi mahasiswa, tetapi juga berperan dalam membentuk cara mahasiswa memandang diri sendiri, memahami kehidupan sosial, serta memaknai standar kehidupan di era digital.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa, tepatnya pada Prodi Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Padang, telah menjadi bagian dari budaya digital dalam kehidupan sehari-hari. TikTok tidak hanya menjadi media hiburan, tetapi juga sarana memperoleh informasi, mengikuti tren, mencari referensi, serta menghilangkan rasa jenuh akibat aktivitas perkuliahan. Tingginya intensitas penggunaan TIKTOK membentuk pola interaksi sosial baru di kalangan mahasiswa, seperti kebiasaan mengikuti tren viral, membahas konten FYP, hingga munculnya fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari realitas sosial mahasiswa di era digital. Gejala stres digital yang mengonstruksi kehidupan akademik dan sosial mahasiswa Sosiologi UNP akibat budaya TikTok dianalisis menggunakan Teori Konstruksi Sosial atas Realitas dari Peter L. Berger dan Thomas Luckmann. [Berger & Luckmann \(1966\)](#) menjelaskan bahwa realitas sosial terbentuk melalui tiga proses utama, yaitu eksternalisasi, objektivitas, dan internalisasi. Ketiga proses tersebut berjalan secara dialektis dan saling berkaitan satu sama lain dalam membentuk dunia sosial mahasiswa, khususnya dalam konteks penggunaan TikTok.

Tahap eksternalisasi

Tahap eksternalisasi merupakan proses ketika individu menciptakan kebiasaan sosial melalui tindakan yang dilakukan secara berulang. Dalam proses ini, manusia secara aktif menciptakan realitas

sosialnya melalui aktivitas yang dilakukan secara terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari (Berger & Luckmann, 1966). Proses eksternalisasi ini tidak terjadi dalam satu waktu, melainkan terbentuk secara gradual melalui akumulasi tindakan yang berulang hingga menjadi sesuatu yang terasa wajar dan bahkan tak tergantikan bagi individu. Dalam penelitian ini, mahasiswa membentuk kebiasaan menggunakan TikTok dalam kehidupan sehari-hari, seperti scrolling FYP, mengikuti tren, hingga menjadikan TikTok sebagai hiburan ketika merasa jenuh atau capek akibat tugas kuliah. Aktivitas tersebut dilakukan terus-menerus sehingga menjadi budaya digital baru di lingkungan mahasiswa. Ketika mahasiswa secara konsisten membuka TikTok setiap kali ada waktu luang, bahkan di sela-sela kegiatan perkuliahan, tindakan tersebut bukan lagi sebuah pilihan sadar yang terencana, melainkan sebuah respons otomatis yang terbentuk dari pengulangan yang panjang. Individu tidak sekadar menggunakan teknologi, tetapi secara aktif menciptakan pola perilaku baru yang kemudian menjadi bagian dari identitas digitalnya. Proses eksternalisasi tidak berdiri sendiri, melainkan secara aktif difasilitasi oleh desain algoritmik TikTok yang secara cerdas menyajikan konten sesuai minat pengguna, sehingga setiap kali mahasiswa membuka aplikasi, mereka langsung menemukan konten yang relevan dan menarik. Dengan demikian, budaya TikTok di kalangan mahasiswa bukanlah sekadar tren sementara, melainkan sebuah proses pembentukan kebiasaan yang bersifat sosial, kolektif, dan struktural

Tahap objektivitas

Tahap objektivitas tampak ketika penggunaan TikTok mulai dianggap sebagai sesuatu yang normal dan menjadi bagian dari kehidupan sosial mahasiswa. Mahasiswa merasa perlu mengikuti tren dan informasi viral agar tidak dianggap tertinggal dalam lingkungan pertemanan. Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa budaya digital di TikTok telah menjadi realitas sosial yang diakui bersama. Berger & Luckmann (1966) menjelaskan bahwa realitas sosial yang terbentuk secara terus-menerus akan dianggap sebagai sesuatu yang objektif dan wajar dalam kehidupan masyarakat. Dengan kata lain, sesuatu yang pada mulanya merupakan produk kebiasaan individual lambat laun menjadi kenyataan sosial yang diakui bersama, dipercaya, dan dipatuhi oleh anggota masyarakat sebagai sebuah kebenaran sosial.

TikTok tidak lagi sekadar sebuah aplikasi digital, melainkan telah berkembang menjadi sebuah institusi sosial dalam kehidupan mahasiswa. Fenomena ini sangat krusial untuk dipahami karena ketika suatu kebiasaan sudah terinstitusionalisasi, individu tidak lagi mempertanyakan eksistensinya; mereka hanya mengikutinya karena "memang begitulah adanya." Inilah yang disebut sebagai taken-for-grantedness dalam teori Berger dan Luckmann, yakni kondisi di mana sesuatu yang awalnya adalah konstruksi manusia mulai dianggap sebagai fakta alam yang tidak perlu dipertanyakan. Mahasiswa tidak lagi memilih secara bebas apakah ingin menggunakan TikTok atau tidak; mereka merasakan tekanan sosial implisit yang mendorong mereka untuk berpartisipasi dalam budaya digital tersebut. Analisis peneliti di sini menunjukkan bahwa realitas TikTok bukan hanya realitas virtual, tetapi sudah menjadi realitas sosial konkret yang mengatur cara mahasiswa berinteraksi, berkomunikasi, dan menempatkan diri dalam lingkungan pertemanannya. Ketika seseorang tidak mengikuti tren TikTok terbaru, ia bukan hanya tertinggal dalam hal informasi, tetapi juga berisiko terpinggirkan secara sosial dari kelompok sebayanya, dan inilah bukti nyata bahwa objektivasi telah berlangsung.

Tahap internalisasi

Tahap internalisasi terjadi ketika mahasiswa mulai menerima nilai, standar, dan budaya yang muncul di TikTok sebagai bagian dari cara mereka memandang diri mereka sendiri dan lingkungan sosial. Konten tentang gaya hidup, pencapaian, maupun kehidupan influencer membuat mahasiswa membandingkan kehidupannya dengan orang lain hingga muncul rasa insecure, cemas, overthinking, hingga stres digital. Dalam proses ini, mahasiswa tidak hanya menjadi pengguna media sosial, tetapi juga menyerap realitas sosial yang dikonstruksi melalui interaksi di TikTok. Dalam penelitian ini, internalisasi terlihat ketika mahasiswa mulai membandingkan dirinya dengan kehidupan influencer, figur publik, maupun pengguna lain yang dianggap memiliki pencapaian dan gaya hidup yang lebih baik. Paparan konten yang terus-menerus membuat mahasiswa membentuk standar tertentu mengenai kesuksesan, penampilan, maupun gaya hidup. Akibatnya, muncul perasaan tidak percaya diri, tekanan sosial, kecemasan, dan kecenderungan untuk terus mengikuti tren agar tidak dianggap tertinggal oleh lingkungan sosialnya. Pada tahap objektivitas ini, konstruksi sosial yang dibentuk oleh ekosistem TikTok benar-benar meresap ke dalam identitas pribadi mahasiswa dan menjadi standar penilaian diri. Yang menjadi perhatian utama dalam penelitian ini adalah bahwa standar yang diinternalisasi tersebut bukanlah standar yang realistis atau representatif dari realitas kehidupan yang sesungguhnya. Standar-standar itu merupakan konstruksi yang disaring oleh algoritma TikTok yang secara sistematis cenderung menampilkan kehidupan ideal, penampilan sempurna, pencapaian luar biasa, dan gaya hidup mewah (Jin et al., 2024). Mahasiswa yang menyerap standar-standar ini tanpa disertai kemampuan berpikir kritis akan mengalami kesenjangan besar antara realitas diri yang sesungguhnya dengan citra ideal yang terus-menerus ditampilkan di TikTok. Kesenjangan inilah yang

menjadi sumber utama stres digital, perasaan insecure, kecemasan, dan overthinking yang dialami mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Penelitian oleh [Wijaya & Putri \(2023\)](#) menjelaskan bahwa penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup digital dan sarana membangun interaksi sosial. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa mahasiswa cenderung mengikuti tren viral agar tetap diterima dalam lingkungan sosialnya. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa merasa perlu mengikuti perkembangan tren TikTok agar tidak tertinggal dalam kelompok pertemanan. Selain itu, penelitian oleh [Ramadhan \(2022\)](#) menunjukkan bahwa algoritma FYP pada TikTok mampu memengaruhi pola konsumsi informasi dan kebiasaan digital mahasiswa. Konten yang terus disesuaikan dengan minat pengguna membuat mahasiswa menghabiskan waktu lebih lama di media sosial tanpa sadar kehilangan kontrol terhadap waktu penggunaannya. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa menggunakan TikTok hampir sepanjang hari dan mengalami kesulitan mengontrol waktu penggunaan media sosial.

[Sari & Nugroho \(2021\)](#) juga menjelaskan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memicu munculnya stres digital pada mahasiswa, seperti gangguan tidur, kelelahan mental, kecemasan, dan kebiasaan overthinking. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa paparan konten negatif maupun budaya membandingkan diri di media sosial menjadi salah satu penyebab utama munculnya tekanan emosional pada pengguna. Temuan ini relevan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa sering merasa insecure dan stres setelah melihat konten kehidupan orang lain di TikTok. Penelitian [Pratama \(2023\)](#) juga menjelaskan bahwa fenomena FOMO pada mahasiswa muncul akibat tekanan sosial untuk selalu mengikuti perkembangan informasi dan tren di media sosial. Mahasiswa merasa takut tertinggal dalam pembahasan dalam lingkungan sosial apabila tidak mengetahui tren yang sedang viral. Kondisi tersebut juga ditemukan dalam penelitian ini, di mana mahasiswa merasa perlu terus membuka TikTok agar dapat mengikuti topik pembicaraan di lingkungan pertemanan maupun di kelas. Penelitian lainnya oleh [Aulia & Rahma \(2022\)](#) menunjukkan bahwa interaksi sosial di media digital turut membentuk standar sosial baru di kalangan generasi muda. Like, komen, dan jumlah viewers di media sosial menjadi bentuk pengakuan sosial yang memengaruhi rasa percaya diri pengguna. Hal tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa mahasiswa memaknai aktivitas di TikTok tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai ruang sosial untuk memperoleh validasi dan pengakuan dari lingkungan digital.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis Teori Konstruksi Sosial atas Realitas dari Peter L. Berger dan Thomas Luckmann, dapat dipahami bahwa stres digital pada mahasiswa merupakan hasil konstruksi sosial yang terbentuk melalui interaksi di media digital. Algoritma FYP, budaya viral, tekanan sosial untuk selalu update, serta kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain membentuk realitas sosial baru dalam kehidupan mahasiswa. Oleh karena itu, literasi digital dan kontrol diri menjadi penting agar mahasiswa mampu menggunakan TikTok secara bijak dan tidak terjebak dalam tekanan sosial maupun stres digital yang berkepanjangan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai budaya penggunaan TikTok dan konstruksi stres digital di kalangan mahasiswa Prodi Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Padang, dapat disimpulkan bahwa TikTok telah menjadi bagian dari budaya digital dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. TikTok tidak hanya digunakan sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai sarana memperoleh informasi, mengikuti tren, mencari referensi, serta menghilangkan rasa jenuh akibat aktivitas perkuliahan. Tingginya intensitas penggunaan TikTok membuat mahasiswa terbiasa mengikuti FYP yang menampilkan konten sesuai minat dan kebiasaan pengguna. Kondisi tersebut membentuk pola interaksi sosial baru, seperti kebiasaan mengikuti tren viral, membahas konten TikTok di lingkungan pertemanan, hingga munculnya fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*). Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok turut berkontribusi terhadap munculnya stres digital di kalangan mahasiswa. Dalam perspektif Teori Konstruksi Sosial Peter L. Berger dan Thomas Luckmann, stres digital terbentuk melalui interaksi sosial di media digital yang memengaruhi cara mahasiswa memandang diri mereka sendiri dan lingkungan sosial mereka.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada budaya penggunaan TikTok dan stres digital di kalangan mahasiswa Prodi Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Padang. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat mengkaji faktor lain seperti lingkungan keluarga, kondisi psikologis, pola komunikasi, maupun literasi digital dalam penggunaan media sosial. Dengan demikian, budaya penggunaan TikTok dan stres digital merupakan fenomena sosial yang dipengaruhi oleh faktor individu dan lingkungan digital. Oleh

karena itu, diperlukan kontrol diri dan literasi digital agar TikTok dapat digunakan secara bijak tanpa menimbulkan tekanan sosial maupun gangguan kesehatan mental.

Rujukan

- Aulia, N., & Rahma, D. (2022). Pengaruh interaksi sosial media terhadap pembentukan identitas diri mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Sosial*, 5(2), 120–131.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Anchor Books.
- Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. (2023). *FoMO: Kecemasan Digital di Kalangan Pengguna TikTok*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/05/24/pengguna-TikTok-di-indonesia-terbanyak-kedua-di-dunia-per->
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2009). *Pengantar metode penelitian kualitatif* (M. S. Dr. Razaki Persada, Ed.).
- Djarmiko, A. A., & Putra, T. D. S. (2024). Pengaruh Media Sosial Tiktok Terhadap Minat Belajar Mahasiswa di Universitas Bhinneka PGRI Tulungagung. *Pedagogi: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), 72–83. <https://doi.org/10.56393/pedagogi.v4i2.2403>
- Farida, A. (2023). Sosial Phubbing Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian Dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 10(2), 145–152.
- Hidayat, D. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif: Paradigma, metode, dan aplikasi*. Bumi Aksara.
- Hidayat, M. R., Firjatulloh Fano, N., Margaretha, R. D., Rasendriya, Z. A., & Rakhmawati, N. A. (2024). Klasifikasi Topik Pembahasan Mahasiswa ITS dalam Bermedia Sosial Menggunakan Latent Dirichlet Allocation. In *Journal Information Engineering and Educational Technology* (Vol. 08).
- Hidayatullah, M. (2024). Peran Digital dalam Membentuk Pola Interaksi Komunikasi Interpersonal Generasi Z. *SABER: Jurnal Teknik Informatika, Sains dan Ilmu Komunikasi*, 3(1), 40–45. <https://doi.org/10.59841/saber.v3i1.1987>
- Jin, T., Chen, Y., & Zhang, K. (2024). Effects of social media use on employment anxiety among Chinese youth: the roles of upward social comparison, online social support and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 15(August), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1398801>
- Karim, F., Oyewande, A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S. (2020). Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>
- Koentjaraningrat, K. (1985). *Metode-Metode Penelitian Masyarakat* (Cetakan ke-7). PT Gramedia.
- Mahmudah, N., Purnamasari, D., & Nuswantoro, D. (2023). Pengaruh konten TikTok terhadap tingkat stres pada remaja akhir. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 750–758.
- Nuresti, R. A. (2023). Motif Mahasiswa Pengguna Aplikasi Tiktok (Analisi Teori Uses and Gratification Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang). *Literakom*, 1(1).
- Pratama, R. (2023). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada mahasiswa pengguna TikTok. *Jurnal Psikologi Digital*, 4(1), 45–56.
- Pratiwi, B. P. P. (2024). Studi fenomenologi perilaku social comparison selama penggunaan aplikasi TikTok pada mahasiswa Psikologi Universitas Airlangga angkatan 2021. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 3(1).
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 456–461.
- Rahma, A., Azizi, H., Wulandari, L., Sahertian, N., & Sumanti, W. (2023). Dampak penggunaan media sosial TikTok terhadap perubahan perilaku sosial mahasiswa. *Cenderawasih Journal of Counseling and Education*, 2(2), 58–67. <https://doi.org/10.31957/cjce.v2i2.2647>
- Rahmayani, M., Ramdhani, M., & Lubis, F. O. (2021). Pengaruh penggunaan aplikasi TikTok terhadap perilaku kecanduan mahasiswa. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(7), 3327–3343.
- Ramadhan, M. (2022). Algoritma FYP TikTok dan perubahan pola konsumsi media mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi Indonesia*, 7(3), 88–99.
- Saputra, V. R., Dhuatu, C. H., & Giyato, G. (2020). Pemanfaatan aplikasi TikTok sebagai mood booster (the usage of TikTok app to increase mood level). *Indonesian Fun Science Award*, 2(1), 216–226.
- Sari, N., & Nugroho, A. (2021). Dampak penggunaan media sosial terhadap stres digital mahasiswa. *Jurnal Sosioteknologi*, 19(2), 150–162.
- Solihin, M. R. B. S. (2023). Transformasi Budaya Digital: Interaksi Komunikasi Interpersonal Penjual Dan Pembeli. *Wahana*, 29(1), 0853–0876.

-
- Wardah, J. S., Nugroho, D. R., Ulya, E. D., & Mulyono, M. (2025). Pengaruh penggunaan konten hiburan TikTok terhadap tingkat stres di kalangan mahasiswa. *Dialogika: Jurnal Penelitian Komunikasi Dan Sosialisasi*, 1(4), 243–254. <https://doi.org/10.62383/dialogika.v1i4.770>
- Wijaya, F., & Putri, A. (2023). TikTok sebagai budaya digital di kalangan mahasiswa. *Jurnal Kajian Media Dan Budaya*, 6(1), 70–82.
- Winarko, H. B. (2023). Kecemasan digital: Penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities*, 4(1), 12–19.
- Yuendi, E. P. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Tiktok Dengan Tingkat Stres Mahasiswa. *JRPPJurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 8, 6022.