

HUBUNGAN INTENSITAS DAN POLA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL (TIKTOK) DENGAN STABILITAS EMOSI MAHASISWA TINGKAT AKHIR PADA MASA DEWASA AWAL

Catherine Dian Asmarani Putri Ariyanto¹, Putri Dian Dia Conia², Evi Afiati³

¹⁻³Bimbingan Konseling, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

cathdiasptr@gmail.com¹, putriconia@untirta.ac.id²,

eviafiati@untirta.ac.id³

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between the intensity and patterns of TikTok social media use and emotional stability among final-year university students in early adulthood. This study employed a quantitative approach with a correlational method. The sample consisted of 123 final-year students from the Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, selected using purposive sampling. Data were collected using Likert scales measuring the intensity and patterns of TikTok use based on frequency, duration, passive exposure through the For You Page (FYP), and active searching through the search bar, as well as emotional stability based on optimism, empathy, independence (autonomy), calmness, and tolerance. Data were analyzed using descriptive analysis and Spearman's rank correlation. The results showed that the majority of respondents had a moderate level of TikTok use intensity and patterns, with 87 respondents (70.7%), while emotional stability was also predominantly in the moderate category, with 91 respondents (74%). The Spearman's rank correlation test yielded a correlation coefficient of -0.127 with a significance value of 0.161 ($p > 0.05$), indicating a negative, very weak, and statistically non-significant relationship. Therefore, there is no significant relationship between the intensity and patterns of TikTok social media use and emotional stability among final-year university students in early adulthood.

Keywords: *TikTok use intensity, TikTok use patterns, emotional stability, final-year university students, early adulthood.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas dan pola penggunaan media sosial TikTok dengan stabilitas emosi mahasiswa tingkat akhir pada masa dewasa awal. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 123 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Likert yang mengukur intensitas dan pola penggunaan TikTok berdasarkan frekuensi, durasi, paparan pasif melalui For You Page (FYP), dan pencarian aktif melalui search bar, serta stabilitas emosi berdasarkan aspek optimisme, empati, kemandirian (otonomi), ketenangan, dan toleransi. Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif dan korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas dan pola penggunaan TikTok mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 87 responden (70,7%), sedangkan

stabilitas emosi mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 91 responden (74%). Hasil uji korelasi Spearman Rank memperoleh koefisien korelasi sebesar -0,127 dengan nilai signifikansi 0,161 ($p > 0,05$), yang menunjukkan arah hubungan negatif dengan tingkat hubungan sangat rendah dan tidak signifikan. Dengan demikian, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas dan pola penggunaan media sosial TikTok dengan stabilitas emosi mahasiswa tingkat akhir pada masa dewasa awal.

Kata Kunci: intensitas penggunaan TikTok, pola penggunaan TikTok, stabilitas emosi, mahasiswa tingkat akhir, dewasa awal

A. Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh perubahan pada aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Santrock (2011) menjelaskan bahwa masa dewasa awal berlangsung sejak awal usia 20-an hingga sekitar usia 30-an. Pada tahap ini individu mulai menjalani kehidupan secara lebih mandiri, mengembangkan karier, membangun hubungan interpersonal yang lebih matang, serta mempersiapkan kehidupan keluarga. Papalia, Olds, dan Feldman (2009) menegaskan bahwa berbagai perubahan tersebut menuntut kemampuan penyesuaian diri yang baik. Dalam konteks pendidikan tinggi, tuntutan masa dewasa awal tampak pada mahasiswa tingkat akhir yang tidak hanya menghadapi penyelesaian tugas akhir, tetapi juga mulai mempersiapkan transisi menuju dunia kerja, menentukan arah karier,

dan menghadapi berbagai ekspektasi sosial.

Kondisi tersebut menjadikan kemampuan mengelola emosi sebagai bagian penting dalam proses penyesuaian mahasiswa tingkat akhir. Stabilitas emosi menggambarkan kemampuan individu mempertahankan keseimbangan respons emosional dan kembali pada kondisi yang relatif seimbang setelah menghadapi perubahan atau gangguan emosi. Schneiders (1955) mengaitkan penyesuaian emosi dengan kecukupan respons emosi, kematangan emosi, dan pengendalian emosi, sedangkan Li dan Ahlstrom (2016) memandang stabilitas emosi sebagai kemampuan sistem emosi untuk mempertahankan dan memulihkan keseimbangan secara efisien. Chaturvedi dan Chander (2010) mengoperasionalkan stabilitas emosi melalui lima dimensi, yaitu

optimisme, empati, kemandirian atau otonomi, ketenangan, dan toleransi.

Perkembangan teknologi digital turut membentuk pengalaman emosional dan sosial individu pada masa dewasa awal. Media sosial tidak lagi hanya digunakan untuk berkomunikasi, tetapi juga untuk memperoleh informasi, mengekspresikan diri, membangun hubungan, serta mendapatkan hiburan. Kietzmann et al. (2011) menjelaskan bahwa media sosial dibangun melalui fungsi identitas, percakapan, berbagi, kehadiran, hubungan, reputasi, dan kelompok. Di Indonesia, Survei Profil Internet Indonesia 2025 yang diterbitkan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan bahwa TikTok menjadi media sosial yang paling sering diakses responden sebesar 35,17%, lebih tinggi daripada YouTube 23,76%, Facebook 21,58%, dan Instagram 15,94%. Data tersebut memperlihatkan kuatnya posisi TikTok dalam aktivitas digital masyarakat.

TikTok merupakan platform berbasis video pendek yang memungkinkan pengguna membuat, menyunting, membagikan, dan berinteraksi dengan beragam konten digital (Omar & Dequan, 2020).

Karakteristik penting TikTok terletak pada sistem rekomendasi konten yang sangat personal melalui For You Page (FYP). Selain menerima konten yang disajikan algoritma, pengguna juga dapat melakukan pencarian secara sengaja melalui search bar. Dengan demikian, pengalaman penggunaan TikTok tidak hanya ditentukan oleh seberapa sering dan berapa lama seseorang menggunakan aplikasi, tetapi juga oleh cara pengguna memperoleh dan berinteraksi dengan konten.

Intensitas penggunaan media dapat ditinjau melalui frekuensi dan durasi akses (Andarwati & Sankarto, 2005). Namun, pendekatan yang hanya berfokus pada intensitas belum sepenuhnya menggambarkan pengalaman pengguna TikTok. Montag, Yang, dan Elhai (2021) menunjukkan bahwa karakteristik penggunaan TikTok berkaitan dengan proses psikologis pengguna, sedangkan O'Brien, Davoudi, dan Nelson (2025) menunjukkan adanya perolehan informasi secara pasif melalui paparan konten pada FYP dan secara aktif melalui pencarian. Perbedaan tersebut penting karena dua individu dengan frekuensi dan durasi penggunaan yang sama dapat

menerima jenis konten dan memiliki tujuan penggunaan yang berbeda.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat berkaitan dengan kondisi psikologis individu. Kross et al. (2013) menemukan bahwa penggunaan Facebook memprediksi penurunan subjective well-being pada dewasa muda. Primack et al. (2017) melaporkan bahwa penggunaan media sosial yang lebih tinggi berkaitan dengan persepsi keterasingan sosial yang lebih besar pada dewasa muda. Verduyn et al. (2017) juga menekankan bahwa dampak penggunaan situs jejaring sosial terhadap kesejahteraan dapat berbeda menurut pola penggunaan aktif dan pasif. Dalam konteks yang lebih dekat dengan variabel penelitian ini, Hidayat et al. (2023) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan stabilitas emosi pada dewasa awal.

Meskipun demikian, hasil penelitian terdahulu belum serta-merta dapat digeneralisasikan pada penggunaan TikTok oleh mahasiswa tingkat akhir. Sebagian penelitian membahas media sosial secara umum atau platform lain, sementara

karakteristik TikTok menempatkan algoritma rekomendasi dan pencarian konten sebagai bagian utama dari pengalaman pengguna. Kajian yang secara bersamaan menempatkan frekuensi, durasi, paparan pasif melalui FYP, dan pencarian aktif melalui search bar sebagai gambaran penggunaan TikTok serta menghubungkannya dengan stabilitas emosi mahasiswa tingkat akhir masih terbatas. Kesenjangan tersebut penting dikaji karena mahasiswa tingkat akhir berada pada fase transisi yang sarat tuntutan akademik, karier, dan sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada tiga pertanyaan: bagaimana tingkat intensitas dan pola penggunaan TikTok pada mahasiswa tingkat akhir; bagaimana tingkat stabilitas emosi mahasiswa tingkat akhir; dan apakah terdapat hubungan antara intensitas dan pola penggunaan TikTok dengan stabilitas emosi pada masa dewasa awal. Penelitian bertujuan menggambarkan kedua variabel sekaligus menguji hubungan di antara keduanya. Secara teoretis, penelitian diharapkan memperluas kajian Bimbingan dan Konseling mengenai penggunaan media sosial dan

stabilitas emosi. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa, praktisi Bimbingan dan Konseling, serta institusi pendidikan dalam mengembangkan literasi digital dan dukungan pengelolaan emosi yang lebih adaptif.

B. Metode Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Pendekatan ini dipilih untuk menguji hubungan antara intensitas dan pola penggunaan media sosial TikTok sebagai variabel independen (X) dengan stabilitas emosi mahasiswa tingkat akhir sebagai variabel dependen (Y). Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sultan Ageng Tirtayasa angkatan 2020–2022 yang berada pada rentang usia 20–25 tahun.

Populasi penelitian berjumlah 2.530 mahasiswa aktif FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa angkatan 2020–2022 pada Tahun Akademik 2025/2026 Semester Ganjil, yang terdiri atas 404 mahasiswa angkatan 2020, 805 mahasiswa angkatan 2021, dan 1.321

mahasiswa angkatan 2022. Jumlah sampel minimum dihitung menggunakan rumus Yamane (1967) dengan sampling error 10% dan diperoleh kebutuhan minimum 96 responden. Pemilihan responden dilakukan menggunakan purposive sampling dengan kriteria: mahasiswa FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa angkatan 2020–2022, berstatus mahasiswa tingkat akhir, berusia 20–25 tahun, dan aktif menggunakan TikTok. Pada pelaksanaan penelitian diperoleh 123 responden sehingga jumlah tersebut telah melampaui sampel minimum.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner skala Likert empat pilihan respons, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penghilangan pilihan netral dimaksudkan untuk mengurangi kecenderungan memilih jawaban tengah. Instrumen memuat aitem favorable dan unfavorable. Pada aitem favorable, skor diberikan dari 4 untuk SS sampai 1 untuk STS, sedangkan pada aitem unfavorable pemberian skor dilakukan secara terbalik.

Variabel intensitas dan pola penggunaan TikTok diukur melalui

empat indikator, yaitu frekuensi, durasi, paparan pasif melalui FYP, dan pencarian aktif melalui search bar. Stabilitas emosi diukur berdasarkan indikator Chaturvedi dan Chander (2010), yaitu optimisme, empati, kemandirian atau otonomi, ketenangan, dan toleransi. Sebelum digunakan dalam penelitian utama, instrumen melalui expert judgment dan uji coba kepada 42 mahasiswa Universitas Sultan Ageng Tirtayasa di luar FKIP yang memiliki karakteristik serupa dengan sampel.

Uji validitas aitem dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment pada taraf signifikansi 5%. Dengan r tabel sebesar 0,304, diperoleh 16 aitem valid pada variabel intensitas dan pola penggunaan TikTok serta 23 aitem valid pada variabel stabilitas emosi. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan Cronbach's Alpha melalui IBM SPSS Statistics versi 24. Nilai reliabilitas instrumen penggunaan TikTok sebesar 0,854 dan instrumen stabilitas emosi sebesar 0,888. Kedua nilai berada di atas batas 0,60 sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan.

Pengumpulan data penelitian utama dilaksanakan pada 30 Juni–4 Juli 2026 menggunakan Google Form yang disebarakan melalui pesan pribadi, story WhatsApp, dan story Instagram. Analisis data meliputi analisis deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan pengujian hipotesis. Analisis deskriptif mengelompokkan skor ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan mean dan standar deviasi. Uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov, sedangkan uji linearitas menggunakan Test for Linearity. Karena hasil uji linearitas menunjukkan hubungan antarvariabel tidak linear, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Spearman Rank pada taraf signifikansi 0,05. Keeratan hubungan diinterpretasikan berdasarkan pedoman koefisien korelasi Sugiyono (2023), kemudian koefisien determinasi dihitung untuk melihat proporsi variasi yang berkaitan dengan hubungan kedua variabel.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa penggunaan TikTok dan stabilitas emosi responden sama-sama didominasi kategori

sedang. Ringkasan kategorisasi kedua variabel disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel/Kategori	n	%
Penggunaan TikTok Tinggi	18	14,6
Penggunaan TikTok Sedang	87	70,7
Penggunaan TikTok Rendah	18	14,6
Stabilitas emosi Tinggi	14	11,4
Stabilitas emosi Sedang	91	74,0
Stabilitas emosi Rendah	18	14,6

Pada variabel intensitas dan pola penggunaan TikTok, 87 dari 123 responden (70,7%) berada pada kategori sedang, sedangkan kategori tinggi dan rendah masing-masing berjumlah 18 responden (14,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari mahasiswa tingkat akhir, tetapi tingkat keterlibatan responden secara umum tidak terkonsentrasi pada penggunaan yang sangat tinggi maupun sangat rendah.

Tabel 2 Kategorisasi Aspek Penggunaan

Aspek	Tinggi	Sedang	Rendah
Frekuensi	26 (21,1%)	88 (71,5%)	9 (7,3%)
Durasi	21 (17,1%)	84 (68,3%)	18 (14,6%)
Paparan pasif (FYP)	23 (18,7%)	82 (66,7%)	18 (14,6%)
Pencarian aktif	34 (27,6%)	82 (66,7%)	7 (5,7%)

Keempat aspek penggunaan TikTok juga didominasi kategori sedang: frekuensi 71,5%, durasi 68,3%, paparan pasif melalui FYP 66,7%, dan pencarian aktif melalui search bar 66,7%. Proporsi kategori tinggi paling besar terdapat pada pencarian aktif (27,6%), sedangkan proporsi kategori rendah paling kecil juga terdapat pada aspek tersebut (5,7%). Pola ini menunjukkan bahwa responden tidak hanya menerima konten yang direkomendasikan algoritma, tetapi juga cukup aktif menggunakan fitur pencarian untuk memperoleh konten tertentu.

Temuan kategori sedang pada penggunaan TikTok dapat dipahami melalui konsep intensitas penggunaan media yang mencakup frekuensi dan durasi (Andarwati & Sankarto, 2005). Namun, penelitian ini memperluas penggambaran tersebut dengan memasukkan paparan pasif dan pencarian aktif. Pendekatan ini relevan dengan karakteristik TikTok yang mengombinasikan rekomendasi algoritmik melalui FYP dengan pencarian yang dikendalikan pengguna. O'Brien et al. (2025) menunjukkan bahwa TikTok dapat menjadi ruang informasi tempat pengguna memperoleh konten baik

secara pasif maupun aktif. Dengan demikian, skor penggunaan yang sama tidak selalu mencerminkan pengalaman digital yang sama.

Dominasi kategori sedang juga perlu dibaca secara hati-hati. Kategori tersebut tidak secara otomatis berarti penggunaan TikTok bersifat ideal atau bermasalah. Kategori hanya menggambarkan posisi skor responden berdasarkan distribusi data penelitian. Isi konten, tujuan penggunaan, konteks penggunaan, dan respons individu terhadap konten tidak diukur secara terpisah. Karena itu, interpretasi penggunaan TikTok lebih tepat diarahkan pada kecenderungan intensitas dan pola interaksi, bukan pada penilaian klinis atau diagnosis perilaku.

Tabel 3 Kategorisasi Aspek Stabilitas

Aspek	Tinggi	Sedang	Rendah
Optimisme	20 (16,3%)	73 (59,3%)	30 (24,4%)
Empati	17 (13,8%)	81 (65,9%)	25 (20,3%)
Kemandirian	23 (18,7%)	87 (70,7%)	13 (10,6%)
Ketenangan	11 (8,9%)	94 (76,4%)	18 (14,6%)
Toleransi	21 (17,1%)	80 (65,0%)	22 (17,9%)

Stabilitas emosi responden juga didominasi kategori sedang, yaitu 91 mahasiswa (74%), diikuti kategori rendah sebanyak 18 mahasiswa (14,6%) dan kategori tinggi sebanyak

14 mahasiswa (11,4%). Pada tingkat aspek, kategori sedang mendominasi optimisme (59,3%), empati (65,9%), kemandirian atau otonomi (70,7%), ketenangan (76,4%), dan toleransi (65%). Persentase kategori sedang tertinggi terdapat pada ketenangan, sedangkan optimisme memiliki proporsi kategori rendah paling besar, yaitu 24,4%.

Hasil tersebut menggambarkan bahwa secara umum mahasiswa tingkat akhir memiliki kemampuan pengelolaan emosi pada tingkat menengah dalam lima aspek yang diukur. Pada masa dewasa awal, kondisi ini dapat dipahami dalam konteks banyaknya tuntutan perkembangan yang berlangsung bersamaan. Santrock (2011) menjelaskan bahwa individu dewasa awal mulai membangun kemandirian, karier, dan hubungan interpersonal, sedangkan Papalia et al. (2009) menekankan perlunya penyesuaian terhadap berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan. Mahasiswa tingkat akhir berada pada titik ketika tuntutan akademik dan persiapan memasuki kehidupan setelah kuliah bertemu, sehingga stabilitas emosi dapat dipengaruhi oleh pengalaman

yang lebih luas daripada aktivitas media sosial semata.

Konsep Chaturvedi dan Chander (2010) menempatkan stabilitas emosi sebagai konstruk multidimensional yang melibatkan optimisme, empati, kemandirian, ketenangan, dan toleransi. Oleh sebab itu, kategori sedang pada skor total tidak seharusnya dimaknai hanya sebagai kemampuan menahan emosi. Stabilitas emosi juga berkaitan dengan cara individu mempertahankan pandangan positif, memahami orang lain, bertindak mandiri, tetap tenang, dan bertoleransi dalam menghadapi situasi yang berubah.

Tabel 4 Hasil Uji Prasyarat dan Korelasi

Pengujian	Nilai	Keputusan
Normalitas X	Sig. 0,200	Normal
Normalitas Y	Sig. 0,200	Normal
Deviation from Linearity	Sig. 0,017	Tidak linear
Spearman Rank	$r = -$ 0,127; p $= 0,161$	Tidak signifikan
Koefisien determinasi	1,61%	Sangat kecil

Uji normalitas menunjukkan nilai Asymp. Sig. 0,200 pada kedua variabel sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Namun, uji linearitas menghasilkan nilai Deviation from Linearity sebesar 0,017 ($\leq 0,05$), yang menunjukkan hubungan kedua

variabel tidak linear. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Spearman Rank.

Hasil korelasi Spearman Rank memperoleh koefisien sebesar -0,127 dengan nilai signifikansi 0,161. Karena $p > 0,05$, H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas dan pola penggunaan media sosial TikTok dengan stabilitas emosi mahasiswa tingkat akhir pada masa dewasa awal. Nilai absolut koefisien 0,127 berada pada kategori hubungan sangat rendah. Tanda negatif menunjukkan arah hubungan yang berlawanan, tetapi karena hubungan tidak signifikan, arah negatif tersebut tidak dapat ditafsirkan sebagai pola hubungan yang bermakna pada populasi penelitian.

Koefisien determinasi sebesar 1,61% memperkuat gambaran bahwa keterkaitan antara kedua variabel sangat kecil. Secara statistik, hasil tersebut menunjukkan bahwa variasi stabilitas emosi yang berkaitan dengan intensitas dan pola penggunaan TikTok dalam model korelasional ini hanya sebesar 1,61%, sedangkan sebagian besar variasi berkaitan dengan faktor lain di luar

variabel penelitian. Angka ini tidak berarti TikTok sama sekali tidak relevan dalam kehidupan emosional mahasiswa, tetapi menunjukkan bahwa ukuran penggunaan yang diteliti tidak cukup kuat untuk menjelaskan perbedaan stabilitas emosi responden.

Temuan penelitian berbeda dengan Hidayat et al. (2023) yang melaporkan hubungan negatif signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan stabilitas emosi pada dewasa awal. Perbedaan tersebut dapat berkaitan dengan objek media sosial yang diteliti, karakteristik sampel, indikator penggunaan, maupun konteks penggunaan. Hidayat et al. membahas intensitas media sosial secara umum, sedangkan penelitian ini secara khusus mengukur TikTok dan memasukkan pola paparan pasif melalui FYP serta pencarian aktif melalui search bar. Kekhususan platform dapat menghasilkan pengalaman pengguna yang lebih heterogen.

Hasil ini juga memberi konteks terhadap temuan Kross et al. (2013) dan Primack et al. (2017), yang menunjukkan keterkaitan penggunaan media sosial dengan

penurunan subjective well-being dan meningkatnya persepsi keterasingan sosial. Hubungan media sosial dengan kondisi psikologis tidak selalu seragam pada setiap platform, populasi, dan bentuk penggunaan. Verduyn et al. (2017) bahkan menekankan bahwa konsekuensi penggunaan media sosial dapat berbeda antara penggunaan aktif dan pasif. Karena itu, durasi atau frekuensi yang tinggi tidak selalu identik dengan pengalaman emosional negatif, terutama ketika pengguna memperoleh hiburan, informasi, dukungan sosial, atau konten yang sesuai dengan kebutuhannya.

Keragaman konten TikTok menjadi salah satu penjelasan yang masuk akal atas lemahnya hubungan yang ditemukan. FYP dapat menyajikan konten yang berbeda kepada setiap pengguna berdasarkan interaksi sebelumnya, sedangkan search bar memungkinkan pengguna mengarahkan pencarian sesuai kebutuhan. Seorang mahasiswa dapat menggunakan TikTok untuk hiburan, informasi akademik, motivasi, atau pencarian isu tertentu. Pengalaman tersebut berpotensi menghasilkan respons emosional yang berbeda meskipun durasi

penggunaan relatif sama. Dengan demikian, pengukuran intensitas dan pola akses belum sepenuhnya menangkap valensi konten, motif penggunaan, kualitas interaksi, maupun kondisi psikologis sebelum penggunaan.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, temuan tidak signifikan tetap memiliki implikasi praktis. Layanan kepada mahasiswa tingkat akhir tidak tepat jika hanya menempatkan durasi atau frekuensi penggunaan TikTok sebagai penjasas utama kondisi emosional. Stabilitas emosi perlu dipahami secara lebih komprehensif dengan memperhatikan optimisme, empati, kemandirian, ketenangan, toleransi, serta tuntutan perkembangan dewasa awal. Layanan informasi dan psikoedukasi mengenai literasi digital tetap relevan, tetapi sebaiknya diintegrasikan dengan penguatan keterampilan pengelolaan emosi dan penyesuaian diri.

Penelitian memiliki beberapa keterbatasan. Pengumpulan data dilakukan secara daring dalam waktu terbatas sehingga partisipasi bergantung pada penyebaran tautan dan kesediaan responden. Penggunaan kuesioner juga

memungkinkan jawaban dipengaruhi persepsi dan kondisi responden saat pengisian. Selain itu, penelitian hanya menguji intensitas dan pola penggunaan TikTok terhadap stabilitas emosi tanpa mengukur faktor lain seperti karakteristik konten, motif penggunaan, dukungan sosial, tekanan akademik, atau kondisi lingkungan. Keterbatasan tersebut perlu dipertimbangkan ketika menginterpretasikan hasil.

D. Kesimpulan

Penelitian menunjukkan bahwa intensitas dan pola penggunaan media sosial *TikTok* pada mahasiswa tingkat akhir FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa cenderung berada pada kategori sedang, yaitu 87 mahasiswa (70,7%). Kategori sedang juga mendominasi aspek frekuensi, durasi, paparan pasif melalui *For You Page (FYP)*, dan pencarian aktif melalui *search bar*. Stabilitas emosi juga cenderung berada pada kategori sedang, yaitu 91 mahasiswa (74%), dengan dominasi kategori sedang pada aspek optimisme, empati, kemandirian (otonomi), ketenangan, dan toleransi. Uji *Spearman Rank* menghasilkan koefisien -0,127 dengan signifikansi 0,161 ($p > 0,05$),

sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas dan pola penggunaan *TikTok* dengan stabilitas emosi mahasiswa tingkat akhir pada masa dewasa awal. Koefisien determinasi sebesar 1,61% menunjukkan keterkaitan yang sangat kecil. Hasil ini menegaskan bahwa stabilitas emosi mahasiswa tingkat akhir tidak dapat dijelaskan hanya melalui seberapa sering, seberapa lama, atau bagaimana mereka mengakses konten *TikTok*. Program Studi dan praktisi Bimbingan dan Konseling dapat memanfaatkan temuan ini sebagai bahan pengembangan layanan bimbingan pribadi, informasi, dan psikoedukasi mengenai pengelolaan emosi serta penggunaan media sosial secara adaptif. Penelitian selanjutnya disarankan menguji faktor lain yang berkaitan dengan stabilitas emosi, memisahkan analisis paparan pasif dan pencarian aktif, mempertimbangkan jenis serta valensi konten, dan menggunakan pendekatan lain agar pengalaman penggunaan *TikTok* dapat dipahami secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarwati, S. R., & Sankarto, B. S. (2005). Pemenuhan kepuasan penggunaan internet oleh peneliti Badan Litbang Pertanian di Bogor. *Jurnal Perpustakaan Pertanian*, 14(1), 10–17.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). Survei profil internet Indonesia 2025: Survei penetrasi internet dan perilaku penggunaan internet.
- Chaturvedi, M., & Chander, R. (2010). Development of emotional stability scale. *Industrial Psychiatry Journal*, 19(1), 37–40.
- Hadi, S. (2011). *Metodologi research*. Yogyakarta: Andi.
- Hidayat, A., Suprpto, S., Nahuway, J., Mutmainnah, I., Suroso, S., & Utomo, J. (2023). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan stabilitas emosi pada dewasa awal. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 6750–6756.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241–251.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., et al. (2013). Facebook use predicts declines in *subjective well-being* in young adults. *PLoS ONE*, 8(8), e69841.
- Li, Y., & Ahlstrom, D. (2016). Emotional stability: A new construct and its implications for individual behavior in

- organizations. *Asia Pacific Journal of Management*, 33(1), 1–28.
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of *TikTok* use: A first glimpse from empirical findings. *Frontiers in Public Health*, 9, 641673.
- O'Brien, H. L., Davoudi, N., & Nelson, M. (2025). *TikTok* as information space: A scoping review of information behavior on *TikTok*. *Library & Information Science Research*, 47(4), 101379.
- Omar, B., & Dequan, W. (2020). Watch, share or create: The influence of personality traits and user motivation on *TikTok* mobile video usage. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 14(4), 121–137.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Schneiders, A. A. (1955). *Personal adjustment and mental health*. Henry Holt and Company, Inc.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine *subjective well-being*? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302.
- Yamane, T. (1967). *Statistics: An introductory analysis* (2nd ed.). Harper and Row.