



Persepsi Mahasiswa Terhadap Konten Kesehatan Mental Tiktok Pada Pembentukan Karakter Positif Di Universitas Palangka Raya

Ade Adharioanto¹⁾; Andika Dimas Yogatirta²⁾; Bhayu Rhama³⁾; Fitriana Selvia⁴⁾

^{1,2,3,4)}Program Studi Ilmu Administrasi Negara, Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik,

Universitas Palangka Raya

Email: ¹⁾adriantopky@gmail.com, ²⁾adyogatirta@gmail.com, ³⁾bhayurhama@fisip.upr.ac.id
⁴⁾Selviaf@fisip.upr.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [27 November 2025]

Revised [20 Juni 2026]

Accepted [24 Juni 2026]

KEYWORDS

Mental Health, TikTok Social Media, Student Perception, Uses and Gratifications, Character Building.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh persepsi mahasiswa terhadap konten kesehatan mental di TikTok pada pembentukan karakter positif di Universitas Palangka Raya. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah seberapa signifikan persepsi mahasiswa terhadap konten kesehatan mental di TikTok memengaruhi pembentukan karakter positif. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik korelasional. Sampel sebanyak 122 mahasiswa dari 8 fakultas di Universitas Palangka Raya ditentukan melalui proportional random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur dan dianalisis dengan SPSS versi 27 melalui uji validitas, reliabilitas, regresi linier sederhana, uji t, dan koefisien determinasi (R^2). Hipotesis penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan persepsi mahasiswa terhadap konten kesehatan mental di TikTok pada pembentukan karakter positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa berpengaruh signifikan terhadap pembentukan karakter positif dengan nilai t hitung $10,251 > t$ tabel 1,98 dan signifikansi $0,000 < 0,05$. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,467 menunjukkan bahwa 46,7% variasi pembentukan karakter positif dapat dijelaskan oleh persepsi mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa konten kesehatan mental di TikTok dapat menjadi alat edukasi efektif untuk mengembangkan empati, kesadaran diri, dan pengendalian emosi di kalangan generasi Z, meskipun penggunaan berlebihan tetap berisiko terhadap kesehatan mental.

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of students' perceptions of mental health content on TikTok on the formation of positive character at the University of Palangka Raya. The research question asked is how significant are students' perceptions of mental health content on TikTok in influencing the formation of positive character? The study uses a quantitative descriptive approach with correlational techniques. A sample of 122 students from 8 faculties at Palangka Raya University was determined through proportional random sampling. Data were collected using a structured questionnaire and analyzed with SPSS version 27 through validity, reliability, simple linear regression, t-test, and coefficient of determination (R^2) tests. The research hypothesis states that there is a significant effect of students' perceptions of mental health content on TikTok on positive character formation. The results show that students' perceptions have a significant effect on positive character formation with a t-value of $10.251 > t$ -table 1.98 and significance $0.000 < 0.05$. The coefficient of determination (R^2) of 0.467 indicates that 46.7% of the variation in positive character formation can be explained by student perceptions. These findings confirm that mental health content on TikTok can be an effective educational tool for developing empathy, self-awareness, and emotional control among Generation Z, although excessive use remains mental health risk.

PENDAHULUAN

Di era digital, media sosial telah menjadi instrumen komunikasi yang dominan dalam kehidupan masyarakat modern, khususnya bagi Generasi Z yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Platform seperti TikTok, Instagram, dan YouTube tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai sumber informasi dan ruang interaksi sosial yang intensif. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah membentuk Generasi Z sebagai digital natives yang memiliki akses luas terhadap berbagai konten digital, termasuk konten terkait kesehatan mental (Dewi, 2025).

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam kesejahteraan individu yang mempengaruhi produktivitas dan kualitas hidup (Sharma et al., 2023). Studi GBD 2021 menunjukkan bahwa gangguan mental di negara ASEAN, termasuk Indonesia, menyumbang 11,72 juta disability-adjusted life years (DALYs), dengan gangguan kecemasan dan depresi sebagai yang paling umum pada kelompok usia produktif (Szűcs et al., 2025). Di Indonesia, prevalensi gangguan kesehatan mental pada remaja usia 16-24 tahun mencapai 95,4% untuk kecemasan dan 88% untuk depresi (Kaligis et al., 2021), diperburuk oleh stigma yang menghambat pencarian bantuan profesional (Onie et al., 2021; Subu et al., 2021). Meskipun demikian, Generasi Z menunjukkan keterbukaan lebih besar dalam membahas kesehatan mental melalui platform digital (Ahuja & Fichadia, 2024; Palma Juanta et al., 2025).

Penggunaan media sosial memiliki implikasi ganda terhadap kesehatan mental Generasi Z. Di satu sisi, penggunaan berlebihan khususnya lebih dari tiga jam per hari meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Tinjauan sistematis menunjukkan korelasi antara durasi, aktivitas, dan keterlibatan emosional di media sosial dengan gejala depresi, kecemasan, dan stres psikologis pada remaja (Keles dkk., 2020a). Generasi Z menghadapi tantangan unik seperti cyberbullying, Fear of Missing Out (FOMO), dan tekanan perbandingan sosial daring yang tidak dialami generasi sebelumnya (Przybylski dkk., 2013). Di sisi lain, media sosial memiliki potensi positif sebagai sarana edukasi dan kampanye kesadaran kesehatan mental apabila digunakan secara bijaksana.

Teori Uses and Gratifications (KATZ dkk., 1973) menjelaskan bahwa audiens secara aktif memilih dan menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan spesifik mereka, termasuk kebutuhan informasi, hiburan, penguatan identitas, dan interaksi sosial. Dalam konteks konten kesehatan mental di TikTok, mahasiswa sebagai pengguna aktif memiliki motivasi tertentu dalam mengakses konten tersebut yang dapat menghasilkan gratifikasi berupa peningkatan empati, kesadaran diri, dan pengendalian emosi.

Penelitian terdahulu mengenai media sosial dan kesehatan mental di Indonesia menunjukkan tiga keterbatasan utama. Pertama, disparitas geografis penelitian yang sebagian besar terfokus pada wilayah urban seperti Jakarta, Surabaya, dan Yogyakarta (Kloping et al., 2022; Christiani et al., 2015; Subandi et al., 2023; Wahyuni et al., 2025), sementara mahasiswa di daerah semi-urban yang mengalami keterbatasan akses dukungan profesional belum mendapat perhatian memadai (Kotera et al., 2022). Kedua, penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada aspek patologis seperti kecemasan dan depresi (Novnariza et al., 2025; Tang et al., 2024), sementara eksplorasi mengenai potensi positif konten kesehatan mental dalam membentuk karakter masih terbatas. Ketiga, belum ada kajian spesifik yang menganalisis pengaruh persepsi mahasiswa terhadap konten kesehatan mental di TikTok pada pembentukan karakter positif di konteks daerah semi-urban Indonesia. Berdasarkan studi pendahuluan di Universitas Palangka Raya, teridentifikasi bahwa mahasiswa belum optimal dalam menafsirkan konten kesehatan mental di TikTok dan masih kurang melakukan refleksi diri terkait penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Universitas Palangka Raya sebagai institusi pendidikan tinggi di Kalimantan Tengah memiliki konteks geografis, sosio-kultural, dan infrastruktur digital yang berbeda dengan universitas di wilayah urban, sehingga memerlukan kajian khusus. Persepsi mahasiswa terhadap konten kesehatan mental di TikTok menjadi aspek krusial karena dapat mempengaruhi pembentukan karakter positif seperti empati, kesadaran diri, dan pengendalian emosi. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh persepsi mahasiswa terhadap konten kesehatan mental di TikTok pada pembentukan karakter positif di Universitas Palangka Raya.

LANDASAN TEORI

Teori Uses and Gratifications (Katz, 1973)

Teori Uses and Gratifications merupakan salah satu pendekatan dalam studi komunikasi massa yang menekankan bahwa audiens memiliki peran aktif dalam memilih, menggunakan, dan merespons media untuk memenuhi berbagai kebutuhannya. Teori ini pertama kali diperkenalkan oleh Katz, Blumler, dan Gurevitch (1973) yang menyatakan bahwa individu secara sadar menggunakan media berdasarkan tujuan tertentu dan mengharapkan gratifikasi atau kepuasan tertentu dari penggunaan tersebut. Dengan kata lain, audiens tidak dianggap sebagai penerima pasif, tetapi sebagai pengguna yang selektif dan rasional dalam memanfaatkan media. Dalam konteks media sosial modern seperti TikTok, teori ini menjadi relevan karena platform tersebut memberikan kebebasan bagi pengguna untuk memilih konten sesuai minat mereka. Mahasiswa sebagai bagian dari Generasi Z memiliki tingkat keterlibatan digital yang tinggi dan cenderung menggunakan TikTok untuk memenuhi berbagai kebutuhan psikologis dan sosial. Menurut konsep utama dari Teori Uses and Gratifications, kebutuhan yang dicari pengguna media dapat dikategorikan menjadi empat kelompok besar: kebutuhan informasi (informational needs), kebutuhan identitas personal (personal identity needs), kebutuhan integrasi sosial (social integration needs), dan kebutuhan hiburan (entertainment needs).

Pertama, kebutuhan informasi muncul ketika individu mencari pengetahuan atau pemahaman baru mengenai topik tertentu. Dalam penelitian ini, mahasiswa menggunakan TikTok untuk memperoleh informasi terkait kesehatan mental, seperti cara mengelola stres, memahami tanda-tanda gangguan mental, atau mengenal strategi self-healing. Konten yang bersifat edukatif memberikan gratifikasi berupa peningkatan wawasan dan pemahaman psikologis. Kedua, kebutuhan identitas personal berkaitan dengan bagaimana individu mempelajari nilai, sikap, dan konsep diri melalui media. Konten kesehatan mental yang memberikan validasi terhadap perasaan, pengalaman emosional, atau refleksi diri membantu mahasiswa memperkuat identitas personal dan pemahaman terhadap diri mereka sendiri. Hal ini berkontribusi pada pembentukan karakter positif, seperti kesadaran diri dan kemampuan mengelola emosi.



Ketiga, kebutuhan integrasi sosial berfungsi untuk meningkatkan hubungan dengan lingkungan sekitar, memperkuat rasa kebersamaan, atau mencari dukungan emosional. TikTok menyediakan ruang interaksi melalui komentar, duets, dan konten berbasis komunitas yang memungkinkan mahasiswa merasa terhubung dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa. Konten kesehatan mental yang membahas isu umum seperti burnout, kecemasan, dan tekanan akademik dapat menciptakan rasa solidaritas dan empati antarmahasiswa. Keempat, kebutuhan hiburan menjadi salah satu alasan utama penggunaan TikTok. Mahasiswa dapat memperoleh hiburan sekaligus edukasi melalui bentuk penyajian video yang kreatif, singkat, dan mudah dipahami. Kombinasi antara hiburan dan edukasi ini menyebabkan konten kesehatan mental lebih mudah diterima dan diinternalisasi oleh mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti (Sugiyono, 2019) Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa dari Universitas Palangka Raya yang tersebar pada 8 Fakultas. Sampel sebanyak 122 orang ditentukan menggunakan teknik proportional random sampling, sesuai dengan anjuran untuk memperoleh representasi yang proporsional dari seluruh populasi (Arikunto, 2010). Setelah data dikumpulkan, kemudian dianalisis menggunakan program SPSS Versi 27 melalui beberapa tahap, yaitu uji validitas dan reliabilitas, uji korelasi, analisis regresi linier sederhana, uji t, dan koefisien determinasi (R^2). Analisis ini dilakukan untuk menentukan apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen (persepsi mahasiswa) dan variabel dependen (pembentukan karakter positif).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas merupakan prosedur pengujian untuk mengukur ketepatan suatu instrumen dalam mengungkapkan kondisi objek penelitian yang sebenarnya (Ramadhany, 2025). Sementara itu, uji reliabilitas bertujuan menguji konsistensi hasil pengukuran terhadap subjek yang sama dalam kondisi aspek yang diukur tidak mengalami perubahan (Ramadhany, 2025). Pelaksanaan pengujian validitas dan reliabilitas merupakan langkah penting guna memastikan bahwa instrumen pengukuran yang digunakan memiliki tingkat akurasi dan konsistensi yang memadai. Hasil pengujian instrumen penelitian menunjukkan bahwa keseluruhan butir pernyataan pada variabel partisipasi masyarakat (X) dan variabel kualitas pelayanan publik (Y) telah memenuhi kriteria validitas yang dipersyaratkan.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

No	Variabel Instrumen	Nilai Cronbach's Alpha	Keterangan
1	Persepsi Mahasiswa (X)	0.865	Reliabel
2	Pembentukan Karakter Positif (Y)	0.860	Reliabel

Sumber: SPSS 27, November 2025

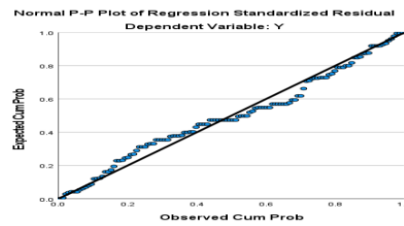
Kedua instrumen penelitian dinyatakan layak digunakan untuk tahap pengumpulan data. Nilai Cronbach's Alpha untuk variabel Persepsi Mahasiswa (X) mencapai 0,865 dan variabel Konten Kesehatan Mental (Y) mencapai 0,860, keduanya melampaui batas minimum 0,70 dan masuk dalam kategori sangat baik ($>0,80$). Nilai-nilai ini mengindikasikan konsistensi internal yang kuat, berarti setiap butir pernyataan dalam kedua instrumen saling berkorelasi dengan baik dan mengukur dimensi yang sama secara selaras.

Berdasarkan hasil tersebut, kedua instrumen telah membuktikan keandalan yang memadai untuk digunakan dalam penelitian. Data yang diperoleh melalui instrumen ini diproyeksikan akan tetap konsisten jika digunakan pada sampel atau periode waktu yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian dapat dilanjutkan ke fase pengumpulan data lapangan dengan keyakinan bahwa kedua instrumen ini akan menghasilkan data berkualitas tinggi untuk keperluan analisis statistik berikutnya.

Uji Prasyarat Asumsi Klasik (Uji Normalitas, Uji Linearitas dan Uji Heteroskedastisitas)

Uji Normalitas

Menurut (Ramadhany, 2025) uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel dalam penelitian terdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas merupakan salah satu syarat atau asumsi dasar yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis regresi linear sederhana. Pengujian ini dilakukan untuk memastikan bahwa nilai residual dari data berdistribusi normal, sehingga model regresi yang dihasilkan dapat dianggap valid dan dapat diinterpretasikan dengan baik (Ramadhany, 2025).

Gambar 3. Uji Normalitas

Sumber : SPSS 27, November 2025

Dari Gambar tersebut dapat diidentifikasi bahwa pada grafik Normal P–P Plot, titik-titik residual terlihat mengikuti dan menumpuk di sepanjang garis diagonal. Pola penyebaran yang mendekati garis tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan normalitas yang berarti. Dengan demikian, residual berdistribusi normal dan model regresi dinyatakan memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis regresi dapat dilanjutkan. Selanjutnya, uji linearitas diperlukan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear, di mana hubungan dikatakan linear apabila nilai Sig > 0,05 atau nilai F hitung < F tabel.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Pengujian ini menjadi syarat penting sebelum dilakukan analisis regresi linear karena analisis regresi mensyaratkan adanya hubungan linear antara variabel independen dan variabel dependen. Jika hubungan antara kedua variabel bersifat linear, maka model regresi yang dibangun akan lebih akurat dalam memprediksi nilai variabel dependen (Ramadhany, 2025)

Tabel 2 Uji Linearitas

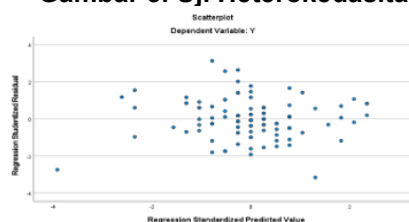
ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	1346.137	18	74.785	7.306	<,.001
		Linearity	1120.727	1	1120.727	109.487	<,.001
		Deviation from Linearity	225.410	17	13.259	1.295	.210
Within Groups			1054.322	103	10.236		
Total			2400.459	121			

Sumber : SPSS 27, November 2025

Terdapat pengaruh signifikan antara Persepsi Mahasiswa (X) terhadap Konten Kesehatan Mental (Y). Nilai F hitung kelompok gabungan sebesar 7,306 dengan signifikansi < 0,001 (jauh di bawah 0,05) menunjukkan hipotesis nol ditolak. Komponen linearitas menghasilkan F sebesar 109,487 ($p < 0,001$) yang mengindikasikan hubungan linear sangat kuat, sedangkan penyimpangan dari linearitas menunjukkan F sebesar 1,295 ($p = 0,210 > 0,05$), berarti tidak ada penyimpangan signifikan dari model linear. Dengan demikian, model analisis telah terbukti layak dan data dapat diinterpretasikan lebih lanjut.

Uji Heterokedasitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Model regresi yang baik seharusnya memenuhi asumsi homoskedastisitas, yaitu ketika varians dari nilai residual satu pengamatan ke pengamatan lain bersifat tetap. Sebaliknya, jika varians residual berbeda-beda antar pengamatan, maka terjadi heteroskedastisitas yang dapat mengakibatkan hasil analisis menjadi bias (Ramadhany, 2025)

Gambar 5. Uji Heterokedasitas

Sumber : SPSS 27, November 2025



Asumsi normalitas residual terpenuhi dengan baik. Scatterplot menunjukkan sebaran titik-titik data yang acak dan merata di sekitar garis nol tanpa membentuk pola sistematis (Ramadhany, 2025). Mayoritas data terkonsentrasi di pusat dengan beberapa titik ekstrim yang masih toleran, mengindikasikan residual berdistribusi normal dan memenuhi prasyarat pengujian statistik parametrik. Tidak terdapat heteroskedastisitas yang signifikan karena lebar penyebaran residual relatif konsisten di seluruh rentang nilai prediksi. Dengan terpenuhinya asumsi ini, model regresi linear dapat diandalkan untuk memberikan estimasi dan inferensi yang valid mengenai pengaruh Persepsi Mahasiswa terhadap Konten Kesehatan Mental.

Analisis Regresi Linear Sederhana

Hipotesis penelitian dapat mengarahkan pemikiran peneliti dalam menganalisis fakta yang diperoleh dari hasil penelitian (Ramadhany, 2025) Hipotesis lahir dari rumusan masalah yang telah ditetapkan, kemudian diuji kebenarannya melalui serangkaian kegiatan mulai dari pengumpulan data, analisis data, hingga pengolahan data sehingga dapat ditarik kesimpulan yang valid. Dalam konteks regresi linear sederhana, pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen (Ramadhany, 2025)

Uji Hipotesis Regresi Linear Sederhana dan Uji T

Tabel 3 Uji Hipotesis Regresi Linear Sederhana dan Uji T

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
1	(Constant)	8.777	2.112	4.156	<.001
	X	.794	.077	10.251	<.001

a. Dependent Variable: Y

Sumber : SPSS 27, November 2025

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana pada tabel Coefficients, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel X sebesar <0,001 yang lebih kecil dari 0,05. Mengacu pada dasar pengambilan keputusan dalam uji regresi sederhana pada buku panduan, kondisi ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel X berpengaruh secara signifikan terhadap variabel Y. Selain itu, hasil uji t menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 10,251 lebih besar dibandingkan t tabel, sehingga semakin menguatkan keputusan bahwa terdapat pengaruh signifikan variabel X terhadap variabel Y dalam model regresi yang diuji.

Uji R

Tabel 4 Uji R

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.683 ^a	.467	.462	3.26564

a. Predictors: (Constant), X

b. Dependent Variable: Y

Sumber : SPSS 27, November 2025

Nilai R Square sebesar 0,467 menunjukkan Persepsi Mahasiswa (X) menjelaskan 46,7% variasi Konten Kesehatan Mental (Y), sementara 53,3% dijelaskan faktor lain di luar model. Korelasi (R) sebesar 0,683 mengindikasikan hubungan cukup kuat antara kedua variabel. Model regresi memiliki daya penjelasan yang cukup memadai, dengan Persepsi Mahasiswa (X) terbukti sebagai prediktor relevan terhadap Konten Kesehatan Mental (Y).

Pembahasan

Hasil pengujian regresi linier sederhana menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap konten kesehatan mental di TikTok berpengaruh signifikan terhadap pembentukan karakter positif di Universitas Palangka Raya (t hitung = 10,251 > t tabel = 1,98; $p < 0,001$). Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,467 mengindikasikan bahwa 46,7% variasi pembentukan karakter positif dapat dijelaskan oleh persepsi mahasiswa terhadap konten kesehatan mental di TikTok, sedangkan 53,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Nilai R sebesar 0,683 menunjukkan korelasi yang cukup kuat antara kedua variabel, mengonfirmasi bahwa persepsi positif terhadap konten kesehatan mental memiliki peran penting dalam membentuk karakter mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan Teori Uses and Gratifications (Katz et al., 1973) yang menekankan bahwa audiens secara aktif memilih dan menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan spesifik mereka. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa Universitas Palangka Raya memanfaatkan TikTok sebagai sumber informasi kesehatan mental yang mudah diakses dan interaktif. Mahasiswa yang memiliki persepsi positif terhadap konten tersebut cenderung memperoleh gratifikasi berupa peningkatan empati, kesadaran diri, dan pengendalian emosi, yang pada akhirnya berkontribusi pada pembentukan karakter positif. Hal ini mengonfirmasi bahwa konten kesehatan mental di media sosial tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, melainkan juga sebagai alat edukasi yang membentuk nilai-nilai positif di kalangan Generasi Z (Sharma et al., 2023).

Meskipun demikian, nilai R^2 sebesar 46,7% menunjukkan bahwa lebih dari separuh variasi pembentukan karakter positif (53,3%) dijelaskan oleh faktor lain di luar persepsi terhadap konten TikTok. Faktor-faktor eksternal yang mungkin berpengaruh antara lain lingkungan sosial, dukungan keluarga, pengalaman pribadi, dan akses terhadap layanan kesehatan mental profesional. Di konteks Universitas Palangka Raya sebagai institusi di daerah semi-urban, keterbatasan akses dukungan profesional dapat menyebabkan mahasiswa lebih bergantung pada sumber informasi digital seperti TikTok (Kotera et al., 2022). Oleh karena itu, meskipun persepsi terhadap konten kesehatan mental berperan penting, pembentukan karakter positif memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai dimensi kehidupan mahasiswa, termasuk intervensi pendidikan formal dan dukungan komunitas kampus.

Data frekuensi penggunaan TikTok menunjukkan bahwa 54,9% responden menggunakan aplikasi lebih dari 2 jam per hari (32,3% menggunakan 3-4 jam, dan 22,6% lebih dari 4 jam). Temuan ini mengindikasikan potensi risiko yang perlu diperhatikan. Tinjauan sistematis oleh Keles et al. (2020) memperingatkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan, khususnya lebih dari tiga jam per hari, dapat meningkatkan gejala kecemasan dan depresi pada remaja. Dalam konteks penelitian ini, meskipun persepsi positif terhadap konten kesehatan mental dapat membentuk karakter positif, frekuensi penggunaan yang tinggi tetap berisiko menimbulkan dampak negatif seperti cyberbullying, Fear of Missing Out (FOMO), dan tekanan perbandingan sosial daring (Przybylski et al., 2013). Oleh karena itu, persepsi positif harus didukung oleh konten yang akurat, edukatif, dan berasal dari sumber terpercaya untuk mengoptimalkan manfaat sekaligus meminimalkan risiko.

Kredibilitas sumber konten kesehatan mental di TikTok menjadi faktor krusial dalam membentuk persepsi positif mahasiswa. Konten yang berasal dari akun resmi kesehatan, profesional psikologi, atau influencer ahli cenderung lebih dipercaya dan diadopsi oleh mahasiswa. Teori komunikasi menekankan bahwa kredibilitas sumber memengaruhi penerimaan pesan, sehingga mahasiswa lebih cenderung mengadopsi nilai-nilai positif dari konten yang berasal dari sumber terpercaya. Selain itu, dampak emosional konten yang memicu emosi positif, seperti inspirasi atau dukungan sosial, menjadi faktor utama dalam membentuk pengendalian emosi dan kesadaran diri. Mahasiswa yang lebih aktif merefleksikan konten yang memberikan motivasi cenderung memperkuat karakter positif secara keseluruhan. Fenomena konten viral di TikTok juga mendorong diskusi kelompok di kalangan mahasiswa, yang pada gilirannya membangun solidaritas sosial dan mengurangi stigma terkait kesehatan mental.

Temuan penelitian ini mendukung studi sebelumnya yang menunjukkan potensi positif media sosial dalam mengurangi stigma kesehatan mental. Ahuja dan Fichadia (2024) serta Palma Juanta et al. (2025) menjelaskan bahwa Generasi Z cenderung lebih terbuka dalam membahas isu kesehatan mental melalui platform digital, yang berkontribusi pada pembentukan karakter positif seperti empati dan kesadaran diri. Namun, penelitian ini juga mengungkap keterbatasan, di mana disparitas geografis di daerah semi-urban seperti Palangka Raya membuat mahasiswa kurang optimal dalam memanfaatkan konten tersebut dibandingkan dengan mahasiswa di wilayah urban seperti Jakarta dan Yogyakarta (Kloping et al., 2022; Subandi et al., 2023). Di daerah dengan infrastruktur digital yang berkembang, mahasiswa sering kali bergantung pada platform seperti TikTok untuk informasi kesehatan mental akibat keterbatasan layanan profesional, sehingga kualitas konten yang dikonsumsi menjadi sangat penting.

Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan perlunya strategi pengembangan karakter positif mahasiswa melalui media sosial. Pertama, universitas perlu meningkatkan literasi digital dengan mengintegrasikan modul edukasi tentang penggunaan TikTok secara bijaksana ke dalam kurikulum,



seperti workshop atau kampanye kesadaran kesehatan mental yang mengajarkan mahasiswa cara mengidentifikasi konten kredibel dan menghindari informasi yang menyesatkan. Kedua, kolaborasi dengan influencer atau akun resmi kampus untuk menghasilkan konten kesehatan mental yang akurat dan inspiratif dapat memperkuat persepsi positif mahasiswa serta menciptakan ekosistem digital yang mendukung kesehatan mental. Ketiga, evaluasi berkala terhadap dampak konten kesehatan mental diperlukan, menggunakan survei atau analisis data platform untuk memantau partisipasi mahasiswa dan mengidentifikasi risiko seperti cyberbullying atau FOMO.

Dengan pendekatan ini, Universitas Palangka Raya dapat memanfaatkan potensi TikTok sebagai alat pendidikan yang efektif, sekaligus mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian lanjutan dengan pendekatan campuran (kuantitatif dan kualitatif) diperlukan untuk memperdalam pemahaman tentang dinamika persepsi mahasiswa di daerah semi-urban, termasuk eksplorasi pengalaman subjektif melalui wawancara mendalam. Selain itu, pengembangan program intervensi berbasis komunitas dapat membantu mahasiswa menerapkan nilai-nilai positif dari konten kesehatan mental ke dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dampaknya lebih berkelanjutan dan berkontribusi pada kesejahteraan mental mahasiswa secara keseluruhan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa persepsi mahasiswa terhadap konten kesehatan mental di TikTok memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan karakter positif pada mahasiswa Universitas Palangka Raya. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa memberikan kontribusi nyata terhadap perkembangan karakter yang lebih baik, khususnya dalam aspek empati, kesadaran diri, dan kemampuan mengatur emosi. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,467 mengindikasikan bahwa hampir setengah dari variasi pembentukan karakter positif dapat dijelaskan oleh persepsi mahasiswa terhadap konten kesehatan mental, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Temuan tersebut menunjukkan bahwa konten kesehatan mental di TikTok berpotensi menjadi sarana edukasi yang efektif bagi mahasiswa, khususnya dalam lingkungan semi-urban yang mungkin memiliki keterbatasan fasilitas kesehatan mental. Konten yang informatif, kredibel, dan relevan dapat membantu mahasiswa memahami isu psikologis dan menerapkan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, penggunaan TikTok yang tidak terkontrol tetap dapat menimbulkan dampak negatif seperti FOMO, tekanan sosial, dan kecemasan. Oleh karena itu, pemanfaatan konten kesehatan mental perlu dilakukan secara bijak untuk mengoptimalkan manfaatnya bagi perkembangan karakter mahasiswa.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar mahasiswa Universitas Palangka Raya mampu menggunakan TikTok secara lebih bijak dengan mengutamakan konten kesehatan mental yang berasal dari sumber-sumber kredibel seperti psikolog, konselor, atau lembaga kesehatan resmi. Mahasiswa juga perlu memahami bahwa penggunaan TikTok yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti tekanan sosial, FOMO, dan kecemasan, sehingga diperlukan pengelolaan waktu penggunaan media sosial agar tetap seimbang dengan aktivitas akademik maupun sosial. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat menerapkan pengetahuan serta nilai positif yang diperoleh dari konten kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari, terutama terkait peningkatan kesadaran diri, empati, dan kemampuan mengatur emosi. Bagi pihak Universitas Palangka Raya, penelitian ini mendorong perlunya penguatan literasi digital melalui program edukasi seperti seminar atau workshop yang bertujuan membantu mahasiswa dalam memahami cara menilai kualitas konten kesehatan mental di media sosial serta membedakan informasi yang valid dan tidak valid. Pihak universitas juga dapat mempertimbangkan untuk mengembangkan konten edukatif resmi di TikTok sebagai upaya menyediakan sumber informasi yang terpercaya bagi mahasiswa. Selain itu, layanan konseling kampus perlu diperkuat agar menjadi rujukan utama bagi mahasiswa yang membutuhkan bantuan profesional, sehingga mereka tidak sepenuhnya bergantung pada media sosial sebagai sumber dukungan kesehatan mental. Penelitian selanjutnya dianjurkan untuk meninjau variabel lain yang berpotensi berpengaruh terhadap pembentukan karakter positif, seperti intensitas penggunaan media sosial, literasi digital, dan dukungan lingkungan. Penggunaan pendekatan mixed methods juga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman subjektif mahasiswa saat mengonsumsi konten kesehatan mental di TikTok. Dengan memperluas cakupan sampel dan wilayah penelitian, hasil kajian di masa mendatang diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran media sosial dalam pengembangan karakter mahasiswa di berbagai konteks sosial dan geografis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahuja, V., & Fichadia, H. (2024). Mental health awareness and social media engagement among Generation Z. *Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, 11(2), 245-260.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Artha, K., & Santoso, H. (2025). Optimalisasi Penggunaan Media Sosial Instagram Oleh Diskominfo Provinsi Jambi Dalam Penyebaran Informasi Kepada Publik. *Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, 12(1), 109-116. <https://doi.org/10.37676/professional.v12i1.8281>
- Christiani, A., Prabandari, Y. S., & Murti, B. (2015). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa di wilayah urban Indonesia. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 8(2), 112-128.
- Dewi, R. (2025). Digital natives and mental health: Understanding Generation Z's interaction with social media. *Indonesian Journal of Psychology*, 18(1), 34-48.
- Dwi S, A., Indarti, S., & Patrisia, N. (2020). Penerapan Responsibilitas dan Transparansi Layanan Publik (Sebuah Kajian Ilmu Administrasi). *Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, 7(1), 43-48. <https://doi.org/10.37676/professional.v7i1.1091>
- Kaligis, F., Indraswari, M. T., & Ismail, R. I. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4046.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *The Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509-523.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
- Kloping, R., Subandi, & Wahyuni, E. (2022). Pemanfaatan media sosial untuk edukasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa Surabaya. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 15(2), 89-104.
- Kotera, Y., Adhikari, P., & Van Gordon, W. (2022). Mental health support accessibility in semi-urban areas: Challenges and opportunities. *Community Mental Health Journal*, 58(4), 678-692.
- Novnariza, F., Rahman, A., & Kusuma, D. (2025). Anxiety and depression among Indonesian university students: A cross-sectional study. *Asian Journal of Psychiatry*, 89, 103741.
- Nurliyanti, R., Narti, S., & Maryaningsih, M. (2024). Coping Skill Mahasiswa Bimbingan Skripsi (Studi Pada Mahasiswa Prodi Informatika Universitas Dehasen Bengkulu). *Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, 11(2), 723-735. <https://doi.org/10.37676/professional.v11i2.7416>
- Onie, S., Sikira, A., Karyotaki, E., & Cuijpers, P. (2021). Tackling mental health stigma in low and middle income countries: Lessons learned from participatory culture-sensitive interventions. *World Psychiatry*, 20(3), 445-446.
- Palma Juanta, R., Martinez-Perez, C., & Garcia, L. (2025). Generation Z and digital mental health advocacy: A qualitative exploration. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 28(1), 12-25.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Ramadhany, R. (2024). *Buku Saku Digital: Penggunaan Aplikasi SPSS Ver. 29*. Palangkaraya: FISIP IAN UPR.
- Sharma, E., Saha, R., & Dubey, N. (2023). Mental health and well-being in the digital age: Implications for Generation Z. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(2), 567-582.
- Subandi, M. A., Achmad, T., & Kurniawan, I. N. (2023). Media sosial dan kesadaran kesehatan mental mahasiswa di Yogyakarta: Sebuah studi korelasional. *Jurnal Psikologi UGM*, 50(1), 45-62.
- Subu, M. A., Wati, D. F., Netrida, N., Priscilla, V., Dias, J. M., Abraham, M. S., ... & Slewa-Younan, S. (2021). Types of stigma experienced by patients with mental illness and mental health nurses in Indonesia: A qualitative content analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 15(1), 1-12.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Szücs, A., Szanto, K., & Dome, P. (2025). Mental health burden in ASEAN countries: Analysis of GBD 2021 data. *Asian Journal of Public Health*, 16(2), 134-149.
- Tang, W., Liu, H., & Chen, Y. (2024). Social media use and mental health outcomes among college students: A systematic review. *Journal of Youth Studies*, 27(3), 445-468.
- Wahyuni, S., Prasetyo, B., & Hidayat, R. (2025). Urban-rural disparities in mental health awareness and service utilization in Indonesia. *Indonesian Journal of Public Health*, 19(1), 78-94.