

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN TIKTOK DAN TINGKAT STRES PADA *EMERGING ADULTS* DI ERA *NEW NORMAL* COVID-19

Salsabiilla Maulidiyah
15000119140277

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275
Email: salsabiillam@gmail.com

ABSTRAK

Emerging adulthood adalah masa transisi remaja ke dewasa yang terjadi pada usia 18–25 tahun. Perubahan–perubahan yang terjadi dalam fase ini dapat menimbulkan stres. Stres adalah ketidaksesuaian antara kemampuan individu dalam sebuah keadaan tertentu seperti kemampuan biologis, psikologis dan sosial. Intensitas penggunaan Tiktok adalah frekuensi dan durasi penggunaan Tiktok yang meliputi perasaan, kepercayaan dan perilaku yang diadopsi ke dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara intensitas penggunaan Tiktok dan tingkat stres pada *emerging adults* Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro di era *new normal* COVID-19. Sampel penelitian ini sebanyak 130 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data penelitian dikumpulkan menggunakan skala, yakni skala intensitas penggunaan Tiktok (23 aitem valid, $\alpha = 0,865$) dan skala stres (15 aitem valid, $\alpha = 0,855$). Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson dengan hasil $r_{xy} = 0,416$ dan nilai signifikansi sebesar $<0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan Tiktok dan tingkat stres pada mahasiswa *emerging adults* di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Intensitas penggunaan Tiktok tinggi akan meningkatkan tingkat stres mahasiswa.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan Tiktok, Stres, *Emerging Adults*, Tiktok, Media Sosial, Mahasiswa

CORRELATION BETWEEN TIKTOK INTENSITY USE AND STRESS LEVELS ON EMERGING ADULTS IN THE NEW NORMAL COVID-19 ERA

Salsabiilla Maulidiyah
15000119140277

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275
Email: salsabiillam@gmail.com

ABSTRAK

Emerging adulthood is a transition from teen to adulthood that occurs between the ages of 18 and 25. The changes that occur in this phase can cause stress. Stress is a discrepancy between individual abilities (biological, psychological and social abilities) and the demands of a situation. Tiktok use intensity are the frequency and duration of using Tiktok which includes feelings, beliefs and behaviors that are adopted into everyday life. This study aims to examine the relationship between the Tiktok use intensity and stress levels on emerging adults at the Faculty of Psychology, Diponegoro University in the new normal COVID-19 era. The sample of this research are 130 people using purposive sampling technique. The data was collected using Tiktok intensity use scale (23 valid items, $\alpha = 0.865$) and stress scale (15 valid items, $\alpha = 0.855$). Findings revealed that Tiktok intensity use and stress levels are $r_{xy} = 0.416$ and a significance value of <0.001 ($p < 0.05$), which means that there is a positive association between Tiktok intensity use and stress levels in emerging adult students at the Faculty of Psychology, Diponegoro University. In conclusion, high Tiktok use intensity will increase student stress levels.

Keyword: Tiktok Use Intensity, Stress, Emerging Adults, Tiktok, Social Media, University Student

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Coronavirus disease atau COVID-19 adalah sebuah penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 (*Coronavirus disease (COVID-19)*, t.t.). Penyakit ini pertama kali terdeteksi di Indonesia pada 2 Maret 2020 dan menyebar ke seluruh provinsi Indonesia pada bulan April 2020. Setelah dua orang terdeteksi positif pada Maret 2020, jumlah kasus positif semakin meningkat dan membuat pemerintah mengeluarkan tindakan terhadap virus ini. Contoh tindakan yang diberikan oleh pemerintah adalah membentuk Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, mengeluarkan kebijakan belajar dari rumah untuk pelajar dan mahasiswa, mengeluarkan peraturan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan larangan mudik. Anjuran untuk tetap berada di rumah ditambah ketakutan akan penularan virus dan hoax tentang COVID-19 yang beredar pada masyarakat menyebabkan stress akut yang dihubungkan dengan beban kesehatan mental dan memiliki risiko menyebabkan *anxiety* dan depresi (Burtscher dkk., 2020). Pada April 2020, WHO merekomendasikan enam kriteria kepada negara–negara yang ingin melakukan transisi ke era *new normal*. *New normal* adalah kegiatan pola hidup baru yang dilakukan masyarakat atau suatu institusi yang berada di suatu wilayah tertentu (*Menuju adaptasi kebiasaan baru*, 2020).

Kriteria *new normal* yang dikeluarkan oleh WHO yang pertama adalah 1) penularan COVID-19 sudah terkendali, 2) fasilitas kesehatan mampu menemukan, menguji, mengisolasi, mengobati dan melacak kontak dekat COVID-19, 3) risiko penularan pada kelompok *high-risk* seperti layanan kesehatan sudah diminimalisir, 4) memiliki tindakan preventif pada tempat penting seperti sekolah, toko–toko dan tempat kerja, 5) risiko penularan COVID-19 yang berasal dari turis dan siswa asing terkendali, dan 6) masyarakat siap memasuki era *new normal* (Jamaludin dkk., 2020). Pemerintah Indonesia memberikan tujuh panduan kepada masyarakat untuk memasuki era *new normal* yakni: 1) mencuci tangan, 2) hindari menyentuh area wajah, 3) menerapkan etika batuk dan bersin, 4) menggunakan masker saat keluar rumah dan berinteraksi dengan orang lain, 5) jaga jarak, 6) melakukan isolasi mandiri jika merasa tidak sehat, dan 7) menjaga kesehatan dengan mengonsumsi makanan bergizi dan berolahraga (Muhyiddin, 2020).

Emerging adulthood adalah fase individu keluar dari masa remaja namun belum secara penuh menjadi orang dewasa (Arnett, 2000). Umur setelah 18 tahun tidak tepat jika disebut remaja atau remaja akhir karena pada umur tersebut individu sudah mengalami perubahan fisik karena pubertas dan sudah bisa melakukan aktivitas legal seperti ikut pemilu atau menandatangani berkas penting menyangkut dirinya. Namun, pada umur 18 sampai 25 tahun juga belum bisa disebut dewasa karena individu masih menjalani pendidikan untuk bisa mendapatkan pekerjaan orang dewasa

(Arnett, 2000). Maka *emerging adulthood* berdasarkan Santrock (2018) adalah masa transisi remaja ke dewasa yang terjadi pada usia 18 sampai 25 tahun.

Pada masa *emerging adulthood* menurut Arnett dan Syed (2015) terdapat lima karakteristik yang biasanya dijumpai seperti: 1) *Identity explorations* adalah masa ketika anak muda mengeksplorasi pilihan-pilihan yang tersedia untuk hidupnya di dalam berbagai bidang seperti pekerjaan dan percintaan; 2) *Instability* merupakan karakteristik yang terjadi ketika *emerging adulthood* membuat perubahan di kehidupan mereka. Mereka paham bahwa mereka harus mempunyai rencana dalam hidup mereka tetapi rencana tersebut akan berubah seiring waktu berjalan. Dalam setiap perubahan tersebut mereka belajar mengenai diri mereka sendiri dan perubahan itu memperjelas kriteria masa depan yang mereka inginkan; 3) *Self-focus*. Fase *emerging adulthood* merupakan fase yang tepat untuk individu fokus kepada diri mereka sendiri. Sebelum memasuki masa *emerging adulthood*, individu masih berada dalam masa anak-anak dan remaja. Pada masa ini, mereka tidak sepenuhnya memiliki pilihan sendiri namun masih ada orang dewasa yang mempengaruhi pilihan-pilihan tersebut; 4) *Feeling in-between* atau merasa bingung dengan apa yang mereka rasakan. Mereka merasa bahwa mereka bukan remaja, namun bukan juga orang dewasa. Alasan kenapa mereka merasakan kebingungan ini adalah karena mereka mempunyai kriteria tertentu terhadap bagaimana semestinya seseorang yang sudah dewasa; 5) Peluang dan optimisme.

Emerging adulthood merupakan masa ketika seseorang mempunyai banyak peluang untuk menggapai sesuatu karena masa depan yang belum pasti. Pada fase ini individu memiliki harapan dan ekspektasi yang tinggi terhadap hidupnya. Di fase ini seseorang memiliki potensi untuk mengubah arah hidupnya secara drastis. Perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupan ini dapat menimbulkan stres pada *emerging adults* (Matud dkk., 2020).

Stres adalah tekanan yang dirasakan oleh individu pada saat beradaptasi atau menyesuaikan dirinya (Nevid dkk., 2013). Menurut Lazarus dan Folkman (1984) sumber stres dibagi menjadi tiga, yakni; perubahan besar, perubahan yang berdampak kepada satu atau beberapa orang, dan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Alvara Research Center (Ali & Purwandi, 2022) individu yang lahir pada tahun 1995–2010, atau Generasi Z, memiliki tingkat stres yang paling tinggi dibandingkan individu yang lahir pada tahun 1960–1979 (Generasi X) dan tahun 1980–1994 (Milenial). Sebanyak 5% dari 489 responden Gen Z merasa sangat stres, sebanyak 23,3% merasa stres, sebanyak 40% cukup stres, dan sebanyak 31,7% merasa tidak stres. Sedangkan sebanyak 4,6% dari 534 responden Milenial merasa sangat stres, sebanyak 23,5% merasa stres, sebanyak 38,8% merasa cukup stres dan sebanyak 33,2% merasa tidak stres.

Penelitian yang dilakukan Matud dkk (2020) menunjukkan bahwa *emerging adult* mempunyai sumber stres yang beragam seperti adaptasi

pada transisi fase perkembangan sebelumnya, perubahan dalam hubungan, dari tempat kerja, sekolah maupun tempat tinggal. Selain dari perubahan besar dalam hidup, stres dapat disebabkan oleh kegiatan sehari-hari seperti masalah pekerjaan, perjalanan pulang-pergi dari rumah ke kantor, atau *deadline* pekerjaan. Hasil sejalan ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Stefaniak dkk (2022) bahwa *emerging adults* menunjukkan level stres yang tinggi yang disebabkan oleh pasangan dan ipar, keluarga, dan tempat kerja. Dalam penelitian yang dilakukan Robinson dkk (2013) ditemukan hasil yang sama bahwa sumber stres yang didapatkan oleh *emerging adults* disebabkan oleh perubahan besar dalam karir, hubungan dan ketidakpastian yang disebabkan oleh perubahan tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Qiu dkk (2020) menunjukkan bahwa 35% dari 52.730 responden mengalami *psychological distress* pada saat pandemi COVID-19 dan responden yang berada di umur 18–30 tahun memiliki skor paling tinggi dibandingkan responden berumur dibawah 18 tahun hal itu disebabkan oleh kecenderungan anak muda untuk menerima banyak informasi dari media sosial sehingga dapat menimbulkan stres. Tingginya tingkat stres individu yang berada di umur 18–30 tahun disebabkan oleh kecenderungan anak muda untuk menerima banyak informasi dari media sosial sehingga memicu stres (Qiu dkk., 2020).

Ada lima pemicu stres pada saat pandemi COVID-19 yakni; 1) ketidakpastian, 2) rasa ambigu, 3) kehilangan kendali, 4) isolasi sosial dan 5) kekhawatiran akan kesehatan sendiri dan orang-orang yang disayang

(Shanahan dkk., 2022). Adanya perubahan dari masa pandemi ke era *new normal* tentunya akan menimbulkan dampak. Direktur WHO, Tedros Adhanom, menyebutkan bahwa kita harus siap mengalami “*mass trauma*” yang diakibatkan oleh pandemi (Łaskawiec dkk., 2022). Łaskawiec dkk (2022) menyebutkan bahwa faktor penyebab terjadinya stres pada era *new normal* adalah 1) takut terinfeksi COVID-19, 2) pernah melakukan karantina atau isolasi diri, 3) takut kehilangan pekerjaan, 4) *lockdown*, 5) kesepian, dan 6) kehilangan kehidupan sosial.

Aktivitas yang dilakukan *emerging adults* pada saat pandemi COVID-19 yakni menjalankan rutinitas sehari-hari, mencari distraksi, mencari *emotional support*, datang ke psikolog atau psikiater, dan berolahraga atau aktivitas fisik lainnya (Shanahan dkk., 2022). Sedangkan di era *new normal* aktivitas-aktivitas tersebut mengalami sebuah perubahan seperti dalam surat edaran yang dikeluarkan oleh Universitas Diponegoro yakni Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2022 tentang Metode Perkuliahan Mahasiswa Universitas Diponegoro Semester Gasal Tahun Akademik 2022/2023 bahwa 1) perkuliahan bagi mahasiswa S1 dan Vokasi dilaksanakan secara luring penuh untuk mahasiswa semester 1, 3, 5 dan dilaksanakan secara daring untuk mahasiswa semester 7 atau lebih, 2) perkuliahan bagi mahasiswa Profesi, PPDS, S2, dan S3 dilaksanakan secara *hybrid*, 3) pelaksanaan perkuliahan dengan metode luring wajib tetap memperhatikan protokol kesehatan, dan 4) apabila dengan diterapkannya metode pembelajaran sebagaimana tersebut pada angka 1 s.d. 2 dijumpai

terkonfirmasi kasus positif COVID-19, maka fakultas dapat segera melaporkan hal tersebut kepada pihak universitas untuk dapat diambil kebijakan lebih lanjut.

Penggunaan media sosial mengalami peningkatan di era pandemi hingga ke era *new normal* (Kemp, 2022). *Digital natives* adalah anak-anak yang dibesarkan dalam dunia yang dikelilingi oleh media digital (Prensky, 2001). Individu yang sekarang berada dalam tahapan *emerging adults* adalah individu yang termasuk dalam sebutan Generasi Z yang lahir di tahun 1995 – 2010. Media elektronik dan media sosial selalu berkembang dan kemajuan ini dirasakan oleh generasi Z. Perbedaan khusus yang terlihat dalam tiap generasi salah satunya adalah penggunaan media elektronik (Arnett & Syed, 2015). Ketika keberadaan media sosial sudah dirasakan dari masa bayi hingga dewasa, penggunaan media sosial merupakan bagian normal untuk *emerging adults* (Arnett & Syed, 2015).

Arnett dan Syed (2015) menjelaskan alasan tingginya penggunaan media sosial di masa *emerging adults* salah satunya adalah dalam fase *identity exploration* dan *self-focus*, *emerging adults* mencari identitas dirinya dan fokus dengan dirinya sendiri dengan mencoba untuk menjadi mandiri. Salah satu cara untuk menjadi mandiri tersebut adalah tinggal terpisah dengan keluarganya di tempat yang baru. Salah satu cara untuk tetap merasa terhubung dengan keluarga dan teman-teman dari tempat asalnya yakni dengan menggunakan media sosial. Jadi dapat disimpulkan bahwa media sosial sudah menjadi bagian dari kehidupan *emerging adults*

dan mayoritas dari *emerging adults* tidak dapat membayangkan kehidupan tanpa media sosial (Arnett & Syed, 2015).

Berdasarkan data yang disajikan oleh Kemp (2022), terjadi peningkatan penggunaan media sosial dari tahun 2020, 2021, dan 2022. Ada sebanyak 160 juta pengguna media sosial di Indonesia per Januari 2020 dan terjadi peningkatan sebanyak 16% atau 27 juta pengguna pada tahun 2021. Lalu pada tahun 2022 terjadi peningkatan pengguna media sosial sebanyak 12.6% atau 21 juta pengguna media sosial. *Platform* media sosial yang digunakan pun beragam dan berganti tiap tahunnya. Pada tahun 2020, Whatsapp menempati peringkat pertama, diikuti oleh Facebook, Instagram, Facebook Messenger, dan LINE pada peringkat kelima. Peningkatan penggunaan Tiktok sejak pandemi hingga sekarang ditunjukkan dengan data yang dikeluarkan oleh Kemp (2021, 2022). Di tahun 2021 Tiktok menempati peringkat ke sembilan dan di tahun 2022 naik ke peringkat empat.

Peningkatan penggunaan Tiktok tidak berhenti pada saat pandemi COVID-19. Di era *new normal* penggunaan Tiktok terus mengalami peningkatan berdasarkan data yang disajikan oleh Home App Data Tiktok Revenue and Usage Statistics, di Q1 tahun 2022 Tiktok memiliki pengguna aktif sebanyak 1.3 miliar, diikuti dengan Q2 tahun 2022 sebanyak 1.4 miliar dan pada Q3 tahun 2022 sebanyak 1.5 miliar pengguna aktif.

Tiktok adalah sebuah jaringan layanan sosial yang berbentuk video pendek (Vaterlaus & Winter, 2021). Meningkatnya penggunaan platform

Tiktok dikarenakan tampilan media dengan batasan waktu maksimal tiga menit yang justru membuat platform Tiktok menjadi berbeda (Ihsan, 2021). Video yang tidak berbelit-belit menjadi daya tarik dari Tiktok. Berdasarkan data yang disajikan oleh Ginee (2021) pada tahun 2021, sebesar 95% pengguna Tiktok menonton video di FYP, 66% menyukai video, 24% membagikan video, 17% mengomentari video, dan 9% mengunggah video ke Tiktok. Sebanyak 76% pengguna Tiktok berada diusia antara 18–34 tahun dengan rincian 13% berumur 13–17 tahun, 40% berumur 18–24 tahun, 37% berumur 25–34 tahun; 8% berumur 35–44 tahun dan 3% berumur diatas 45 tahun. Berdasarkan data yang disajikan oleh Ginee (2021) ini menunjukkan bahwa pengguna Tiktok pada umumnya hanya menikmati konten yang dibuat oleh 9% pengguna Tiktok yang lain. Sama dengan platform media sosial yang lain, tentunya dampak dari penggunaan Tiktok memiliki sisi positif dan negatif.

Sisi positif dari penggunaan aplikasi media sosial Tiktok berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Oktarini dkk (2022) adalah 1) mendorong tingkat kreativitas penggunanya, 2) tempat untuk mengekspresikan diri, 3) menambah wawasan karena informasinya yang sangat beragam, dan 4) sebagai sarana hiburan pada saat pandemi COVID-19. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Utama Putra dkk (2021) Tiktok bisa menjadi sarana olahraga yang asik. Banyak *challenge* atau tren Tiktok dengan bentuk menari atau membutuhkan banyak gerakan, hal ini dapat membuat Tiktok menjadi sarana olahraga. Selain itu, Tiktok juga

dapat menjadi media menurunkan stres pada saat pandemi COVID-19 (Utama Putra dkk., 2021).

Lalu sisi negatif dari penggunaan aplikasi Tiktok berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Oktarini dkk., (2022) adalah 1) Pelecehan seksual. Perilaku pelecehan yang dilakukan seperti berkomentar pada kolom video yang mengandung unsur seksual, 2) sindrom. Sindrom yang dimaksud adalah reaksi tubuh individu yang mengikuti suatu trend tanpa sadar karena terlalu sering menggunakan aplikasi Tiktok, 3) hoaks, 4) Ujaran kebencian, dan 5) *cyber bullying*. Lalu dampak negatif berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Utama Putra dkk (2021) adanya keinginan untuk tampil berbeda demi memiliki konten Tiktok yang unik mengarah kepada pembuatan video yang tidak sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku dan pengaruh buruk kepada prestasi belajar siswa karena lupa waktu sehingga tidak belajar.

Selain berubahnya aktivitas akibat pandemi COVID-19, dampak penggunaan media sosial terhadap individu juga berubah. Hal ini dapat dilihat dari dampak penggunaan media sosial saat pandemi COVID-19 dan sebelum pandemi COVID-19. Dampak positif penggunaan Tiktok sebagai media hiburan dan menurunkan stres pada saat pandemi COVID-19 ditemukan dalam beberapa penelitian. Yang pertama dalam penelitian yang dilakukan oleh Oktarini dkk (2022) bahwa Tiktok merupakan media hiburan di rumah pada saat pandemi COVID-19 karena peraturan pemerintah yang tidak membolehkan masyarakat untuk berkegiatan di luar rumah. Lalu yang

kedua pada penelitian yang dilakukan oleh Utama Putra dkk (2021) ditemukan Tiktok merupakan media yang paling menghibur pada saat pandemi COVID-19 dan media yang dapat menurunkan tingkat stres pada saat pandemi COVID-19. Ketiga berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Utami (2021) semua partisipan penelitian menyatakan bahwa keberadaan aplikasi Tiktok membantu mereka untuk tetap terhibur selama di rumah. Keempat, pada penelitian yang dilakukan oleh Bulele dan Wibowo (2020) ditemukan bahwa Tikok dapat menjadi media hiburan, komunikasi, sumber informasi, penghilang stres dan juga bosan.

Dampak penggunaan media sosial sebelum masa pandemi COVID-19 dapat dilihat melalui penelitian Vannucci dkk (2017) bahwa tingkat penggunaan media sosial yang tinggi dapat meningkatkan peluang munculnya gangguan kecemasan pada *emerging adults*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hatchel dkk (2018) juga ditemukan bahwa penggunaan media sosial yang intensif dapat menurunkan *psychological well-being emerging adults*.

Peneliti tertarik untuk meneliti apakah setelah pandemi COVID-19, dengan aktivitas kembali normal, dampak penggunaan media sosial akan sama dengan saat pandemi COVID-19 atau kembali sebelum adanya pandemi. Subjek untuk penelitian ini dipilih berdasarkan hasil penelitian Qiu dkk (2020) bahwa responden yang berada di usia 18–30 menunjukkan skor *psychological distress* yang paling tinggi pada saat pandemi COVID-19 dan penjelasan yang diungkapkan oleh Arnett dan Syed (2015) bahwa

generasi Z yang sedang dalam fase *emerging adulthood* adalah *digital natives* dan penggunaan media sosial merupakan bagian dari kehidupan normal mereka. Hal tersebut juga dapat dilihat dari infografis umur pengguna Tiktok bahwa 76% pengguna Tiktok berada diusia antara 18–34 tahun dengan rincian 13% berumur 13–17 tahun, 40% berumur 18–24 tahun, 37% berumur 25–34 tahun, maka subjek penelitian ini adalah *emerging adults* yang berumur 18–24 tahun dan menggunakan aplikasi media sosial Tiktok.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan Tiktok dengan tingkat stres pada *emerging adults* di Era *New Normal* COVID-19?

C. Tujuan Penelitian

Maksud dari diadakannya penelitian ini ialah untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan Tiktok dan tingkat stres pada *emerging adults* di Era *New Normal* COVID-19.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi sosial dan ilmu psikologi terkait lainnya.

b. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan penggunaan Tiktok dapat menurunkan tingkat stres dengan penggunaan yang proporsional dan sehat.

