

PERSEPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY TERHADAP PEMANFAATAN TIKTOK SEBAGAI PENDUKUNG LAYANAN KONSELING

PERCEPTIONS OF UIN AR-RANIRY FACULTY OF DA'WAH AND COMMUNICATION STUDENTS REGARDING THE USE OF TIKTOK AS A MEDIUM TO SUPPORT COUNSELING SERVICES

Nazela Maharami^{1*}, Juli Andriyani¹, Jarnawi²

¹ Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, Indonesia

*E-mail: 220402040@student.ar-raniry.ac.id

Abstract

The rapid growth of social media has driven a transformation in mental health information dissemination and digital counseling services, with TikTok emerging as a widely used platform. Prior studies have mainly examined TikTok as a medium for psychoeducation and mental health literacy, while research on students' perceptions of its role as a supporting medium for counseling services, particularly among Faculty of Da'wah and Communication students, remains limited. This study aimed to analyze the perceptions of Faculty of Da'wah and Communication students at UIN Ar-Raniry regarding the use of TikTok as a supporting medium for counseling services, covering its benefits, supporting factors, and limitations. This study employed a qualitative descriptive approach involving 10 student informants selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews and documentation, then analyzed using the interactive model of Miles and Huberman (data reduction, data display, and conclusion drawing), with trustworthiness ensured through source triangulation. The findings show that students hold positive perceptions of TikTok as a counseling support medium. TikTok is used to obtain mental health information, enhance understanding of psychological conditions, and provide initial emotional support. Ease of access, engaging content, and the For You Page (FYP) algorithm were identified as the main driving factors. However, students also recognized limitations, including varying information credibility, self-diagnosis risks, and uneven professional competence among content creators. The study concludes that TikTok has potential as a psychoeducational and digital counseling support medium, but cannot yet replace the role of professional counselors in delivering comprehensive counseling services.

Keywords: digital counseling; mental health; social media; TikTok.

Abstrak

Perkembangan media sosial telah mendorong transformasi penyebaran informasi kesehatan mental dan pemanfaatan layanan konseling berbasis digital, salah satunya melalui TikTok. Penelitian terdahulu umumnya membahas TikTok sebagai media psikoedukasi dan peningkatan literasi kesehatan mental secara umum, sementara kajian mengenai persepsinya sebagai media pendukung layanan konseling di kalangan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi masih terbatas. Penelitian ini bertujuan menganalisis persepsi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry terhadap pemanfaatan TikTok sebagai media pendukung layanan konseling, mencakup manfaat, faktor pendukung, dan keterbatasannya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Informan berjumlah 10 mahasiswa yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dokumentasi, lalu dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman (reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan), dengan keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki persepsi positif terhadap TikTok sebagai media pendukung layanan konseling. TikTok dimanfaatkan untuk memperoleh informasi kesehatan mental, meningkatkan pemahaman kondisi psikologis, dan memberikan dukungan emosional awal. Kemudahan akses, penyajian konten menarik, dan algoritma *For You Page* (FYP) menjadi faktor pendorong utama. Namun, mahasiswa juga menyadari keterbatasan seperti variasi kredibilitas informasi, risiko *self-diagnosis*, dan belum meratanya kompetensi profesional kreator konten. Penelitian ini menyimpulkan bahwa TikTok berpotensi sebagai media psikoedukasi dan pendukung layanan konseling digital, namun belum dapat menggantikan peran konselor profesional dalam memberikan layanan konseling yang komprehensif.

Kata Kunci: kesehatan mental; konseling digital; media sosial; TikTok.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital telah membawa perubahan yang signifikan termasuk dibidang Pendidikan dan layanan konseling (Rayhan, S. et al., 2025; Tjahyanti, 2021). Kemajuan teknologi digital telah memberikan perubahan pada cara masyarakat dalam berinteraksi, tingginya penggunaan teknologi digital menunjukkan bahwa platform digital banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari, kondisi ini memberikan kemudahan akses dalam memperoleh informasi termasuk informasi Kesehatan mental dan dukungan psikologis melalui platform digital (Fransisca Huang, 2026). Perubahan tersebut turut mendorong transformasi layanan konseling yang sebelumnya di dominasi oleh

pertemuan tatap muka menjadi lebih fleksibel melalui pemanfaatan media digital. Kondisi ini membuka peluang bagi media social untuk tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga menjadi media mendukung layanan konseling yang lebih mudah dijangkau oleh Masyarakat, khususnya di kalangan anak muda.

Salah satu media sosial yang mengalami perkembangan pesat adalah TikTok. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa TikTok merupakan salah satu aplikasi media sosial yang paling populer dan paling banyak digunakan di dunia karena mampu menyajikan konten yang menarik melalui video berdurasi singkat serta didukung oleh algoritma yang mampu menyesuaikan rekomendasi konten dengan preferensi setiap pengguna (Omar & Dequan, 2020; Montag et al., 2021; Kaye et al., 2022; Rizaty, 2025). Tingginya jumlah pengguna TikTok di Indonesia juga menunjukkan bahwa platform ini memiliki pengaruh yang besar dalam membentuk perilaku masyarakat dalam memperoleh informasi maupun berinteraksi di ruang digital (Azizah et al., 2023). Karakteristik tersebut menjadikan TikTok tidak lagi dipandang hanya sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai media yang berpotensi dimanfaatkan dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan, kesehatan, dan layanan konseling.

Perkembangan tersebut ditandai dengan semakin banyaknya konten yang membahas kesehatan mental, psikologi, dan konseling melalui berbagai tagar maupun rekomendasi algoritma TikTok. Fenomena ini dikenal dengan istilah MentalHealthTok, yaitu kumpulan konten yang memuat informasi mengenai kesehatan mental, pengalaman pribadi, pengembangan diri, dukungan emosional, strategi coping, serta berbagai bentuk psikoedukasi yang dikemas dalam format video pendek (Basch et al., 2022). Kehadiran konten-konten tersebut menjadikan TikTok sebagai salah satu sumber informasi kesehatan mental sekaligus alternatif dukungan psikologis awal bagi penggunanya. Penelitian Jerin et al (2024) menunjukkan bahwa konten kesehatan mental merupakan salah satu jenis konten edukatif yang memiliki tingkat *engagement* tinggi di TikTok dan mampu meningkatkan kesadaran pengguna terhadap isu kesehatan mental. Algoritma TikTok membuat pengguna memperoleh konten yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi psikologisnya sehingga platform

ini semakin banyak dimanfaatkan sebagai sarana pencarian informasi dan dukungan kesehatan mental, khususnya oleh remaja dan mahasiswa (Zanib et al., 2024).

Perkembangan teknologi tidak hanya memberikan dampak pada kemudahan mencari informasi tetapi juga memberikan perubahan terhadap pemberian layanan konseling, yang sebelumnya hanya dilakukan secara tatap muka kini telah berkembang menjadi layanan konseling berbasis teknologi yang dikenal sebagai konseling online. Menurut Amani Konseling online adalah layanan konseling yang dilakukan melalui internet umumnya layanan ini merujuk pada profesi yang berkaitan dengan layanan Kesehatan mental melalui teknologi komunikasi internet (Prahesti & Wiyono, 2017). Artinya layanan konseling online adalah layanan bantuan yang diberikan secara online oleh tenaga profesional seperti konselor dan psikolog kepada klien yang membutuhkan. Meskipun demikian, konseling online juga memiliki kekurangan seperti sulitnya mengamati komunikasi nonverbal klien, memiliki potensi kesalahan dalam interpretasi, serta pentingnya menjaga kerahasiaan dan keamanan data klien. Namun disamping itu kemajuan teknologi juga memberikan berbagai media digital agar layanan konseling dapat lebih mudah diakses Masyarakat (Yusril Yasin, 2024). Perkembangan konseling online mendorong pemanfaatan media digital dalam pemberian layanan konseling online salah satunya adalah dengan menggunakan media TikTok, karena kemudahan akses yang ditawarkan dan juga mampu dijangkau semua kalangan terutama mahasiswa.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis seperti stress akademik, kecemasan, tekanan sosial dan proses penyesuaian diri (Musabiq & Isqi Karimah, 2018). Namun pemanfaatan layanan konseling di perguruan tinggi masih belum optimal, hal ini terjadi karena stigma terhadap Kesehatan mental, keterbatasan akses layanan, kurangnya informasi dan pengetahuan tentang layanan konseling. (Milhatul Aula, Kusmawati Hatta, 2021). Kondisi tersebut membuat mahasiswa mencari alternatif lain untuk mendapatkan informasi, dukungan emosional, dan Solusi awal untuk permasalahan psikologis melalui media sosial, termasuk Tik Tok. Meskipun mahasiswa memanfaatkan media sosial dalam mencari sumber informasi Kesehatan mental, mahasiswa juga memiliki perbedaan persepsi terhadap pemanfaatan media sosial sebagai layanan konseling.

Persepsi merupakan proses seseorang dalam menerima, mengorganisasi, dan menafsirkan informasi yang diperoleh dari lingkungan sehingga menghasilkan pemahaman atau makna terhadap suatu objek maupun peristiwa (Sarwono, 2002). Perbedaan pengalaman, pengetahuan, kebutuhan, dan latar belakang individu dapat memengaruhi cara seseorang memandang suatu objek atau fenomena. Persepsi menjadi faktor penting karena dapat memengaruhi penerimaan dan pemanfaatan berbagai media digital, termasuk media sosial sebagai sarana memperoleh informasi maupun dukungan psikologis.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran yang semakin penting dalam meningkatkan literasi kesehatan mental serta menjadi sarana bagi mahasiswa untuk memperoleh informasi dan dukungan psikologis. Penelitian Anggeraj, dkk (2022) mengemukakan bahwa penggunaan TikTok sebagai salah satu media dalam pemberian layanan konseling sangat layak untuk diterapkan, TikTok menawarkan berbagai manfaat diantaranya meningkatkan kreatifitas dan minat pada siswa, memberikan pemahaman yang konsisten pada para siswa, membuat layanan yang lebih menarik dan interaktif, membantu pekerjaan guru karena TikTok dapat digunakan kapan saja dan di mana saja, serta membantu keterbatasan manusia dalam penyampaian materi/konten (Anggeraja et al., 2022). Sejalan dengan penelitian oleh Marwani, Galugu, dan Suarja (2024) menemukan bahwa pemberian psikoedukasi Kesehatan mental melalui platform TikTok secara signifikan mampu menurunkan Tingkat kecemasan pada mahasiswa, sebagaimana yang di buktikan dari hasil perbandingan skor pra-tes dan pasca-tes yang dilakukan, penelitian ini menunjukkan bahwa TikTok tidak hanya digunakan sebagai media hiburan tetapi juga dapat menjadi platform yang digunakan dalam bidang Pendidikan dan kesehatan mental. konten kesehatan mental di TikTok berpengaruh positif terhadap peningkatan kesadaran mahasiswa mengenai berbagai isu psikologis. Mahasiswa lebih sering mencari informasi mengenai kesehatan mental melalui media sosial dibandingkan memanfaatkan layanan konseling formal (Marwani, Galugu, Suarja, et al., 2024). Temuan tersebut menunjukkan bahwa media sosial, khususnya TikTok memiliki peluang untuk dimanfaatkan sebagai media pendukung layanan konseling. Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa media sosial berperan dalam meningkatkan literasi kesehatan

mental serta menjadi sarana memperoleh informasi psikologis, fokus penelitian masih didominasi pada pengaruh konten kesehatan mental terhadap pengetahuan, perilaku pencarian informasi, maupun intensi mencari bantuan psikologis. tetapi belum ada yang mengkaji tentang pemanfaatan TikTok sebagai media pendukung layanan konseling.

Keterbatasan penelitian terdahulu menunjukkan masih adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji. Sebagian besar penelitian tentang TikTok dalam bidang kesehatan mental lebih banyak membahas perannya sebagai media penyebaran informasi, psikoedukasi, dan peningkatan literasi kesehatan mental. Penelitian yang mengkaji persepsi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi terhadap pemanfaatan TikTok sebagai media pendukung layanan konseling masih sangat terbatas. Padahal, mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi memiliki pengetahuan tentang komunikasi, pelayanan sosial-kemanusiaan, serta pemahaman tentang perilaku individu dalam konteks dakwah sehingga diharapkan mereka dapat memberikan penilaian dari sudut pandang yang lebih kritis dalam menilai kelayakan, batas dan resiko TikTok sebagai media pendukung layanan konseling dibandingkan dengan pengguna pada umumnya.

Urgensi penelitian ini juga didukung oleh kondisi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry. Berdasarkan observasi awal peneliti, mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi cukup aktif menggunakan TikTok, tidak hanya sebagai media hiburan, tetapi juga untuk memperoleh informasi mengenai kesehatan mental, motivasi, pengembangan diri, serta berbagai konten yang berkaitan dengan konseling. Namun, belum diketahui bagaimana persepsi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi terhadap pemanfaatan TikTok sebagai media pendukung layanan konseling. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai persepsi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry terhadap manfaat, peluang, dan keterbatasan pemanfaatan TikTok sebagai media pendukung layanan konseling di era digital.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini perlu dilakukan karena perkembangan media sosial telah memengaruhi cara mahasiswa memperoleh informasi, edukasi, dan dukungan terkait kesehatan mental. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan konseling

berbasis digital yang lebih responsif, efektif, dan berlandaskan etika, serta menjadi referensi bagi konselor, pendidik, dan institusi pendidikan dalam mengoptimalkan pemanfaatan media sosial sebagai media pendukung layanan konseling. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pemanfaatan aplikasi TikTok sebagai media layanan konseling serta mengeksplorasi pandangan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry mengenai potensi, manfaat, dan keterbatasan penggunaan TikTok dalam mendukung penyelenggaraan layanan konseling di era digital.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif (Sugiyono, 2013). Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam terhadap pengalaman, pandangan, serta persepsi mahasiswa mengenai penggunaan aplikasi TikTok sebagai media pendukung layanan konseling. Sementara itu, penelitian deskriptif bertujuan memberikan gambaran secara sistematis mengenai cara mahasiswa memanfaatkan aplikasi TikTok untuk memperoleh solusi atas berbagai permasalahan yang mereka hadapi, sekaligus menjelaskan persepsi mereka terhadap efektivitas TikTok sebagai sarana layanan konseling.

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Informan penelitian berjumlah 10 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*, yaitu memilih informan berdasarkan kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian agar mendapatkan informasi yang mendalam. Dengan kriteria: (1) mahasiswa aktif Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, (2) pengguna aktif aplikasi TikTok, (3) pernah mengakses konten kesehatan mental atau konseling melalui TikTok, dan (4) bersedia menjadi informan penelitian. Pengumpulan data dihentikan setelah informasi yang diperoleh mencapai data saturation, yaitu ketika wawancara tidak lagi menghasilkan tema atau informasi baru (Subhaktiyasa, 2024).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman dan pandangan

informan mengenai pemanfaatan TikTok sebagai media pendukung layanan konseling, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian (Feny Rita Fiantika, 2022).

Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari setiap informan. Data dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan Kesimpulan (Feny Rita Fiantika, 2022). Pada tahap reduksi data, peneliti melakukan proses coding untuk mengelompokkan data ke dalam beberapa kategori hingga menghasilkan tema-tema utama penelitian. Penyajian data dilakukan dengan menyajikan data dengan bentuk narasi deskriptif dari hasil reduksi data. Selanjutnya penarikan Kesimpulan dilakukan dengan menarik Kesimpulan berdasarkan data yang telah disajikan kemudian verifikasi menggunakan dokumentasi pendukung.

Penelitian ini memperhatikan aspek etika penelitian. Sebelum wawancara dilakukan, seluruh informan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diminta memberikan persetujuan (*informed consent*). Identitas informan dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan kode atau inisial selama proses analisis dan pelaporan hasil penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 10 mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Seluruh informan merupakan pengguna aktif aplikasi TikTok dan pernah mengakses konten yang berkaitan dengan kesehatan mental maupun konseling digital. Berdasarkan hasil wawancara, diperoleh beberapa tema utama yang menggambarkan persepsi mahasiswa terhadap pemanfaatan TikTok sebagai media pendukung layanan konseling.

Pemanfaatan TikTok sebagai Sumber Informasi Kesehatan Mental dan Solusi Permasalahan

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar informan memandang TikTok sebagai media yang memudahkan mereka memperoleh informasi mengenai kesehatan mental. Informasi yang paling sering diakses meliputi kecemasan (*anxiety*), *overthinking*, stres, *self-love*, pengelolaan emosi, dan *self-improvement*. Mayoritas informan menyatakan bahwa konten tersebut mudah dipahami karena disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan dikemas dalam format video singkat.

Salah seorang informan mengungkapkan: *"Biasanya akun psikolog atau orang yang bahas self improvement, karena cara jelasin mereka gampang dipahami."* (Informan L1)

Pernyataan tersebut didukung oleh informan lain yang menyatakan: *"Saya biasanya mengikuti akun kreator yang membahas psikologi, self improvement, kesehatan mental, dan motivasi. Saya memilih akun tersebut karena cara penyampaiannya mudah dipahami, relatable, dan terasa membantu."* (Informan L4)

Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memanfaatkan TikTok sebagai sumber informasi awal mengenai kesehatan mental karena penyampaian materi yang ringkas, menarik, dan mudah dipahami.

Dampak Psikologis Konten Konseling terhadap Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara, konten kesehatan mental di TikTok memberikan dampak psikologis yang beragam bagi mahasiswa. Sebagian besar informan mengaku merasa lebih tenang setelah mengakses konten yang sesuai dengan kondisi yang sedang mereka alami. Selain itu, mahasiswa merasa lebih dipahami karena mengetahui bahwa pengalaman yang mereka rasakan juga dialami oleh orang lain.

Salah seorang informan mengungkapkan bahwa konten TikTok membantunya memahami kondisi diri ketika mengalami tekanan psikologis. *"Pernah, biasanya tentang cara ngadepin stres atau overthinking. Setelah nonton jadi lebih lega dan ngerti harus gimana."* (Informan L5)

Pernyataan tersebut sejalan dengan informan lainnya yang menyatakan: *"Saya pernah menemukan konten yang memberikan solusi dan pemahaman baru terhadap masalah yang saya hadapi, misalnya tentang cara mengelola stres dan mengontrol pikiran negatif. Setelah menonton konten tersebut saya merasa lebih lega dan lebih memahami diri sendiri."* (Informan L9)

Temuan tersebut menunjukkan bahwa konten kesehatan mental di TikTok tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membantu meningkatkan kesadaran diri, memberikan dukungan emosional, serta mendorong mahasiswa untuk memahami kondisi psikologisnya dengan lebih baik. Namun demikian, sebagian informan menilai bahwa manfaat yang diperoleh masih bersifat sementara sehingga TikTok lebih tepat dimanfaatkan sebagai media pendukung atau langkah awal sebelum memperoleh layanan konseling secara profesional.

Faktor Pendukung Pemanfaatan TikTok sebagai Media Pendukung Layanan Konseling

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mendorong mahasiswa memanfaatkan TikTok sebagai media pendukung layanan konseling. Kemudahan akses terhadap informasi menjadi alasan utama mahasiswa menggunakan platform tersebut. Selain dapat diakses kapan saja dan di mana saja, TikTok juga menyajikan konten dalam bentuk video singkat yang mudah dipahami serta didukung oleh algoritma For You Page (FYP) yang mampu menampilkan konten sesuai minat dan kebutuhan pengguna.

Salah seorang informan menyampaikan bahwa karakteristik TikTok memudahkan dirinya memperoleh informasi kesehatan mental. *"FYP dan video pendeknya sih, jadi informasi lebih cepat nyampe dan gak bikin bosan."* (Informan L6)

Pendapat tersebut diperkuat oleh informan lain yang menyatakan: *"Menurut saya, fitur TikTok yang paling mendukung adalah format video pendek, algoritma rekomendasi (FYP), serta kemudahan akses yang membuat informasi cepat tersebar dan mudah dipahami."* (Informan L10)

Mahasiswa juga terdorong untuk memanfaatkan TikTok karena kebutuhan untuk memahami diri sendiri, memperoleh motivasi, serta mencari solusi awal

terhadap permasalahan yang sedang dihadapi. Oleh karena itu, kemudahan akses, penyajian konten yang menarik, serta kesesuaian rekomendasi konten menjadi faktor utama yang mendukung pemanfaatan TikTok sebagai media pendukung layanan konseling.

Pembahasan

TikTok sebagai Media Psikoedukasi dan Pendukung Layanan Konseling

Temuan penelitian menunjukkan bahwa TikTok telah berkembang dari sekadar media hiburan menjadi media yang dimanfaatkan mahasiswa untuk memperoleh informasi kesehatan mental dan dukungan psikologis awal. Mahasiswa mengakses berbagai konten mengenai *overthinking*, kecemasan, stres, *self-love*, *self-healing*, hingga pengelolaan emosi sebagai sumber pengetahuan untuk memahami kondisi psikologis yang sedang mereka alami. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga telah berkembang menjadi media psikoedukasi yang mampu menyediakan informasi kesehatan mental secara cepat, mudah diakses, dan sesuai dengan kebutuhan pengguna.

Layanan informasi bertujuan membantu individu memperoleh pemahaman mengenai diri, lingkungan, serta alternatif penyelesaian masalah yang dihadapi. Informasi yang diperoleh melalui media digital dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kesiapan individu dalam mengambil keputusan terkait kesehatan mental. Pemanfaatan TikTok sebagai media psikoedukasi sebagai bentuk layanan informasi yang mendukung proses konseling, terutama pada tahap pemberian edukasi dan peningkatan literasi kesehatan mental.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Chochol et al (2023) yang menyatakan bahwa tingginya keterlibatan remaja dalam mengakses konten kesehatan mental di TikTok menunjukkan potensi platform tersebut sebagai *public health tool* yang mampu menjangkau kelompok usia muda secara luas. Hasil penelitian ini juga didukung oleh McCashin dan Murphy, (2022) algoritma *For You Page* (FYP) membuat pengguna memperoleh konten yang relevan dengan kebutuhan dan minatnya sehingga proses pencarian informasi kesehatan mental menjadi lebih cepat dan personal. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital

telah mengubah cara mahasiswa memperoleh informasi kesehatan mental, dari layanan yang bersifat konvensional menuju media digital yang lebih fleksibel dan mudah diakses.

Hasil penelitian juga menemukan bagaimana mahasiswa memaknai platform tersebut sebagai media pendukung layanan konseling. Mahasiswa tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi memanfaatkan konten yang diakses sebagai sarana untuk memahami kondisi diri, memperoleh dukungan psikologis awal, serta mempertimbangkan langkah yang akan diambil sebelum mencari bantuan profesional. Fungsi TikTok tidak berhenti pada penyampaian informasi, tetapi juga berperan dalam membentuk kesiapan mahasiswa untuk melakukan *help-seeking behavior*.

Hasil penelitian didukung oleh Plackett et al (2025) kampanye kesehatan mental melalui media sosial mampu meningkatkan pengetahuan, membangun sikap positif terhadap kesehatan mental, serta mendorong munculnya perilaku pencarian bantuan (*help-seeking behavior*). Perubahan perilaku tersebut tetap memerlukan dukungan layanan profesional agar dapat berlangsung secara optimal dan berkelanjutan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa TikTok masih berfungsi sebagai media pendukung, bukan sebagai pengganti layanan konseling profesional. Mahasiswa paham bahwa konten yang diperoleh melalui TikTok hanya memberikan pemahaman awal dan dukungan psikologis sementara, sedangkan penyelesaian permasalahan psikologis yang lebih kompleks tetap memerlukan proses konseling yang dilakukan oleh konselor atau psikolog. TikTok memiliki potensi besar sebagai media psikoedukasi dan pendukung layanan konseling digital, tetapi pemanfaatannya perlu disertai kemampuan literasi digital agar pengguna mampu menyeleksi informasi yang kredibel dan tidak menggantikan peran layanan konseling profesional.

Dampak Psikologis Pemanfaatan TikTok terhadap Mahasiswa

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan TikTok sebagai media psikoedukasi memberikan dampak psikologis yang cenderung positif bagi mahasiswa. Sebagian besar informan mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih

tenang, lebih dipahami, serta lebih mampu mengenali kondisi emosional setelah mengakses konten kesehatan mental di TikTok. Konten yang membahas kecemasan, *stres*, *overthinking*, dan pengelolaan emosi membantu mahasiswa memperoleh perspektif baru dalam menghadapi tekanan akademik maupun persoalan kehidupan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa TikTok tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga sebagai media yang memberikan dukungan emosional awal (*early psychological support*) bagi penggunanya.

Temuan tersebut sejalan dengan pandangan Jarnawi (2020) dukungan psikologis dan informasi yang tepat dapat membantu individu mengurangi kecemasan serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan psikologis. Melalui konten kesehatan mental yang disajikan secara komunikatif, mahasiswa memperoleh pemahaman bahwa permasalahan yang mereka alami juga dialami oleh individu lain. Kondisi ini dapat mengurangi perasaan terisolasi, meningkatkan penerimaan diri, serta memberikan keyakinan bahwa permasalahan psikologis merupakan hal yang dapat dipahami dan dikelola secara tepat.

Menurut teori coping mengenai *information-focused coping*, upaya individu mencari informasi yang dapat membantu memahami situasi, mengurangi ketidakpastian, serta menentukan strategi penyelesaian masalah. Mahasiswa memanfaatkan TikTok sebagai sumber informasi awal untuk memahami kondisi psikologis yang sedang dialami sebelum memutuskan mencari bantuan lebih lanjut. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi salah satu sumber daya psikologis yang mendukung proses adaptasi mahasiswa terhadap berbagai tekanan akademik maupun sosial.

Draganidis et al (2024) menyatakan bahwa konten kesehatan mental yang disampaikan melalui media sosial mampu meningkatkan *engagement*, memperluas akses terhadap informasi kesehatan mental, serta mendorong munculnya perilaku pencarian. Manfaat psikologis yang dirasakan mahasiswa lebih banyak berupa dukungan emosional awal dan peningkatan kesadaran terhadap kondisi diri, bukan sebagai bentuk penyelesaian masalah secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa TikTok berperan sebagai jembatan awal yang mendorong mahasiswa untuk lebih

terbuka terhadap isu kesehatan mental dan lebih siap memperoleh bantuan profesional apabila diperlukan.

Manfaat psikologis yang diperoleh melalui TikTok masih memiliki keterbatasan. Informasi yang diberikan dalam media sosial tidak melalui proses asesmen, diagnosis, maupun intervensi terapeutik sebagaimana dilakukan dalam layanan konseling profesional. TikTok lebih tepat diposisikan sebagai media pendukung psikoedukasi dan peningkatan literasi kesehatan mental, sedangkan penyelesaian permasalahan psikologis yang bersifat kompleks tetap memerlukan layanan konseling yang dilakukan oleh konselor atau psikolog profesional. Dengan demikian, pemanfaatan TikTok sebaiknya dipandang sebagai pelengkap, bukan sebagai pengganti layanan konseling profesional.

Tantangan Pemanfaatan TikTok sebagai Media Pendukung Layanan Konseling

Hasil temuan menunjukkan TikTok memberikan berbagai manfaat sebagai media psikoedukasi dan pendukung layanan konseling, mahasiswa paham dengan adanya sejumlah tantangan dalam manfaatannya. Tantangan yang diungkapkan informan adalah rendahnya kepastian mengenai kredibilitas informasi yang beredar. Mahasiswa beranggapan bahwa tidak seluruh kreator konten memiliki latar belakang atau kompetensi di bidang psikologi maupun bimbingan dan konseling, sehingga informasi yang disampaikan belum tentu didasarkan pada bukti ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan. Kondisi tersebut mendorong mahasiswa untuk lebih berhati-hati dalam menerima maupun menerapkan informasi yang diperoleh melalui TikTok.

Temuan tersebut sejalan dengan Basch et al. (2022) yang menyatakan bahwa kualitas informasi kesehatan mental di TikTok sangat bervariasi sehingga pengguna perlu memiliki kemampuan untuk mengevaluasi validitas sumber informasi. Hasil penelitian McCashin dan Murphy (2022) juga menunjukkan bahwa penyederhanaan konsep-konsep psikologis dalam video berdurasi singkat berpotensi menimbulkan kesalahpahaman dan mendorong terjadinya self-diagnosis. Hudon et al (2025) menjelaskan bahwa disinformasi mengenai gangguan kesehatan mental masih banyak ditemukan pada media sosial sehingga diperlukan keterlibatan tenaga

profesional dalam menghasilkan konten edukatif yang lebih akurat, kredibel, dan berbasis bukti ilmiah.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas TikTok sebagai media pendukung layanan konseling tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan informasi, tetapi juga oleh kemampuan pengguna dalam menyeleksi, mengevaluasi, dan menginterpretasikan informasi yang diterima. Literasi digital dan literasi kesehatan mental menjadi kompetensi yang sangat penting agar mahasiswa mampu membedakan informasi yang bersumber dari tenaga profesional dengan konten yang hanya didasarkan pada pengalaman pribadi.

Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry tidak menerima seluruh informasi di TikTok secara langsung, tetapi melakukan proses penyaringan dengan mempertimbangkan kredibilitas sumber serta membandingkannya dengan referensi lain sebelum mempercayai informasi tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa latar belakang keilmuan mahasiswa memberikan pengaruh terhadap cara mereka memaknai dan mengevaluasi konten kesehatan mental di media sosial. Pemanfaatan TikTok sebagai media pendukung layanan konseling tidak hanya bergantung pada karakteristik platform digital, tetapi juga pada kemampuan literasi digital dan literasi kesehatan mental yang dimiliki oleh penggunanya.

Aspek etika dan profesionalisme juga menjadi faktor penting dalam pemanfaatan TikTok sebagai media pendukung layanan konseling. Menurut mahasiswa informasi kesehatan mental sebaiknya disampaikan oleh konselor atau psikolog yang memiliki kompetensi profesional sehingga isi konten dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Oleh karena itu, pemanfaatan TikTok sebagai media pendukung layanan konseling memerlukan keterlibatan tenaga profesional serta penerapan prinsip-prinsip etika dalam penyampaian informasi kesehatan mental.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry memiliki persepsi yang positif terhadap pemanfaatan

aplikasi TikTok sebagai media pendukung layanan konseling. TikTok dimanfaatkan sebagai media untuk memperoleh informasi kesehatan mental, meningkatkan pemahaman terhadap kondisi psikologis, serta memberikan dukungan emosional awal dalam menghadapi berbagai permasalahan. Kemudahan akses, penyajian konten yang menarik, dan rekomendasi algoritma *For You Page* (FYP) menjadi faktor utama yang mendorong pemanfaatan platform tersebut. Meskipun demikian, mahasiswa juga menyadari adanya keterbatasan, seperti kredibilitas informasi yang beragam, risiko *self-diagnosis*, serta belum meratanya kompetensi profesional kreator konten. TikTok dipandang berpotensi sebagai media psikoedukasi dan pendukung layanan konseling digital, tetapi belum dapat menggantikan peran konselor profesional dalam memberikan layanan konseling yang komprehensif. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian konseling digital dengan menunjukkan bahwa efektivitas pemanfaatan TikTok sebagai media pendukung layanan konseling dipengaruhi oleh literasi digital pengguna, kredibilitas sumber informasi, serta kompetensi profesional penyedia konten kesehatan mental. Temuan ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam pengembangan layanan konseling digital yang memanfaatkan media sosial sebagai sarana psikoedukasi secara lebih efektif, bertanggung jawab, dan sesuai dengan prinsip-prinsip etika profesi.

Daftar Pustaka

- Anggeraja, R. A., Supriyanto, A., Suprihatin, B., & Faizarahma, I. (2022). Manfaat Tiktok sebagai Media dalam Layanan Bimbingan Konseling. *Consilia Jurnal Ilmiah BK*, 5(3), 197–206. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Azizah, R., Ananda, S. R., & Faristiana, R. A. (2023). Dampak TikTok Terhadap Gaya Hidup Remaja Perempuan. *Student Scientific Creativity Journal (SSCJ)*, 1(4), 400–414.
- Basch, C. H., Donelle, L., Fera, J., & Jaime, C. (2022a). Deconstructing TikTok videos on mental health: Cross-sectional, descriptive content analysis. *JMIR Formative Research*, 6(5), e38340. <https://doi.org/10.2196/38340>
- Chochol, M. D., Gandhi, K., Elmaghraby, R., & Croarkin, P. E. (2023). Harnessing youth engagement with mental health TikTok and its potential as a public health

- tool. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 62(7), 710–712. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2023.03.015>
- Draganidis, A., Fernando, A. N., West, M. L., & Sharp, G. (2024). Social media delivered mental health campaigns and public service announcements: A systematic literature review of public engagement and help-seeking behaviours. *Social Science & Medicine*, 361, 117231. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117231>
- Feny Rita Fiantika, D. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif. In *Rake Sarasin*. <https://scholar.google.com/citations?user=O-B3eJYAAAAJ&hl=en>
- Fransisca Huang, R. (2026). *Peran Dukungan Sosial Digital Melalui Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Generasi Z*. 6(02), 6–17.
- Hudon, A., Perry, K., Plate, A. S., Doucet, A., Ducharme, L., Djona, O., Aguirre, C. T., & Evoy, G. (2025). Navigating the maze of social media disinformation on psychiatric illness and charting paths to reliable information for mental health professionals: Observational study of TikTok videos. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e64225. <https://doi.org/10.2196/64225>
- Jarnawi. (2020). Mengelola cemas di tengah pandemik corona. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 60–73. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7216>
- Jerin, S. I., O'Donnell, N., & Mu, D. (2024). Mental health messages on TikTok: Analysing the use of emotional appeals in health-related #EduTok videos. *Health Education Journal*, 83(4), 415–430. <https://doi.org/10.1177/00178969241235528>
- Kaye, D. B. V, Chen, X., & Zeng, J. (2022). The co-evolution of two Chinese mobile short video apps: Parallel platformization of Douyin and TikTok. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 229–253. <https://doi.org/10.1177/20501579211048900>
- Marwani, T., Galugu, N. S., & Suarja, S. (2024). Psikoedukasi Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Berbasis Media Sosial TikTok. *Jurnal Administrasi Pendidikan Dan Konseling Pendidikan*, 5(2). <https://doi.org/10.24014/japkp.v5i2.33177>
- McCashin, D., & Murphy, C. M. (2022). Using TikTok for public and youth mental

- health: A systematic review and content analysis. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 279–306. <https://doi.org/10.1177/13591045221106608>
- Milhatul Aula, Kusmawati Hatta, A. (2021). Persepsi Mahasiswa Bimbingan DAN Konseling Islam Terhadap Layanan Konseling Di UP2T. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 16(1), 185–199. <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v16i1.30150>
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- Musabiq, S. A., & Isqi Karimah. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- 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. <https://doi.org/10.3991/ijim.v14i04.12429>
- Plackett, R., Steward, J. M., Kassianos, A. P., Duenger, M., Schartau, P., Sheringham, J., Cooper, S., Biddle, L., Kidger, J., & Walters, K. (2025). The effectiveness of social media campaigns in improving knowledge and attitudes toward mental health and help-seeking in high-income countries: Scoping review. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e68124. <https://doi.org/10.2196/68124>
- Prahesti, Y., & Wiyono, D. B. (2017). Pengembangan Website Konseling Online untuk Siswa. *Jurnal BK Unesa*, 7(3), 144–154.
- Rayhan, S., R., Ririn, R., W., Delpina, H., & Nelwati, S. (2025). Pendidikan di Era Teknologi Informasi dan Komunikasi. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(1), 1–12.
- Rizaty, M. A. (2025). *Data pengguna aplikasi TikTok di Indonesia 4 tahun terakhir hingga Oktober 2024*.
- Sarwono, S. W. (2002). *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*. Balai Pustaka.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan*

- Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. ALFABETA, CV.
- Tjahyanti, N. L. P. A. S. (2021). Hubungan Perkembangan Teknologi Informasi Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Daiwi Widya*, 7(5), 11.
<https://doi.org/10.37637/dw.v7i5.670>
- Yusril Yasin, N. S. (2024). Konseling Online Sebagai Alternatif Pemberian Dukungan Psikologis. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(September), 200–208.
- Zanib, J., Hira, K., & Aysha, Z. (2024). The role of TikTok in mental health support: Analyzing the efficacy and risks of mental health content. *Journal of Policy Research*, 10(3), 1395–1408.



