



**HUBUNGAN STRESS AKADEMIK DAN HARGA DIRI DENGAN
KECANDUAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA
MAHASISWA S1 KEPERAWATAN ANGKATAN XIV
DI STIKES PERTAMEDIKA**

*(The Relationship Between Academic Stress And Self-Esteem With Tiktok Social
Media Addiction in Class XIV Nursing Undergraduate Students at
STIKES Pertamedika)*

Qisty Syifa Azzahra¹, Tati Suryati², Yenni Malkis³, Aat Yatnikasari⁴

^{1,2,3,4}Bachelor of Nursing Program, STIKes Pertamedika, Jakarta, Indonesia

Corresponding author: qistysyifaazzahra@gmail.com

Received : Desember, 2024

Accepted : Agustus, 2025

Published : Oktober, 2025

Abstract

TikTok has become a popular social media platform with the potential to cause addiction, especially among university students. This study aimed to examine the relationship between academic stress and self-esteem with TikTok addiction among 14th cohort undergraduate nursing students at STIKes Pertamedika. The research design was a quantitative correlational study with a cross-sectional approach. A total of 77 respondents were selected using total sampling. The instruments used included the Student-Life Stress Inventory (SLSI), the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), and the Social Media Addiction Scale–Student Form (SMAS-SF). The analysis showed a significant relationship between academic stress and TikTok addiction ($p = 0.042$), as well as a significant relationship between self-esteem and TikTok addiction ($p = 0.039$). Strategies are needed to reduce academic stress and improve self-esteem as preventive efforts against social media addiction.

Keywords: Students, Academic Stress, Self-Esteem, tiktok Addiction

Abstrak

TikTok menjadi media sosial populer yang berpotensi menimbulkan kecanduan, terutama pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara stres akademik dan harga diri dengan kecanduan TikTok pada mahasiswa S1 Keperawatan angkatan XIV di STIKes Pertamedika. Desain penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sebanyak 77 responden dipilih melalui total sampling. Instrumen yang digunakan meliputi Student-Life Stress Inventory (SLSI), kuesioner Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), dan kuesioner Social Media Addiction Scale–Student Form (SMAS-SF). Hasil analisis menggunakan chi square menunjukkan stres akademik berhubungan dengan kecanduan TikTok ($p \text{ value} = 0,042$) dan adanya hubungan antara harga diri dengan kecanduan TikTok ($p \text{ value} = 0,039$). diperlukan strategi untuk mengurangi stres akademik dan meningkatkan harga diri guna mencegah kecanduan media sosial.

Kata Kunci: Mahasiswa, Stress Akademik, Harga Diri, Kecanduan Penggunaan Media Sosial, Tiktok

1. LATAR BELAKANG

Media sosial saat ini digunakan sebagai tempat aplikasi yang berbasis internet dimana para penggunanya mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan berbagai macam konten (A.Rafiq, 2020). Didalam perkembangan ini terdapat berbagai macam aplikasi yang dijumpai di Indonesia seperti *instagram*, *whatsapp*, *facebook*, TikTok, dan *twitter* (Anggraini et al., 2021). Salah satu media sosial yang mengalami perkembangan yang sangat pesat ialah media sosial TikTok. Media sosial TikTok berasal dari Tiongkok dikenal dengan nama *douyin* (Safitri et al., 2021). Namun, faktanya media sosial TikTok juga memberikan dampak negatif bagi mahasiswa, yaitu dapat menyebabkan kecanduan (Purwandini et al., 2023).

Kecanduan penggunaan media sosial TikTok ditandai dengan ketidakmampuan mengontrol waktu bermain yang berlebihan, yang berdampak negatif pada individu.. Menurut Chou dan Hsiao dikutip dari Krisnadi & Adhandayani, (2022) individu dengan kontrol rendah menghabiskan waktu online lebih dari 3 hingga 5 jam per hari dan merasa bahagia saat mengaksesnya (Krisnadi & Adhandayani, 2022). Rahimaniar & Nuryono dalam Jamaludin, Aulis Syarifah, (2022) menyatakan bahwa kecanduan dapat disebabkan oleh faktor psikologis, sosial, dan biologis. Faktor psikologis, seperti stres, mendorong individu menggunakan internet untuk meredakan perasaan, dengan mahasiswa sering mengalami stres akademik (Jamaludin, Aulis Syarifah, 2022). Selain itu, faktor sosial menunjukkan bahwa individu dengan kecanduan TikTok cenderung memiliki harga diri rendah, yang menyulitkan komunikasi interpersonal (Jamaludin, Aulis Syarifah, 2022).

Pada tahap awal penelitian ini, kami mengidentifikasi dan melakukan wawancara dari mahasiswa keperawatan Angkatan XIV, dengan tujuan ke depan adalah mengamati kemungkinan peningkatan tingkat stress akademik dan harga diri dalam mahasiswa keperawatan dengan penggunaan media sosial TikTok. Dalam jangka Panjang, penelitian ini juga dapat memungkinkan deteksi apakah tingkat stress akademik dan harga diri akan mempengaruhi penggunaan media sosial TikTok.

2. METODE

Penelitian analitik koresional dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di STIKes Pertamedika, Progam Ilmu Keperawatan pada bulan Juli 2024.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan XIV di STIKes Pertamedika 77 orang. Teknik sampel penelitian dengan teknik *Non probability sampling*. Jumlah sampel sebanyak 75, dengan kriteria yaitu memiliki aplikasi media sosial TikTok di handphone mereka.

kuesioner karakteristik responden, *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) yang dikembangkan oleh Gadzella dan Masten, kuesioner Rosenberg *Self-Esteem Scale* (RSES), dan kuesioner *Social Media Addiction Scale-Student Form* (SMAS-SF) yang dikembangkan oleh (Şahin, 2018). Skala stress akademik yang digunakan dalam instrumen ini adalah 21 item terdiri dari dua bagian yang digunakan untuk mengukur sumber stress pada subjek dan reaksi mereka terhadap sumber stress. Dan instrumen pada skala RSES adalah 16 item pertanyaan yang sudah dimodifikasi. Sementara *Social Media Addiction Scale-Student Form* (SMAS-SF) terdiri dari 27 ang terdiri dari 4 subskala, yaitu toleransi virtual, komunikasi virtual, masalah virtual, dan informasi virtual. Data dianalisis dengan menggunakan uji *chi square*.

3 HASIL

3.1 Analisa Univariat

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Reg XIV di STIKes Pertamedika Tahun 2024 (n=75)

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1	Laki-laki	8	10.7
2	Perempuan	67	89.3
Jumlah		75	100

Berdasarkan data diatas 75 responden, didapatkan data sebagian besar responden adalah anak dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 67 (89,3%).

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Berdasarkan Stress Akademik Reg XIV di STIKes Pertamedika Tahun 2024 (n=75)

No	Stress Akademik	Frekuensi	Presentase (%)
1	Tinggi	26	34.7
2	Rendah	49	65.3
Jumlah		75	100

Berdasarkan tabel diatas 75 responden, didapatkan data sebagian besar responden memiliki stress akademik dengan kategori rendah sebanyak 49 (65,3%)

Tabel 3: Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecanduan Penggunaan Media Sosial TikTok Reg XIV di STIKes Pertamedika Tahun 2024 (n=75)

No	Kecanduan Penggunaan Media Sosial TikTok	Frekuensi	Presentase (%)
1	Tinggi	30	40.0
2	Rendah	45	60.0
Jumlah		75	100

Berdasarkan tabel diatas 75 responden didapatkan data sebagian besar responden memiliki kecanduan penggunaan media sosial Tiktok dengan kategori rendah sebanyak 45.

3.2 Analisa Bivariat

Tabel 4: Hubungan Stress Akademik Dan Harga Diri dengan Kecanduan Penggunaan Media Sosial Tiktok pada Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan XIV di STIKes Pertamedika. (n=75)

Variabel	Kecanduan Penggunaan Media Sosial TikTok	
	OR (95%CI)	P Value
Stress Akademik	3,091	0,042
Harga Diri	0,196	0,039

Berdasarkan tabel 4, hasil uji statistik menunjukkan p value = 0,042, artinya terdapat perbedaan antara stres akademik dan kecanduan TikTok pada mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan XIV. menunjukkan nilai OR = 3,091, yang berarti mahasiswa dengan stres akademik tinggi berisiko 3x lebih besar mengalami kecanduan TikTok.

Pada variabel harga diri, p value = 0,039, menunjukkan adanya hubungan antara harga diri dan kecanduan TikTok.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara stres dan kecanduan TikTok pada mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan XIV di STIKes Pertamedika. Sejalan penelitian Purwandini et al., (2023) yang juga menemukan hubungan signifikan antara kecanduan TikTok dan stres akademik pada siswa SMA. Stres akademik mendorong siswa lebih sering menggunakan TikTok sebagai pelarian, yang ditunjukkan dengan penggunaan lebih dari 4 kali sehari dan durasi lebih dari 5 jam, serta memengaruhi suasana hati.

Menurut analisis, stres akademik memengaruhi kecanduan TikTok, di mana mahasiswa yang kurang menggunakan mekanisme koping adaptif cenderung lebih sulit mengelola stres dan menggunakan TikTok sebagai mekanisme koping.

Semakin tinggi stres akademik, semakin tinggi kecanduan TikTok, yang dapat memicu konsekuensi negatif seperti *cyberbullying*, penurunan interaksi sosial, depresi, kesepian, dan disfungsi sosial. Sebaliknya, individu yang menggunakan mekanisme koping adaptif cenderung memiliki stres akademik lebih rendah dan lebih mampu menghindari kecanduan TikTok.

Pada variabel Harga Diri dengan kecanduan penggunaan media sosial Tiktok Hasil penelitian menunjukkan H0 ditolak dan Ha diterima, artinya ada hubungan signifikan antara harga diri dan kecanduan TikTok pada mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan XIV di STIKes Pertamedika. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pawar & Shah, (2019), yang menunjukkan bahwa kecanduan media sosial memiliki hubungan negatif dengan harga diri,

sementara harga diri berhubungan positif dengan kepuasan hidup. Peningkatan penggunaan media sosial secara signifikan menurunkan harga diri individu.

Ginting et al., (2024) juga mendukung temuan ini, dengan p value 0,432, menunjukkan tidak ada hubungan antara penggunaan media sosial dan tingkat harga diri remaja di SMA.

Menurut analisis, terdapat hubungan antara harga diri dan kecanduan TikTok, dengan nilai Odds Ratio (OR) sebesar 0,196. Artinya, penurunan harga diri meningkatkan risiko kecanduan TikTok sebesar 0,196. Mahasiswa dengan harga diri rendah cenderung lebih rentan kecanduan, menggunakan TikTok sebagai kompensasi psikologis. Sebaliknya, mahasiswa dengan harga diri tinggi lebih mampu mengontrol penggunaan TikTok.

Mahasiswa dengan harga diri rendah merasa kurang berharga dan sulit menerima diri, sehingga lebih sulit mengontrol penggunaan TikTok. Peningkatan harga diri dapat membantu mahasiswa mengurangi risiko kecanduan dan dampak negatifnya.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang hubungan stres akademik dan harga diri dengan kecanduan penggunaan media sosial TikTok pada mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan XIV di STIKes Pertamedika, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut dengan kecanduan TikTok. Mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi cenderung memiliki tingkat kecanduan TikTok yang lebih tinggi, sementara harga diri yang rendah juga berkontribusi pada peningkatan kecanduan tersebut. Dengan nilai p-value masing-masing 0,042 untuk stres akademik dan 0,039 untuk harga diri,

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, D., & Wijayani, I. (2022). Social Media as Self Existence in Students Using Tiktok Applications. *Da'watuna: Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, 2(3), 300–311. <https://doi.org/10.47467/dawatuna.v2i3.2108>

- Agung, I. M., & Sahara, D. (2023). Validitas Konstrak Skala Kecanduan Media Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(2), 76. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i2.21746>
- Alfitachiyyah, A. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(3), 228–230. <https://doi.org/10.24815/jks.v21i3.20705>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Anggarawati, T., Lestari, D. T., Ananda, E. W., & Selviana, D. (2021). Efektivitas Terapi Expressive Writing Dengan Terapi Tertawa Untuk Menurunkan Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Sishana*, 6(2), 54–60.
- Anggraini, E., Lovina, M. R., Muna, A., Wibowo, A., Ratna, A., Marwuni, W. T., & Eriyama, A. (2021). Peran Literasi Digital sebagai Upaya Preventif untuk Penangkal Hoaks. 1(2), 154–161.
- Anggreani, N. (2018). Hubungan Stres Akademik dan Self-Regulated Learning Dengan Kecanduan Jejaring Sosial. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 158–164. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4553>
- Badruzzaman, D., & Tatiyani. (2024). Hubungan Antara Stres dan Komunikasi Interpersonal Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Angkatan 2021 Universitas Darma Persada Jakarta. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 4(2), 8–14. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v4i2.3285>
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48.

- <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Bella, M. M., & Ratna, L. W. (2019). Perilaku Malas Belajar Mahasiswa Di Lingkungan Kampus Universitas Trunojoyo Madura. *Competence: Journal of Management Studies*, 12(2), 280–303. <https://doi.org/10.21107/kompetensi.v12i2.4963>
- Cahyaningrum, W., & Gunawan. (2023). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Gawai dengan Perkembangan Literasi Awal pada Anak Prasekolah Usia 4-6 Tahun di TK A Isyiyah Kedungharjo Mantingan. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 1(2), 228–239. <https://doi.org/10.59686/jtwb.v1i2.60>
- Chaidir, M., & Kurniawan, M. A. S. (2020). Perbandingan Kinerja Keuangan Sebelum Dan Sesudah Initial Public Offering (Studi Pada Pt Kioson Komersial Indonesia Tbk Dan Pt M Cash Integrasi Tbk Tahun 2015-2018). *Jurnal Studia Ekonomika*, 18(1), 1–9.
- Ginting, F., Saragih, H., & Lusiana, N. (2024a). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Harga Diri Remaja di SMA Negeri 12 Medan Tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(1), 98–109. [http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/89035/Handita Diani Ratri %28142310101073%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/89035/Handita%20Diani%20Ratri.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ginting, F., Saragih, H., & Lusiana, N. (2024b). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Harga Diri Remaja Di SMA Negeri 12 Medan Tahun 2023. *JURNAL KEPERAWATAN CIKINI*, 5(01), 98–109.
- Handoko, E. (2022). *Buku Monograf: Kajian Hubungan Pencapaian Akademik Dengan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dalam Masa Pandemi Covid-1* (P. . Refi Ikhtiari (ed.)). Unpri Press.
- Harfiani, V. A. (2023). Hubungan Social Comparison Dengan Self-Esteem Pada Remaja Pengguna Instagram Di Bandar Lampung. *KNOWLEDGE: Jurnal Inovasi Hasil Penelitian Dan ...*, 3(2), 84–93. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/44934>
- Hariyanto, H., Rohmah, E., & Wahyuni, D. R. (2018). Korelasi Kebersihan Botol Susu Dengan Kejadian Infeksi Saluran Pernafasan Akut (Ispa) Pada Bayi Usia 1-12 Bulan. *Jurnal Delima Harapan*, 5(2), 1–7. <https://doi.org/10.31935/delima.v5i2.51>
- Hastono, S. P. (2017). *Analisis data pada bidang kesehatan*.
- Herdayani, & Syahrial. (2019). Desain Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data Dalam Penelitian. *ISSN 2502-3632 ISSN 2356-0304 J. Online Int. Nas. Vol. 7 No. 1, Januari–Juni 2019 Univ. 17 Agustus 1945 Jakarta*, 53(9), 1689–1699.
- Hermawan, H., Komalasari, G., & Hanim, W. (2019). Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa: Sebuah Studi Pustaka. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(2), 65. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i2.924>
- Hidayati, N., Universitas, F. P., & Pauruan, Y. (2019). Flow Akademik dan Prokrastinasi Akademik Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia 2). *Jurnal Psikologi*, 6(2), 128–144.
- Irawan, J., & Andriani, I. (2023). Hubungan Regulasi Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Mahasiswa. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 203–211. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9534>
- Ismayanti, R., & Annisa, D. F. (2022). Hubungan Self Esteem terhadap Kecanduan Smartphone Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Cimahi. *Journal of Educational Psychology*, 1(1), 659.
- Jamaludin, Aulis Syarifah, K. (2022). Edu Dharma Journal: Jurnal FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UIN SYARIF. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 06(02), 138–155.
- Kamaruddin, I., Tabroni, I., & Azizah, M. (2022). Konsep Pengembangan Self-Esteem Pada Anak Untuk Membangun Kepercayaan Diri Sejak Dini. *Al-*

- Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(3), 496.
<https://doi.org/10.35931/am.v6i3.1015>
- Kibtyah, M., Naqiya, C., Niswah, Z., & Dewi, S. P. R. (2023). Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Remaja Dan Penanganannya Dalam Konseling Islam. *Counseling As Syamil*, 03(1), 25–38.
- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13.
<http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Nisma Iriani, S. E., Dewi, G. A. K. R. S., Sudjud, S., Talli, A. S. D., MM, S. E., Surianti, S. P., Adm, M., Setyowati, R. D. N., Lisarani, V., & MM, A. M. T. (2022). *Metodologi Penelitian*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Novita, G. J., Maulana, I., Nugraha, B. A., Shalahuddin, I., & Eriyani, T. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan Adiksi Internet pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Selama Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 367–384.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.7823>
- Nur'aini, R. D. (2020). Penerapan Metode Studi Kasus Yin Dalam Penelitian Arsitektur Dan Perilaku. *INERSIA: LNformasi Dan Ekspose Hasil Riset Teknik Sipil Dan Arsitektur*, 16(1), 92–104.
<https://doi.org/10.21831/inersia.v16i1.31319>
- Pabebang, Y., Handayani Mangapi, Y., & Kelong, P. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Mekanisme Koping Pada Lansia Di Lembang Benteng Ka'do Kecamatan Kapalapitu Kabupaten Toraja Utara Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 6(2), 157–169.
<https://doi.org/10.56437/jikp.v6i2.68>
- Pawar, T., & Shah, J. (2019). The Relationship Between Social Media Addiction, SelfEsteem, Sensation Seeking and Boredom among College students. *Indian Journal of Mental Health*, 6(4), 333.
<https://doi.org/10.30877/ijmh.6.4.2019.333-339>
- Payumi, & Imanuddin, B. (2021). Hubungan Penerapan Sistem Informasi Terhadap Keberhasilan Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Sepatan Tahun 2020. *Jurnal Health Sains*, 2(1), 102–111.
<https://doi.org/10.46799/jhs.v2i1.79>
- Pratama, R., Aisyah, S. A., Putra, A. M., Sirodj, R. A., & Afgan, M. W. (2023). Correlational Research. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1754–1759.
<https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1420>