

PERSEPSI MAHASISWA BKI UIN SULTANAH NAHRASIYAH TENTANG DAMPAK PENGGUNAAN TIKTOK TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Khadijah Gayo¹ Meutia Rahma² Nabila Riska³

khadijahgayo5@gmail.com¹ meutiarhm14@gmail.com² nabilariska168@gmail.com³

UIN Sultanah Nahrasiyah Lhokseumawe, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Sultanah Nahrasiyah terhadap dampak penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental. Latar belakang penelitian ini muncul dari meningkatnya intensitas penggunaan media sosial yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap mahasiswa pengguna aktif TikTok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan TikTok memberikan dampak positif seperti hiburan dan pengurangan stres, namun juga menimbulkan dampak negatif seperti kecemasan, gangguan tidur, dan perasaan tidak aman. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menggunakan media sosial secara bijak agar tetap menjaga kesehatan mental.

Kata Kunci: *Persepsi Mahasiswa, TikTok, Kesehatan Mental*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, khususnya di era digital saat ini. Salah satu inovasi yang paling berpengaruh adalah hadirnya media sosial sebagai ruang interaksi, ekspresi diri, dan sumber informasi. Media sosial kini telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan generasi muda dan mahasiswa. Salah satu platform yang sangat populer dan banyak digunakan adalah TikTok. Aplikasi berbasis video pendek ini menawarkan berbagai konten hiburan, edukasi, hingga tren yang dengan cepat menyebar di masyarakat luas. (Risoma, n.d.)

Popularitas TikTok di Indonesia sangat pesat, terutama di kalangan mahasiswa yang merupakan kelompok usia produktif dan adaptif terhadap perubahan teknologi. TikTok tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga wadah untuk mengekspresikan kreativitas, membangun jejaring sosial, bahkan sebagai media pembelajaran informal. (Fajriyati, n.d.) Namun, di balik manfaat yang ditawarkan, penggunaan TikTok secara berlebihan menimbulkan kekhawatiran akan dampak negatifnya, khususnya terhadap kesehatan mental penggunanya. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dengan berbagai aspek kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan psychological distress. (Hidayat et al., n.d.) Studi yang dilakukan di lingkungan mahasiswa dan remaja menemukan bahwa semakin tinggi frekuensi penggunaan TikTok, maka semakin tinggi pula tingkat stres dan kecemasan yang dialami. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain paparan konten yang tidak selalu edukatif, tekanan sosial untuk mendapatkan pengakuan melalui likes dan komentar, serta kecenderungan membandingkan diri dengan kehidupan ideal yang ditampilkan oleh pengguna lain. (Wulandari, n.d.)

Selain itu, penggunaan TikTok yang berlebihan juga dapat memengaruhi kualitas tidur, konsentrasi belajar, dan produktivitas akademik mahasiswa. Mahasiswa yang terlalu sering menggunakan TikTok cenderung mengalami gangguan tidur, penurunan fokus saat belajar, dan bahkan menunda pekerjaan akademik akibat kecanduan scrolling konten. Fenomena ini menunjukkan adanya perubahan perilaku sosial dan pola hidup di kalangan mahasiswa, di mana media sosial menjadi prioritas utama

dibandingkan aktivitas produktif lainnya. (Fahmil Ananta, Muhammad Kamil, Ferdi Firmansyah 2025)

Dari perspektif psikologi sosial, media sosial seperti TikTok berperan dalam pembentukan identitas digital, strategi presentasi diri, dan dinamika kelompok online. Mahasiswa sebagai pengguna aktif TikTok tidak hanya menjadi konsumen, tetapi juga produsen konten yang memengaruhi dan dipengaruhi oleh lingkungan digital. Interaksi yang terjadi di ruang maya ini membentuk persepsi, nilai, dan perilaku yang dapat berdampak pada kesehatan mental, baik secara positif maupun negatif. (Abdul Azis Perangin Angin, Farihin Alfattah, Imamul Safi'I 2025) Di satu sisi, TikTok dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan diri, memperluas jejaring sosial, dan mendapatkan dukungan emosional. Namun di sisi lain, tekanan untuk tampil sempurna, cyberbullying, dan paparan konten negatif dapat memicu perasaan rendah diri, kecemasan, bahkan depresi.

Penelitian mengenai persepsi mahasiswa terhadap dampak penggunaan TikTok sangat penting dilakukan, terutama di lingkungan akademik seperti Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Sultanah Nahrasyiyah. Mahasiswa BKI diharapkan memiliki pemahaman yang baik tentang kesehatan mental, sehingga mampu mengelola penggunaan media sosial secara bijak dan memberikan edukasi kepada lingkungan sekitarnya. Studi ini bertujuan untuk menggali persepsi mahasiswa BKI UIN Sultanah Nahrasyiyah mengenai dampak penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental, baik dari sisi manfaat maupun risiko yang ditimbulkan.

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai perilaku penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, serta strategi yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak negatif media sosial. Selain itu, temuan penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak kampus, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam merancang program literasi digital dan promosi kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

Dengan demikian, pemahaman yang mendalam tentang persepsi mahasiswa terhadap penggunaan TikTok dan implikasinya terhadap kesehatan mental menjadi sangat relevan di era digital saat ini. Penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, tetapi juga memberikan manfaat praktis bagi mahasiswa, pendidik, dan masyarakat

luas dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di era media sosial.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggambarkan dan memahami secara mendalam persepsi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Sultanah Nahrasiyah terhadap dampak penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental. Pendekatan ini dipilih karena peneliti ingin mengeksplorasi makna subjektif yang dirasakan mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari mereka, khususnya terkait kebiasaan menggunakan TikTok. (Yusuf 2017) Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi non-partisipatif, serta untuk memperoleh informasi yang kaya dan kontekstual mengenai pengalaman dan pandangan informan. (Sugiyono 2010)

Informan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu dengan menetapkan kriteria tertentu seperti mahasiswa aktif BKI yang rutin menggunakan TikTok. Jumlah informan ditentukan berdasarkan prinsip ketercukupan informasi atau hingga mencapai titik jenuh data. (Syukur Kholil 2006) Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, dengan validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik. Metode ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai persepsi mahasiswa terhadap penggunaan TikTok dan dampaknya terhadap kesehatan mental. (Mulyana, n.d.)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persepsi Mahasiswa terhadap Penggunaan TikTok

Persepsi mahasiswa terhadap penggunaan TikTok sangat beragam dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Secara umum, TikTok dipandang sebagai platform yang menyenangkan, kreatif, dan inspiratif, yang memungkinkan pengguna, khususnya mahasiswa, untuk mengekspresikan diri melalui konten video singkat yang sesuai dengan minat mereka. Media ini juga dianggap sebagai sarana aktualisasi diri dan kreativitas, sekaligus sebagai hiburan yang efektif untuk mengisi waktu senggang di tengah kesibukan akademik. Namun, persepsi ini tidak sepenuhnya positif karena ada pula kesadaran akan potensi dampak negatif,

seperti kecanduan dan gangguan fokus akademik akibat penggunaan yang berlebihan. Mahasiswa menyadari bahwa penggunaan TikTok harus diatur dengan bijak agar manfaatnya dapat dirasakan tanpa mengorbankan produktivitas dan kesehatan mental.

Penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa saat ini menjadi fenomena yang menarik untuk dikaji, terutama terkait pengaruhnya terhadap produktivitas belajar dan perilaku akademik. Persepsi mahasiswa terhadap TikTok sangat beragam, mulai dari pandangan positif sebagai media hiburan dan aktualisasi diri, hingga kekhawatiran akan dampak negatif seperti gangguan fokus dan penurunan produktivitas akademik. Fenomena ini perlu dipahami secara mendalam agar dapat memaksimalkan manfaat TikTok sekaligus meminimalkan risikonya dalam konteks pendidikan tinggi.

Secara umum, TikTok dipandang sebagai platform yang menawarkan hiburan cepat dan konten yang variatif, mulai dari dakwah digital, motivasi islami, hingga edukasi singkat. Mahasiswa menganggap TikTok sebagai sarana ekspresi diri dan kreativitas yang menyenangkan, yang mampu menghilangkan kejenuhan akibat aktivitas akademik yang padat. (Nurmala, Nurhasanah, Nadrah Sitorus, Oknita, Kamaruzzaman, Ismuhar, Muhammad Saleh 2025) Namun, di sisi lain, penggunaan TikTok yang intensif juga menimbulkan kecemasan dan ketergantungan, yang dikenal dengan istilah *fear of missing out* (FOMO). Hal ini membuat beberapa mahasiswa merasa perlu terus membuka aplikasi tersebut agar tidak ketinggalan informasi atau tren terbaru, yang pada akhirnya dapat mengganggu fokus belajar mereka.

Hasil wawancara dengan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) mengungkapkan bahwa mayoritas memandang TikTok sebagai media yang menyenangkan dan inspiratif. Mereka menyebutkan bahwa TikTok memberikan ruang ekspresi diri melalui konten yang beragam, seperti dakwah digital, motivasi islami, hiburan, dan edukasi singkat. Beberapa mahasiswa bahkan menganggap TikTok sebagai media untuk menyalurkan kreativitas dan aktualisasi diri. Namun, ada juga yang mengaku bahwa penggunaan TikTok sudah menjadi rutinitas harian yang sulit dilepaskan, bahkan menimbulkan perasaan cemas jika tidak membuka aplikasi dalam waktu tertentu, yang menunjukkan adanya fenomena *fear of missing out* (FOMO). Dari sisi akademik, mereka menyadari bahwa TikTok

bisa memberikan dampak positif jika digunakan secara bijak, tetapi batas antara penggunaan wajar dan berlebihan sangat tipis, terutama ketika sudah terbiasa melakukan scrolling dalam waktu lama.

Pola Penggunaan TikTok pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

Berdasarkan pengamatan dan wawancara mendalam dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI), penggunaan TikTok menunjukkan pola yang khas dan cenderung berulang. Pola ini mencerminkan kebiasaan digital yang tidak hanya bertujuan rekreasi, tetapi juga memiliki aspek psikologis dan sosial.

a. Durasi Penggunaan yang Lama

Mayoritas responden melaporkan mengakses TikTok lebih dari dua jam setiap hari. Durasi ini tidak selalu dilakukan dalam satu waktu, melainkan terbagi dalam beberapa sesi, terutama saat waktu luang atau merasa bosan setelah aktivitas kuliah. Hal ini menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi bagian dari rutinitas harian mereka secara tidak sadar. Durasi yang tinggi ini mengindikasikan adanya kebiasaan penggunaan yang kuat dan berpotensi berdampak pada aspek psikologis, seperti kecenderungan menunda tugas akademik atau kesulitan dalam mengelola waktu.

b. Waktu Penggunaan yang Konsisten

Penggunaan TikTok biasanya intensif terjadi pada malam hari, khususnya sebelum tidur. Kebiasaan ini berfungsi sebagai cara untuk melepas stres setelah hari yang sibuk. Namun, pola ini dapat berdampak buruk pada kualitas tidur karena paparan cahaya dari layar dan stimulasi berlebihan dari konten yang ditonton, yang bisa mengganggu siklus tidur dan penurunan fokus keesokan harinya. (Firman Maulidna, Khairatul Ulfi, Annisa Mulia, Ahmad Zuhri Ramadhan 2025)

c. Jenis Konten yang Disukai

Mahasiswa cenderung mengonsumsi konten hiburan seperti video lucu, drama singkat, musik, dan tarian yang memberikan hiburan instan.

Selain itu, konten motivasi dan pengembangan diri juga diminati, terutama pada periode pencarian jati diri dan dorongan untuk berkembang. Beberapa juga mengapresiasi konten edukasi dan keagamaan, meskipun porsi ini lebih kecil. Variasi konten tersebut menunjukkan bahwa TikTok memenuhi kebutuhan emosional dan intelektual penggunanya, yang penuh dengan retorika. (Muhammad Saleh 2022)

d. Tujuan dalam Penggunaan

TikTok tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai mekanisme coping untuk mengatasi tekanan akademik dan sosial. Beberapa mahasiswa menganggap video TikTok dapat mengurangi stres, memberikan hiburan, atau inspirasi. Selain menonton, ada pula yang memanfaatkan TikTok untuk berekspresi diri dengan mengunggah karya seperti puisi, pendapat, atau aktivitas positif lainnya, menjadikan TikTok ruang untuk aktualisasi diri dan menunjukkan eksistensi mereka.

e. Pengaruh Algoritma TikTok

Salah satu faktor yang membuat mahasiswa sulit melepaskan diri dari TikTok adalah algoritmanya yang menyesuaikan konten dengan preferensi pengguna. Algoritma ini menganalisis interaksi seperti video yang ditonton hingga selesai, disukai, dan dibagikan untuk menghadirkan konten yang relevan dan menarik secara berkelanjutan. Sistem infinite scroll dan personalisasi konten ini menimbulkan keterlibatan emosional yang tinggi dan sulit menghentikan penggunaan dalam waktu singkat, yang dapat memengaruhi pola pikir dan perilaku secara jangka panjang.

Dampak Positif Penggunaan TikTok terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi yang pesat telah menghadirkan media sosial sebagai bagian integral dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi generasi muda dan mahasiswa. TikTok, sebagai salah satu platform media sosial yang tengah tren, menawarkan berbagai macam konten berupa video pendek yang tidak hanya hiburan, tetapi juga sumber inspirasi, edukasi, dan nilai-nilai keagamaan. Fenomena ini semakin nyata di lingkungan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Sultanah Nahrasyiyah, di mana penggunaan TikTok telah menjadi bagian dari keseharian mereka.

Berbeda dengan anggapan negatif yang sering muncul terkait dampak media sosial, banyak mahasiswa menyatakan bahwa TikTok memiliki sisi positif yang berpengaruh pada kesehatan mental mereka. Studi kuantitatif yang dilakukan oleh Suparyanto & Rosad (2023) terhadap remaja di Sukoharjo menunjukkan bahwa penggunaan TikTok secara proporsional bisa menurunkan stres dan kebosanan. Siswa yang aktif menggunakan TikTok dengan konten bermuatan positif dilaporkan memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan yang menggunakan secara berlebihan atau tanpa seleksi konten. Pernyataan ini menguatkan pandangan bahwa TikTok tidak hanya sebagai pelarian, tetapi juga media untuk memperkuat kesejahteraan psikologis.

Para mahasiswa juga mengungkapkan bahwa TikTok memberikan motivasi dan inspirasi melalui konten dakwah digital, nasihat islami, dan video pengembangan diri. Konten-konten tersebut mampu menghadirkan rasa nyaman dan ketenangan jiwa, mengurangi kecemasan, serta memberikan perspektif hidup yang membangun. Menurut Mardiana (2024), paparan konten edukatif dan religius di TikTok berperan sebagai penguatan emosi positif yang mendukung stabilitas mental para pengguna, terutama di masa sulit dan saat menghadapi tekanan beban akademik.

Selain sebagai sumber motivasi, TikTok juga menjadi wadah ekspresi diri yang memungkinkan mahasiswa mengembangkan kreativitas. Fitur pengeditan video yang mudah diakses membuat mahasiswa dapat menampilkan ide dan bakatnya, baik dalam bidang seni, komunikasi, maupun penyampaian pesan dakwah. Hidayat (2022) menyatakan bahwa proses pembuatan dan publikasi konten ini berkontribusi meningkatkan rasa percaya diri (self-esteem), karena mendapatkan respons positif dari komunitas pengguna lainnya. Pengakuan sosial berupa likes dan komentar membangun harga diri dan memperkuat rasa keterikatan sosial, yang merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan mental.

Lebih jauh, interaksi sosial di TikTok memungkinkan mahasiswa membangun jejaring dukungan emosional secara virtual. Novianingrum (2024) dalam penelitiannya pada mahasiswa santri menemukan bahwa penggunaan TikTok dengan konten positif membantu mereka merasa lebih termotivasi dan mendapatkan support system digital yang mengurangi perasaan kesepian dan stres. (Muhammad Saleh. T.Faizin & Kamaruzzaman

2024) Dukungan sosial ini sangat vital untuk menjaga keseimbangan psikologis, khususnya pada masa transisi dini dewasa yang rentan terhadap tekanan mental. Walaupun terdapat risiko apabila menggunakan TikTok secara berlebihan, banyak mahasiswa BKI memandang bahwa dengan penggunaan yang terkontrol dan selektif terhadap konten, TikTok dapat menjadi alat yang efektif mendukung kesehatan mental. Kesadaran untuk memilih konten yang bermanfaat serta membatasi durasi penggunaan menjadi strategi utama agar TikTok memberikan dampak positif.

Dampak Positif Penggunaan TikTok terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Masa remaja adalah masa pencarian jati diri sehingga untuk membentuk karakter remaja yang baik harus dimulai dari lingkungan yang sehat dan positif salah satunya dengan cara menggunakan bahasa yang baik dalam bersosial media dan berkomentar. Masa remaja merupakan suatu tahap dalam perkembangan yang sangat berdampak luas dan berpengaruh bagi perkembangan selanjutnya menuju masa dewasa, jika pada tahap perkembangan ini tidak berjalan secara optimal, maka akan terjadi penghambatan untuk menuju fase berikutnya. Selain itu kesadaran berbahasa yang baik juga diperlukan di sosial media karena terkadang bagi sebagian orang komentar negatif dengan bahasa toxic/kasar dapat menimbulkan perasaan sedih, tersinggung, tidak percaya diri atau bahkan mengalami stres.(Oknita, n.d.)

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Zubir yang menyatakan bahwa salah satu dampak negatif dari media sosial adalah jika disalahgunakan dapat berpotensi menjadi sarana perundungan atau bisa disebut sebagai cyberbullying. Perundungan tetap memberikan dampak yang sangat buruk dalam segi psikologis korban, hingga dapat menyebabkan kematian walaupun dilakukan secara daring di media sosial.

Paparan konten negatif di TikTok dan Instagram secara umum terbagi ke dalam beberapa kategori utama, seperti:

- a. Komentar toxic dan kekerasan verbal, termasuk umpatan dan hinaan.
- b. Body shaming dan pencitraan fisik yang tidak realistis.
- c. Cyberbullying dalam bentuk candaan kasar, pelecehan, atau ujaran kebencian.

- d. Pencitraan palsu (fake lifestyle) yang memicu perbandingan sosial.
(Rahmah et al. 2025)

Berdasarkan teori Cognitive Behavioral, stimulus berupa konten negatif yang diterima berulang kali dapat membentuk pola pikir destruktif yang menyebabkan ketidakseimbangan emosional. Hasil dari literatur yang dikaji menunjukkan bahwa siswa mulai memandang komentar kasar sebagai hal normal karena frekuensinya yang tinggi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Sultanah Nahrasiyah memiliki persepsi yang kompleks terhadap penggunaan TikTok. Sarana ini dianggap sebagai sarana hiburan dan ekspresi yang mampu meredakan stres serta mendukung kesejahteraan mental. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat mengakibatkan gangguan tidur, kecemasan, dan penurunan produktivitas akademik. Selain itu, paparan terhadap konten negatif berpotensi menimbulkan perasaan rendah diri dan masalah psikologis lainnya. Oleh karena itu, sangat penting bagi mahasiswa untuk menggunakan TikTok dengan bijak, membatasi waktu penggunaan, dan memilih konten yang bermanfaat demi menjaga kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Azis Perangin Angin, Farihin Alfattah, Imamul Safi'I, Muhammad Saleh. 2025. "Pengaruh Mata Kuliah Public Speaking Terhadap Kemampuan Mahasiswa Berbicara Di Depan Umum." *Jurnal Pendidikan Dan Literasi Pendidikan* 6 (3).
- Fahmil Ananta, Muhammad Kamil, Ferdi Firmansyah, Muhammad Saleh. 2025. "Pemanfaatan Konten Edukatif Tiktok Dalam Meningkatkan Keterampilan Public Speaking Pada Remaja." *Jurnal Inovasi Pembelajaran Dan Teknologi Modern* 9 (3): 2025.
- Fajriyati, A N. n.d. "Hubungan Penggunaan Media Sosial." In *TikTok Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Santri Pondok Pesantren Di Yogyakarta (Skripsi Tidak Diterbitkan)*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Firman Maulidna, Khairatul Ulfi, Annisa Mulia, Ahmad Zuhri Ramadhan, Muhammad Saleh. 2025. "Etika Dakwah Di Media Digital : Tantangan Dan Solusi." *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam* 3: 61132.
- Hidayat, Ara, Imam Machali, Pendidikan, Prinsip Konsep, and dan, eds. n.d. "No Title."
- Muhammad Saleh. T.Faizin & Kamaruzzaman. 2024. "PERAN DAKWAH MIMBAR DALAM KOMUNIKASI ISLAM DAN BUDAYA UNTUK MENANGKAL RADIKALISME DAN EKSTREMISME AGAMA DI KOTA LHOKSEUMAWE." *Jurnal Network Media* Vol: 7 No.2, no. 2: 9319.
- Muhammad Saleh. 2022. "Hubungan Retorika Dan Komunikasi Islam Dalam Proses Interaksi Sosial." *AT-TABAYYUN Journal Islamic Studies* 1: 5614.
- Mulyana, Deddy. n.d. *Metode Penelitian Komunikasi Kualitatif*. Bandung: Remaja RosdaKarya, 2010.
- Nurmala, Nurhasanah, Nadrah Sitorus, Oknita, Kamaruzzaman, Ismuhar, Muhammad Saleh, Mudawali. 2025. "Sosialisasi Peran Artificial Intelligence (AI) Dalam Proses Pembelajaran Di Era Digital." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan* 4 (1): 2178–83. <https://jerkin.org/index.php/jerkin/article/view/1917/1435>.
- Oknita. n.d. "UPAYA PENCEGAHAN PERILAKU NOMOPHOBIA DI KALANGAN MAHASISWA IAIN

- LHOKSEUMAWE.” *AT-TABAYYUN* *Journal Islamic Studies* 3 (1): 10–27.
- Rahmah, Noratur, Sayyid Afif, Muhammad Saleh, Nurkhofifah Nurkhofifah, Neiva Zaida, Hasanah Saragih, and Haidar Sidqan Alkhalid. 2025. “Efektifitas Konten Edukasi Keislaman Di Platform Media Sosial: Analisis Resepsi Khalayak Generasi Z.” *Https://Journal.Staiypiqbaubau.Ac.Id/Index.Php/Tabsyir/Article/View/20496*: 59059.
- Risoma, Tim Redaksi Jurnal. n.d. “Dampak Paparan Konten Negatif Di TikTok Dan Instagram Terhadap Kesehatan Mental Remaja.” *Jurnal Risoma* 5 (1): 77–88.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Edited by R Kualitatif and D. Bandung: Alfa Beta.
- Syukur Kholil. 2006. “Metodologi Penelitian Komunikasi.” Bandung: Citapustaka Media.
- Wulandari, S. n.d. “Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang Terhadap Penggunaan Aplikasi TikTok.” *Jurnal Komunikasi Dan Media* 2 (3): 45–53.
- Yusuf, A M. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Kualitatif & Penelitian Gabungan.