

PERUBAHAN MOOD MAHASISWA PRODI KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS UDAYANA YANG MENGGUNAKAN APLIKASI *TIKTOK*

Ni Made Prema Swari Saraswati, Ni Komang Ekawati*

Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
Jalan P. B. Sudirman, Kec. Denpasar Bara, Kota Denpasar, Bali 80234

ABSTRAK

Peningkatan jumlah stres akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi mahasiswa. Stres dapat memicu gangguan *mood* pada individu. Tingginya angka pengguna *TikTok* pada generasi milenial merupakan salah satu upaya pengalihan stres yang dapat dilakukan oleh mahasiswa. Tujuan penelitian untuk mengetahui perubahan *mood* mahasiswa prodi kesehatan masyarakat universitas udayana yang menggunakan aplikasi *TikTok*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode pengumpulan data dengan wawancara mendalam. Informan penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir prodi kesehatan masyarakat universitas udayana yang aktif dalam menggunakan *TikTok*. Informan dipilih secara purpose sampling sebanyak 13 Informan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar perubahan *mood* yang terjadi pada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Udayana mengalami perubahan *mood*nya lebih baik setelah mengakses *TikTok*. Dampak yang dirasakan informan setelah mengakses *TikTok* terhadap upaya penyelesaian skripsi juga cukup baik. Kesimpulan yang didapat perubahan *mood* cenderung meningkat, untuk informan yang merasa mengalami penurunan *mood* akibat konten yang tidak sesuai, mereka akan menggunakan fitur *swipe up* atau *not interest*. Mahasiswa merasa bahwa dengan mengakses *TikTok* mereka akan mendapat wawasan baru seperti memperoleh pengetahuan umum atau pengetahuan mengenai skripsi. Mahasiswa merasa tertarik melihat video yang disajikan *TikTok* berdurasi singkat padat dan jelas serta memiliki konten yang menarik.

Kata kunci: Perubahan, *Mood*, *TikTok*, Unud, Bali

ABSTRACT

An increase in the amount of stress will reduce academic ability which affects the student's grade point average. high number of *TikTok* users in the millennial generation is one of the stress diversion efforts that can be made by students. The purpose of the study was to determine changes in the mood of Udayana University public health study programme students who use the *TikTok* application. This study uses a descriptive qualitative approach with data collection methods with in-depth interviews. Research informants are final year students of the Udayana University Public Health Study Program who are active in using *TikTok*. Informants were selected by purpose sampling as many 13 informants. The results showed that most of the mood changes that occurred in Udayana University Public Health Study Program students experienced changes in their mood for the better after accessing *TikTok*. The impact felt by informants after accessing *TikTok* on thesis completion efforts is also quite good. The conclusion obtained is that mood changes tend to increase, for informants who feel they are experiencing a decline in mood due to inappropriate content, they will use the *swipe up* or *not interest* feature. Students feel interested in seeing videos presented by *TikTok* that are short, concise and clear and have interesting content.

Keywords: Change, *Mood*, *TikTok*, Unud, Bali

PENDAHULUAN

Generasi milenial yang umumnya berusia antara 18 hingga 25 tahun sedang dalam proses menuju kedewasaan sebagai mahasiswa. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada salah satu jenis perguruan tinggi (Hulukati, 2018). Dengan menjadi mahasiswa

tentunya beban belajar yang didapat cukup besar terlebih pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan suatu penelitian atau skripsi.

Ambarwati (2019) menyatakan bahwa, dari 10 mahasiswa di tahun terakhir mereka di Universitas Muhammadiyah Magelang, tujuh di antaranya dilaporkan

*e-mail korespondensi : komang.ekawati@unud.ac.id

memiliki gejala terkait stres seperti gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, kecemasan, gelisah, dan panik. Salah satu contoh jurusan kuliah yang memiliki beban akademik cukup besar adalah mahasiswa kedokteran. Karena beban mata kuliah yang relatif berat dan skripsi yang menjadi tugas akhir mahasiswa, mahasiswa kedokteran lebih cenderung mengalami kecemasan. (Ariana, 2016).

Peningkatan jumlah stres akademik dapat menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi mahasiswa karena berpengaruh terhadap perubahan suasana hati (*mood*) (Ambarwati, 2019). *Mood* atau suasana hati setiap orang adalah kondisi emosional yang subjektif dan kurang terdefinisi yang dipengaruhi oleh stimulus tertentu. (Wahyudi, 2015). Dalam (Sulistyana, 2022) dikatakan jika penurunan suasana hati (*mood*) tidak tertangani dengan baik selama 1 semester ke depan akan berdampak pada psikologi dan kehidupan sosial mahasiswa yaitu emosi yang tidak terkendali, terjadinya perilaku sedentari, sangat mudah tersinggung, dan mengalami gangguan tidur atau bahkan merusak hubungan dengan orang-orang terdekat mereka.

Persentase tertinggi dari dampak stres adalah kondisi fisik mahasiswa sebesar 32%, kelelahan dan lemas sebesar 25%, dampak emosi sebanyak 27%, perubahan perilaku sebesar 25%, dampak kognitif 16% (Musabiq, 2018).

Selain akademik, adapun beberapa faktor lainnya yang mempengaruhi ketidakstabilan *mood* mahasiswa. Diantaranya adalah perubahan lingkungan baru seperti perpindahan antara masa SMA dan perkuliahan, perubahan hormon dari

remaja ke fase dewasa awal, tekanan sosial seperti hubungan interpersonal ataupun pemenuhan akan harapan dan ekspektasi orang tua, kualitas atau pola tidur yang buruk hingga gaya hidup yang tidak sehat seperti minim olah raga dan pola makan yang buruk.

Dalam menghadapi perubahan *mood*, berbagai upaya dapat dilakukan oleh mahasiswa. Salah satu contohnya adalah dengan memanfaatkan teknologi khususnya media sosial sebagai media yang membantu dalam pengalihan stres. Media sosial merupakan salah satu hasil dari perkembangan teknologi. Media sosial ini hadir dan merubah paradigma berkomunikasi di masyarakat masa kini. Media sosial membuat komunikasi menjadi tak terbatas jarak, waktu, bahkan ruang. (Watie, 2016). Contoh dari adanya media sosial adalah hadirnya beberapa aplikasi komunikasi seperti aplikasi *TikTok*, *Instagram*, *Youtube* dan aplikasi lainnya.

Aplikasi *TikTok* merupakan aplikasi media sosial dengan *platform* video musik terbaru asal negeri Tiongkok yang diluncurkan pada awal September 2016. Aplikasi ini memungkinkan pengguna untuk membuat berbagai video menarik. Aplikasi ini bisa menciptakan sebuah video yang keren, yaitu dapat menarik kalangan muda sesuai dengan tren. Selain membuat video, jumlah penikmat video di aplikasi ini cenderung lebih banyak akibat adanya fitur "*For Your Page*" (FYP) yang mengakibatkan pengguna *TikTok* dapat melihat video yang sedang menjadi tren atau viral (Deriyanto, 2018). Terbukti dengan data sepanjang tahun 2018 hingga tahun 2019, *TikTok* mengukuhkan diri sebagai aplikasi yang paling banyak

diunduh yakni sebesar 45,8 juta kali. Selain itu, dilansir dari laman *tekno.kompas.com* dikatakan ada sekitar 10 juta lebih pemakai aktif aplikasi *TikTok* di Negara Indonesia, dimana mayoritas dari pengguna aplikasi *TikTok* di Indonesia sendiri adalah anak milenial, usia sekolah, atau biasa dikenal dengan generasi Z (Aji, 2020). Dikutip dari Kumparan, *Head of User and Content Operations TikTok Indonesia*, Angga Anugrah Putra mengatakan bahwa selama 2020 konten yang paling populer dikalangan masyarakat Indonesia adalah konten seputar komedi, edukasi, *fashion*, *beauty*, *talent* dan *food* (Sabila, 2021). Ini merupakan salah satu dampak positif dari aplikasi *TikTok* dalam perkembangan teknologi informasi.

Dalam penelitian Saputra, dkk tahun 2020. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *TikTok* memiliki keunggulan untuk meningkatkan *mood* penggunanya. Oleh karena itu aplikasi ini bisa menjadi pilihan cara untuk memperbaiki *mood* penggunanya. Dengan begitu, *TikTok* juga dapat memiliki potensi atau peran dalam membantu meningkatkan *mood* mahasiswa yang cenderung memiliki berbagai kecemasan atau *mood* (suasana hati) yang kurang baik.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan *mood* mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Udayana yang menggunakan aplikasi *TikTok*.

METODE

Pada penelitian ini, digunakan pendekatan dengan metode kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang temuan-temuannya tidak

diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya. Penelitian ini menggambarkan dan menuliskan mengenai peristiwa yang ada berdasarkan fakta-fakta yang diamati dan berupa kata-kata atau lisan dari orang-orang serta prilakunya dengan menggunakan metode yang ada (Beltahmamer, 2017).

Jenis penelitian digunakan karena mampu mendeskripsikan mengenai bagaimana gambaran atau sudut pandang mahasiswa. Dimana dalam hal ini pengumpulan datanya dapat menggunakan seperti metode wawancara mendalam, observasi, *Focus Group Discussion* (FGD). Peneliti berperan sebagai instrumen utama (*Key Instrumen*) yang berperan dalam pengambilan data saat proses wawancara.

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan metode wawancara mendalam, yaitu teknik pengumpulan data yang didasarkan pada percakapan secara intensif dengan suatu tujuan. Wawancara mendalam merupakan wawancara terbuka dan tidak formal dilakukan kepada setiap informan dalam penelitian ini. Pertanyaan yang diberikan tentang fakta dari peristiwa atau aktivitas dan opini. Tujuan utama wawancara mendalam adalah untuk dapat menyajikan konstruksi saat sekarang dalam suatu konteks mengenai pribadi, peristiwa, aktivitas, perasaan, motivasi tanggapan atau persepsi (Ningsih, 2021).

Lokasi penelitian ini diadakan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang beralamat di jalan P.B. Sudirman, Dangin Puri Klod, Kec. Denpasar Bar., Kota Denpasar. Metode pengambilan sampel

atau informan ditentukan secara *purpose sampling*, yang dimana ini bertujuan agar dapat mendata dan mendapatkan informan dengan lebih cepat. Selanjutnya, informan dipilih berdasarkan karakteristiknya yang terdiri dari 13 mahasiswa semester akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang terdiri atas tujuh peminatan. Kriteria informan adalah mahasiswa aktif tingkat akhir prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Udayana, serta menggunakan aplikasi *TikTok*.

Peneliti menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun sesuai dengan ranah keahlian peneliti. Alat yang digunakan yaitu alat perekam atau *voice recorder*, catatan ataupun laptop untuk menulis notulensi, dan kamera untuk dokumentasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *informed consent* atau lembar persetujuan yang menyatakan informan bersedia dan setuju dijadikan informan dalam penelitian ini.

Adapun langkah-langkah yang diambil dalam analisis data yaitu pengumpulan data menggunakan metode wawancara mendalam yang telah disusun secara terstruktur dan sistematis. Selanjutnya, dilakukan reduksi data, yaitu sebuah proses dalam memilih, menyederhanakan atau pemusatan perhatian pada hasil data yang dimana dapat berupa abstrak transformasi data kasar dari hasil data lapangan. Penyajian data merupakan langkah dalam mengkemas hasil dari olah data. Selain itu, dapat ditambahkan juga mengenai penarikan kesimpulan dari seluruh hasil data yang dimana data yang disajikan

dapat berbentuk naratif (deskriptif).

Dalam strategi validasi data dalam penelitian ini digunakan konsep *member checking*. *Member check* merupakan proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data. Tujuan dilaksanakannya *member check* ini adalah untuk mengetahui sejauhmana kebenaran data yang telah diberikan oleh informan. Hasil *member check* tersebut apabila ada data yang tidak sesuai maka informan akan diberikan kesempatan untuk memberikan koreksi. Data yang telah dikoreksi itulah yang peneliti jadikan sebagai data dalam penelitian ini. Selain itu dilakukan juga strategi dokumentasi dimana hal ini bertujuan agar peneliti mendapatkan penambahan informasi dokumen tanpa mengubah isi keasliannya.

Penelitian ini telah memenuhi kelaikan etik oleh Komisi Etik Penelitian (KEP) Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, dengan *ethical clearance/* keterangan kelaikan etik dengan nomor: 1355/UN14.2.2.VII.14/LT/2023 tertanggal 23 Mei 2023.

HASIL

Karakteristik Informan

Informan dalam penelitian kali ini terdiri dari 13 informan mahasiswa semester akhir yang terdiri dari laki-laki dan perempuan yang mengakses *TikTok* dan mewakili 8 peminatan di program studi kesehatan masyarakat. Berikut merupakan tabel karakteristik informan penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Informan

Kode	Jenis Kelamin	Usia (tahun)	Kesibukan	Perasaan yang dirasakan sekarang	Mengakses TikTok	Durasi Mengakses TikTok
NV	P	21	Skripsi	Cemas, khawatir, meragukan diri, FOMO	YA	5 Jam
DE	L	22	Skripsi	Stres, takut, cemas, FOMO	YA	4 Jam
BY	L	22	Skripsi dan magang	Stres, bingung, merasa beban, FOMO	YA	3 Jam
ES	L	23	Skripsi dan modeling	Cemas, murung, menarik diri dari sosial, FOMO	YA	7 jam
HN	P	21	Skripsi	Sensitif, stres, cemas	YA	4 Jam
AN	L	22	Skripsi	<i>Mood swing</i> , FOMO, cemas	YA	3 Jam
GL	P	21	Skripsi dan magang	Capek, <i>mood swing</i> , stres, FOMO	YA	3 Jam
TQ	L	22	Skripsi	Cemas, tertekan, FOMO	YA	4 Jam
AD	P	21	Skripsi	FOMO, <i>Mood swing</i> , cemas	YA	6 Jam
DS	P	22	Skripsi dan magang	Overthinking, cemas, capek, FOMO	YA	6 Jam
AG	P	22	Skripsi	Tertekan, stres, FOMO	YA	5 Jam
GH	P	22	Skripsi	<i>Mood swing</i> , sensitif, cemas, FOMO	YA	5 Jam
IS	P	22	Skripsi	<i>Mood swing</i> , FOMO, tertekan, cemas	YA	6 Jam

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa terdapat 13 informan yang terdiri dari Laki-laki 5 orang dan Perempuan 8 orang. Usia berada di rentang 21-23 tahun. 9 dari informan hanya memiliki kesibukan mengerjakan skripsi dan 4 informan diantaranya sibuk mengerjakan skripsi dan mengambil magang/bekerja. Seluruh informan aktif dalam bermedia sosial *TikTok*.

Gambaran Aktivitas Informan

Diketahui bahwa mahasiswa semester akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Udayana memiliki kesibukan

sehari-hari yang berbeda, seperti sibuk mengerjakan semester akhir saja hingga mengikuti magang/bekerja

Tugas skripsi dirasa cukup mempengaruhi keseharian mahasiswa. Dengan kesibukan informan yang beragam, informan juga merasakan perasaan yang berbeda-beda. Perasaan yang dirasakan mahasiswa berbeda-beda, mulai dari merasa stres, cemas, mood swing, tertekan hingga FOMO. Sebagian besar mahasiswa merasakan stres, cemas dan *moodswing*. Namun 12 dari 13 informan merasa ada di fase-fase FOMO (*Fear of Missing Out*). Berbagai hal dilakukan untuk mengatasi

perasaan tersebut salah satunya mengakses media sosial seperti *TikTok* yang dimana informan merasa perilaku atau tindakan ini dilakukan untuk dapat memulihkan suasana hati mereka.

Tema Penelitian

Setelah melakukan analisis berdasarkan hasil wawancara didapatkan 3 tema yang muncul. Yakni stimulus, organisme dan respons. Dari setiap tema terdapat subtema dan koding yang digunakan untuk menyempurnakan hasil dari penelitian ini.

Perasaan Mahasiswa

Hasil dari wawancara 13 informan yaitu mereka memiliki perasaan yang cenderung kurang baik selama masa semester akhir. Dimana informan lebih banyak yang merasa FOMO, Cemas, Moodswing, Stres, Tertekan dan beberapa perasaan lainnya

a. FOMO (*Fear of Missing Out*)

Dalam masa-masa semester akhir, mulai terlihat pencapaian yang telah didapatkan oleh lingkungan sekitar informan seperti telah melewati sidang skripsi hingga wisuda. Dengan adanya pencapaian oleh orang-orang sekitar tentu ada beberapa orang merasakan “rasa ketertinggalan” atau FOMO. Kondisi itu ternyata dialami oleh sebagian besar informan dimana hal ini dapat dilihat pada kutipan berikut

“bihh gausah ditanya, apalagi kalau ngelihat media sosial itu kayak di Instagram TikTok lewat orang orang yang udah mulai posting pencapaian mereka baik itu udah mulai sempro udah sidang atau bahkan udah ada wisuda kan juga itu jujur buat aku FOMO buat

aku kayak kok bisa mereka itu kok bisa gitu, aku kok gabisa? kadang buat down sih kadang.”
-AN

Perasaan FOMO yang dirasakan informan dapat berdampak menjadi sebuah motivasi untuk mengejar dari pencapaian teman-temannya Namun, beberapa informan juga merasakan bahwa perasaan FOMO menyebabkan mereka merasa *down* dan cemas ketika melihat pencapaian orang lain.

b. Cemas

Cemas juga menjadi salah satu perasaan tertinggi kedua yang dirasakan oleh 13 informan. Cemas yang dialami disini bersifat subjektif dan beragam alasan yang melatarbelakangi munculnya perasaan ini. Hal ini dapat dilihat pada kutipan berikut

“Kalau dari aku sih suasana hati aku tuh kayak campur aduk aja gitu loh kayak ada rasa cemas lah eee kaya rasa mau ngerjain kadang ee harus benar benar harus ada rasa mau ngerjain gitu.” -TQ

“Untuk beberapa bulan terakhir ini, semenjak nyusun skripsi itu kayak mungkin lebih cemas habis tuh lebih ngerasa kalau diri itu mampu enggak ya kalau nyelesain skripsi ini dengan tepat waktu gitu. Lihat teman juga kayak udah pada yang sidang itu kayak over thinking lebih ke murung abis itu males keluar gitu aja sih” -ES

c. Moodswing

Moodswing atau perubahan perasaan yang terjadi secara cepat dapat dirasakan informan yang dilatarbelakangi oleh beberapa alasan

“...mood swing banget ya. Kadang baik ke buruk kadang buruk ke baik. Ya Paling kalau lagi baik ke buruk itu kalau nggak dibales sama dosen, lihat yang lain itu udah maju duluan,

sempro atau sidang.” -AN

Pada salah satu informan laki-laki yang mengatakan semester akhir merasakan *modswing*, diketahui bahwa perubahan *mood* yang terjadi yaitu dapat ke arah yang lebih baik ataupun ke arah yang buruk. Merasa *mood* menjadi buruk ketika rencana atau ekpektasi tidak terpenuhi. Hal ini seperti awalnya merasa *badmood* karena pesan yang dikirim tidak dibalas oleh dosen dan merasa senang kembali ketika pesannya dibalas

d. Stres

Stres yang dirasakan informan bersifat subjektif. Stres yang dirasa saat semester akhir ini cenderung karena adanya beban yang bertambah yaitu upaya dalam menyelesaikan tugas skripsi. Hal ini dapat dilihat pada kutipan wawancara berikut

“Ngerjain tugas akhir sama magang modnya sih. Aduh nano nano ya. Stres iya capek iya gitu juga karena Pas ngerjain skripsi itu juga berbarengan sama putus ya tahulah ini rasanya gimana kebetulan gitu saat apa namanya stres stres nya malah putus gitu. Jadi kan double double double rasanya.” -GL

Stres yang dirasakan oleh informan GL bukan hanya karena sedang memasuki semester akhir, melainkan ada faktor-faktor eksternal yang memperkuat munculnya stres. Hal ini seperti GL merasa stres karena putus dari kekasihnya, namun perasaan stres ini meningkat ketika dihadapkan pula dengan tugas akhir/ skripsi secara bersamaan

e. Tertekan

Beberapa informan merasa tertekan akibat dari adanya rasa tanggung jawab dari internal diri sendiri ataupun eksternal seperti orang tua ataupun lingkungan dan kampus. Hal ini seperti tertekan agar

skripsi dapat diselesaikan dengan tepat waktu agar tidak membayar iuran Uang Kuliah Tunggal (UKT) hingga lingkungan seperti melihat pencapaian teman-teman dan hal lainnya seperti pemenuhan administrasi kampus. Hal ini dapat dilihat pada kutipan wawancara berikut

“Pressurenya itu di situ yang kaya tanggungjawab orang tua ngerasa ada tanggung jawab orang tua karena kan biaya kuliah masih dibayar ini. Jadi kayak enggak mau enggak mau lulus telat lah ibaratnya jadi biar jadi pressurenya itu lebih ke sana gitu lo bisa enggak nyelesein tepat waktu yang biar enggak bikin otang tua tuh beban dan enggak minta uang lagi lah gitu gitu pressure di sana.” -BY

Selain tekanan dari diri sendiri dan orang tua seperti yang dikatakan oleh BY, informan juga merasa mendapat tekanan dari lingkungan kampus seperti tuntutan bimbingan dengan dosen serta mengejar deadline yang diberikan sehingga tekanan-tekanan ini dapat menimbulkan perasaan stres terhadap diri .

Konten yang Diakses

Jenis Konten yang Diakses Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan bersama 13 informan, diperoleh hasil mengenai konten yang diakses oleh informan yang akan disebut meenjadi stimulus informan dalam mengakses *TikTok*.

a. Informatif

Informatif yang dimaksudkan dalam hal ini beragam, mulai dari mendapatkan pengetahuan umum hingga pengetahuan mengenai skripsi. Hal ini dapat dilihat dari beberapa kutipan pada wawancara adalah sebagai berikut

“Sebenarnya konsisten di TikTok itu karena

pertama tuh aku ya pertama ada insight baru yang aku temui di TikTok itu mungkin yang bikin aku jadi suka main TikTok itu di aku jadi tahu cara bikin daftar isi di TikTok. itu kaya sebenarnya yang sebelumnya nggak pernah mau cari tahu, tapi karena algoritma TikTok mungkin jadi muncul sendiri dan bikin betah karena dapat insight baru itu jadinya tertarik,...” -NV

”heemm jadi Kadang kayak bicara jujur dulu aku enggak bisa buat daftar isi kan daftar isi nggak bisa jadi tapi pas buka TikTok ada liat tutorialnya aku bisa nonton bisa akhirnya buat daftar isi sendiri bisa penomeran mendeley juga gitu di TikTok jadi ya menurutku lebih banyak bisa mengobati apa mengobati rasa cemas gitu loh jadi kadang memang.” -AN

b. Motivasi

Selain dari konten informatif, para informan merasa cemas hingga stres sehingga mereka membutuhkan suatu hal yang dapat memotivasi mereka. Hasil dapat dilihat pada kutipan wawancara berikut

”...Kadang kadang aku juga lihat TikTok jujur aja TikTok tuh buat ngilangin rasa cemas aku karena di TikTok aku ngelihat kayak video pemandangan di Jepang atau di swiss yang memang alam alam banget buat menanganin aku karena aku nyari kayak video motivasi buat ngebuat motivasi ku tu lebih semangat lah. Selama aku menjalani skripsi ke motivasi kamu pasti bisa gitu, ada hal yang harus kamu ingat, kamu tuh pasti bisa kayak gitu sih aku.” -DE

Salah satu bentuk penguatan atau pencarian motivasi dan semangat dari informan adalah dengan menonton konten motivasi. Konten motivasi yang disukai oleh setiap orang berbeda-beda

c. Hiburan

Informan juga umumnya memilih mengakses TikTok dikarenakan merasakan penat dan membutuhkan suatu aktivitas hiburan yang dapat mengalihkan ataupun meningkatkan mood mereka. Hal ini dapat dilihat pada kutipan wawancara berikut

”...Udah happy gitu loh kayak oke udah ada jalan terang gitu terus palingan happy itu lagi dari nonton nonton hiburan yang video - video lucu kayak nyairin suasana lah pokoknya pakai enggak stres gitu.” -IS

”Kalau dari aku d tuh enggak hanya ada buat ilmu pengetahuan juga. Cuma ada juga buat mood booster gitu kayak apa yang konten kreatif yang lucu gitu ya oke.” -TQ

d. Keseharian

Konten keseharian yang dimaksud adalah berbagai konten yang dibutuhkan ataupun konten yang membantu keseharian informan. Konten keseharian ini dapat seperti *daily vlog*, *shopping* ataupun *review* dan rekomendasi barang hingga tempat. Hal ini dapat dilihat pada kutipan berikut

”...Review makanan, review skincare, make up terus kayak bayi bayi gitu terus kpop Terus kayak lowongan kerja lowongan pekerjaan kayak gitu terus kayak gimana caranya interview jawab interview gitu gitu sih.” -NV

”kalau konten pastinya tren tren terbaru gitu sih. Biasanya kalau nggak dance paling sering. Macam macam sih kuliner ada wisata ada. Tapi emang sering kebanyakan wisata wisata itu kayak tempat tempat, rekomendasi tempat paling banyak sama kuliner juga ya kalau video video lucu ya lumayan lah juga sama ya bucin gitu ya.” -GH

Durasi Konten

Beberapa dari informan mengatakan tertarik mengakses TikTok diakibatkan oleh

video yang disajikan secara singkat sehingga umumnya pembuat konten akan mengemas video agar singkat padat dan jelas sehingga topik didalam video dapat dengan cepat tersampaikan. Hal ini dapat dilihat pada kutipan sebagai berikut

"iya **singkat padat jelas** dan itu buat toko kayak oh ya kayaknya emang lebih tertarik di TikTok gitu terus habis tuh udah mulai suka aja gitu kayak aku mulai 2000." -AG

"...Jadi kayak lebih **singkat** juga jelas juga kalau informasinya itu lebih jelas. Justru kan selain itu juga selain ada konten konten itu kan juga TikTok shop, jadi kan juga kita ada yang belanja gitu kan lihat oh ya bagus gitu sih lebih ke apa ya namanya ya bahasanya itu ya kayak kita tuh kayak mempersingkat waktu lah. Kalau main TikTok kita bisa nontonnya tuh singkat habistu situ jelas lah isi dari video videonya itu enggak perlu bertele tele lah." -AD

Konten Yang Sesuai dengan Minat Mahasiswa

Selain ketertarikan akibat video yang disajikan itu singkat, konten yang menarik juga menjadi salah satu faktor ketertarikan informan mengakses TikTok. Hal ini seperti konten-konten yang ada di TikTok dapat sesuai dengan minat mahasiswa. Berikut merupakan beberapa kutipan dari hasil wawancara

"....Awalnya tertarik gara gara ada konten masak satu terus berlanjut terus ada konten konten apa itu yang lucu lucu video lucu nyanyi pokoknya semakin lama isi konten di sana **semakin berkarya** gitu jadinya kayak oh seru nih Ini kayaknya gitu. Ya udah deh download aja..." -IS

"Pernah coba fitur fitur TikTok cuma mau lihat lihat filter aja sih karena emang filter filter TikTok tuh nice and **menarik** gitu." -TQ

Dampak Perubahan Mood

Perubahan Perasaan

Salah satu respons yang banyak informan rasakan adalah dari segi perubahan *mood* setelah mengakses aplikasi TikTok. *Mood* yang diakibatkan dapat lebih baik (meningkat) hingga lebih buruk (menurun). *Mood* yang dirasakan oleh 13 informan lebih besar positif atau lebih baik a. *Mood* menurun

Informan mengatakan bahwa terkadang *mood*nya dapat turun setelah mengakses TikTok seperti adanya rasa cemas, namun memburuknya *mood* ini dirasa cukup jarang terjadi karena informan memiliki alternatif cara untuk tindakan preventifnya. Hal ini dapat dilihat pada kutipan wawancara berikut

"Perasaannya kayaknya **tergantungan waktu** deh karena enggak tahu ya TikTok kenapa kalau misalnya dari pagi sampai sore tuh isinya tuh yang fun fun aja isinya tentang film drakor atau apa informasi informasi yang bagus atau yang lucu lucu video lucu lucu gitu tapi kalau malam tuh kenapa kayak bikin **over thinking** gitu Itu yang muncul." -GL

"...Kalau misalnya lagi ada masalah tuh nemu video lucu gitu kan lumayan agak bikin lupa sama masalah. Cuma kadang sebenarnya tuh kalau tiap malem kadang kan fyp TikTok tuh gini ya quote galau gitu ya, kayak benar benar dibawa gitu juga. Tapi benar **over thinking** itu paling sering sih sebenarnya, **tapi enggak yang sering sih** aku kayak gitu cuma emang aku ngerasa sedih gitu.." -GH

Informan GL dan GH merasakan mood yang menurun setelah melihat konten yang lewat pada FYP mereka. Pengguna TikTok memang tidak bisa mengatur FYP karena hal-hal yang sedang ramai diperbincangkan atau viral walaupun tidak

sesuai dengan minat informan akan besar kemungkinan juga muncul pad FYP

b. *Mood* meningkat

Informan mengatakan bahwa *mood* yang dirasakan setelah megakses *TikTok* cukup meningkat. Hal ini seperti merasa lebih bahagia yang dikatakan oleh informan pada kutipan berikut

"Kalau mood, Aku jadi lebih happy trus aku jadi lebih gimana ya, Lebih gampang aja sih nyari tahu sesuatu dan dibandingkan sebelum ada TikTok aku harus buka Google aja terus nyari dan memahami sendiri dari tulisan di Google. Kalau misalnya di TikTok aku bisa nyari dan tahu melalui video dan itu lebih menarik dan lebih mudah dipahami." -DS

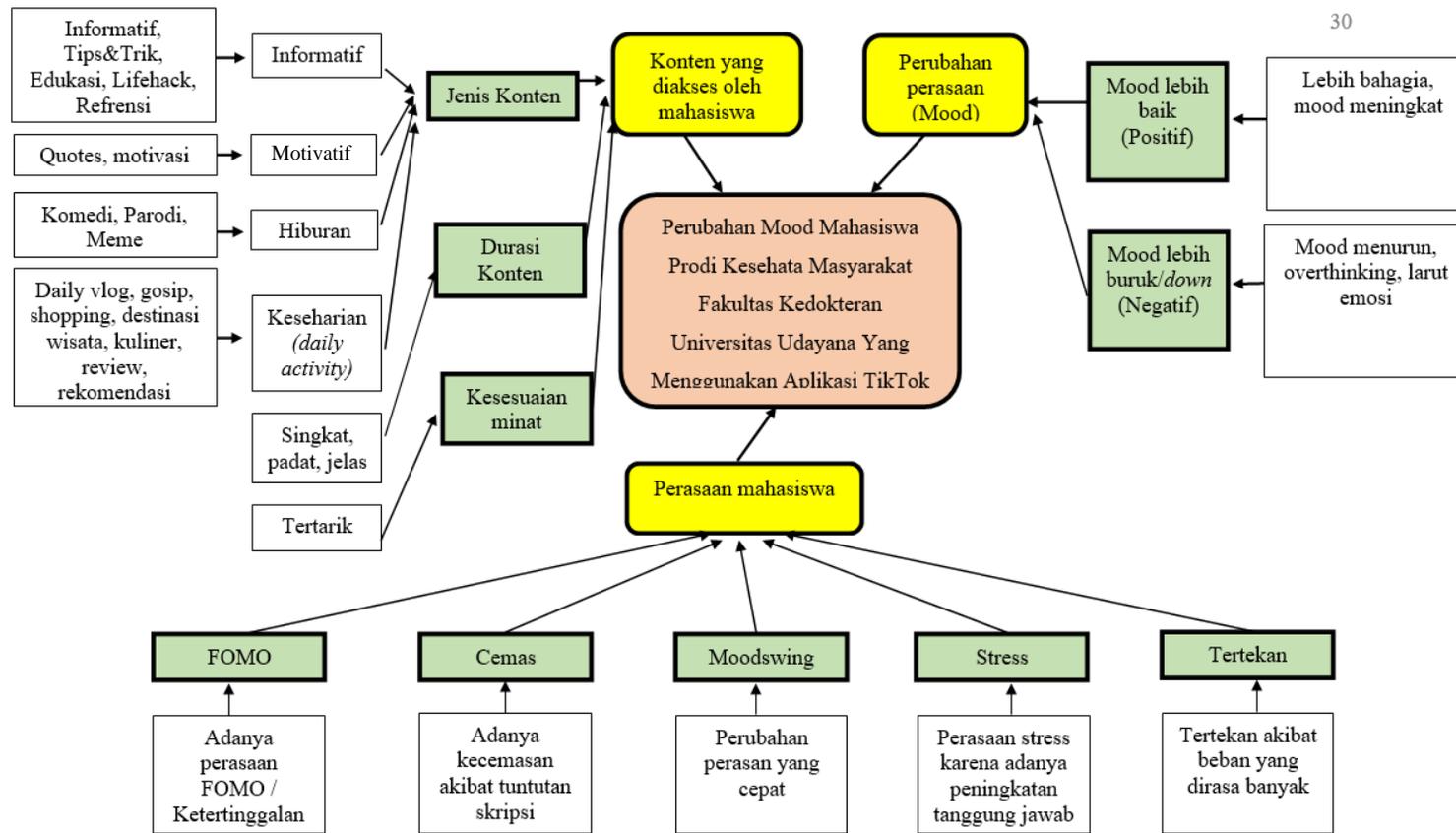
Selain mengakibatkan perubahan suasana hati (*mood*) menjadi bahagia, informan juga mengatakan bahwa dengan mengakes *TikTok* dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka seperti pada kutipan wawancara berikut

"...karena aku ini lagi buat skripsi gitu. Terus jenuh banget sama skripsinya. ngscroll TikTok Ketemu yang seru seru ketemu yang buat moodku naik buat aku kembali lagi ke gini

tuh emang agak susah jadinya karena sudah terlalu terlena, tapi kalau sekarang ya udah gini ya aku ngerasa kayak oke udah cukup jadi aku udah puas gitu untuk buat aku. Senang gitu loh..." –AG

Adapun alasan terakhir yang dirasa mengakibatkan adanya peningkatan *mood* pada informan setelah mengakses *TikTok*, yaitu merasa lebih termotivasi setelah menonton konten video *TikTok* seperti pada kutipan wawancara berikut

"Untuk perasaanku saat ini karena aku nyusun nyusun skripsi itu aku ngerasa ada motivasi gitu loh di TikTok tuh biasanya sering FYP. ya aku TikTok tuh emang benar benar kayak tahu perasaan kita. Apa yang kita rasain bisa keluar FYP di sana gitu jadi kayak misalnya aku sekarang lagi nyusun skripsi nih dalam keadaan yang bimbang gitulah bisa dibilang bimbang. Terus aku nge scroll TikTok. Biasanya di sana itu ada kata kata yang memotivasi diriku buat semangat lagi untuk lanjutin ngerjain skripsi." –ES



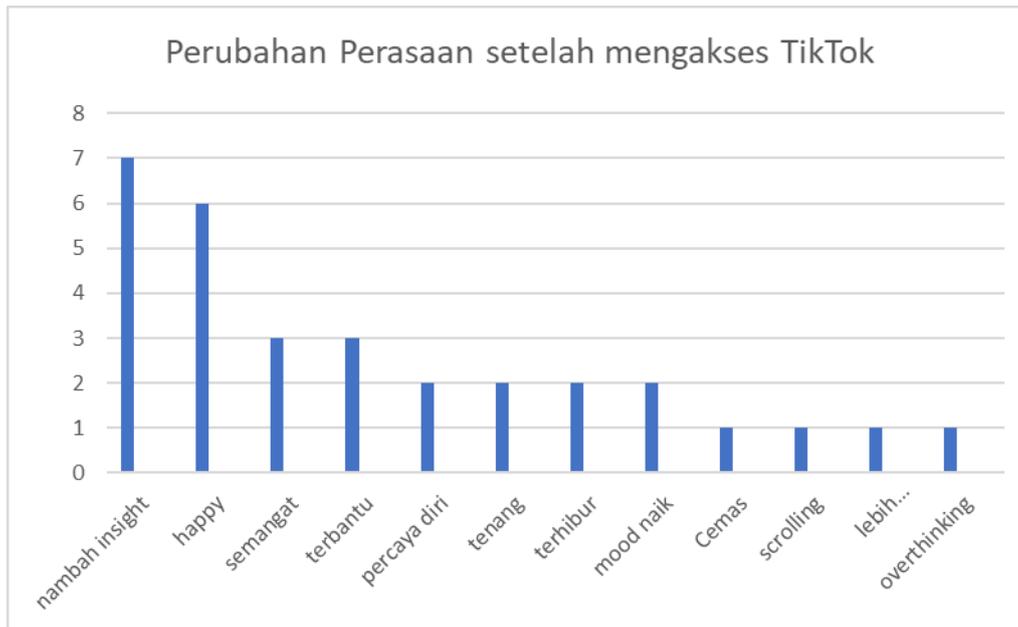
Gambar 1. Mapping Tema Perubahan Mood Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Yang Menggunakan Aplikasi *TikTok*

*e-mail korespondensi : komang.ekawati@unud.ac.id

Tabel 2 Respon Perubahan Perasaan Setelah Mengakses *TikTok*

Kode Informan	Perasaan sebelum mengakses <i>TikTok</i>	Perasaan setelah mengakses <i>TikTok</i>
NV	Cemas, khawatir, meragukan diri, FOMO	Cemas saat melihat konten wisuda, happy, ingin <i>scrolling</i> lebih lama
DE	Stres, takut, cemas, FOMO	Percaya diri, tenang, semangat
BY	Stres, bingung, merasa beban, FOMO	Lebih santai dan rileks
ES	Cemas, murung, menarik diri dari sosial, FOMO	Happy, lebih banyak <i>insight</i>
HN	Sensitif, stres, cemas	Happy, lebih banyak <i>insight</i>
AN	<i>Mood swing</i> , FOMO, cemas	Semangat, Happy, lebih banyak <i>insight</i>
GL	Capek, <i>mood swing</i> , stres, FOMO	<i>Overthinking</i> , terbantu, terhibur
TQ	Cemas, tertekan, FOMO	<i>Mood</i> naik, terbantu
AD	FOMO, <i>Mood swing</i> , cemas	Tenang, happy, lebih banyak <i>insight</i> , <i>mood</i> naik, semangat
DS	<i>Overthinking</i> , cemas, capek, FOMO	Happy, lebih banyak <i>insight</i>
AG	Tertekan, stres, FOMO	<i>Mood</i> naik, lebih banyak <i>insight</i>
GH	<i>Mood swing</i> , sensitif, cemas, FOMO	Percaya diri, lebih banyak <i>insight</i>
IS	<i>Mood swing</i> , FOMO, tertekan, cemas	Terhibur, terbantu





Gambar 2 Diagram gambaran penurunan rasa kecemasan setelah mengakses *TikTok*

Tabel 3 Upaya Yang Dilakukan Untuk Mencegah Mengakses *TikTok* Terlalu Lama

Kode Informan	Upaya yang dilakukan
NV	Tidak ada upaya khusus karena cenderung membuka <i>TikTok</i> saat waktu luang
DE	Mengakses aplikasi lain ataupun mendistraksi dengan pekerjaan rumah
BY	Mensiasati dengan membuka <i>TikTok</i> saat waktu luang
ES	Mendistraksi dengan kegiatan lainnya seperti pekerjaan rumah
HN	Tidak ada upaya khusus
AN	Terkadang menggunakan timer
GL	Ingat waktu
TQ	Tidak ada upaya yang dilakukan
AD	Membatasi diri sebisa mungkin setiap harinya
DS	Tidak pernah, hanya kira-kira saja.
AG	Membuat <i>to do list</i> (jadwal)
GH	Menjauhkan HP sesaat, tetapi cenderung merasa ingin lebih lama untuk mengakses <i>TikTok</i> . Jadi upaya tersebut cenderung tidak sering dilaksanakan.
IS	Membuat timeline (perkiraan waktu mengakses <i>TikTok</i> , misal; 30 menit)

Tabel 4 Dampak Yang Dirasakan Informan Setelah Mengakses *TikTok* Terhadap Upaya Penyelesaian Skripsi

Kode Informan	Dampak Yang Dirasakan Setelah Mengakses <i>TikTok</i>
NV	Lebih malas mengerjakan karena waktu banyak digunakan <i>untuk scrolling</i>
DE	Semakin termotivasi untuk menyelesaikan lebih cepat
BY	Merasa lebih mood dalam mengerjakan sesuatu ataupun skripsi. Namun masih sulit dalam mengatur waktunya.
ES	Merasa lebih termotivasi dan bersemangat lagi
HN	Biasa saja
AN	Mengembalikan dan membuat mood menjadi lebih baik untuk melanjutkan membuat skripsi
GL	Sangat membantu, karena memotivasi terhadap penyelesaian masalah dalam mengerjakan skripsi
TQ	Lebih merasa relax dan mengurangi beban pikiran tentang skripsi
AD	Termotivasi untuk menyelesaikan skripsi lebih cepat
DS	Lebih termotivasi untuk menyelesaikan karena merasa terbantu dari konten-konten yang ada di <i>TikTok</i>
AG	Mood lebih baik dan cenderung merasa ingin lebih cepat untuk menyelesaikan skripsi.
GH	Merasa lebih malas karena terdistraksi oleh konten-konten video <i>TikTok</i>
IS	Merasa lebih malas karena asik <i>scrolling TikTok</i>

PEMBAHASAN

Dengan adanya perbedaan kondisi atau beban ini, informan merasakan perasaan atau tekanan yang berbeda pula seperti stres, cemas, tertekan, *moodswing*, merasa sensitif hingga FOMO. Perasaan-perasaan yang informan rasakan ada dari faktor internal dan eksternal. Dimana faktor internal antara lain merasa stres akibat tuntutan akademik yang meningkat seperti baru memulai mengerjakan proyek besar seperti penelitian skripsi, merasa rendah diri, minder bahkan menjauh dari lingkungan sosial. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nugroho, 2014) yaitu kecemasan yang

tinggi dapat menimbulkan gangguan fungsi sosial sebuah individu, seperti perasaan cemas yang dirasa mahasiswa dapat membuat mahasiswa menjadi kurang dapat mengaktualisasikan potensi dirinya. Faktor eksternal yang dirasa seperti adanya tekanan dari orang tua untuk lulus tepat waktu serta hal-hal yang terkait dengan kampus yaitu komunikasi dengan dosen hingga kebijakan-kebijakan mengenai skripsi. Selain itu informan juga merasa cemas dan FOMO karena merasa takut tertinggal setelah melihat pencapaian dari teman-teman yang mendahului mereka. Perasaan *moodswing* juga banyak dirasakan informan sehingga terkadang muncul perasaan yang lebih sensitive. Hal

*e-mail korespondensi : komang.ekawati@unud.ac.id

ini yang menjadi stimulus bagi informan untuk mengakses *TikTok*. Model Stimulus Organisme Respons menunjukkan bahwa komunikasi merupakan proses aksi-reaksi. Artinya, teori ini mengasumsi bahwa kata-kata verbal, isyarat non verbal, simbol-simbol tertentu akan merangsang orang lain memberikan respon dengan cara tertentu (Abidin, 2022).

Konten yang diakses masing-masing informan berbeda-beda sesuai dengan minat mereka. Jenis konten yang membuat mereka tertarik mengakses *TikTok* adalah konten yang edukatif seperti memberikan pengetahuan baru khususnya untuk skripsi seperti pembuatan daftar isi hingga tips dan trik skripsi, konten yang memberikan motivasi seperti konten *quotes* atau motivator dan konten hiburan seperti meme atau konten komedi lainnya. Dari hasil penelitian ini, informan yang menjalankan kesibukan skripsi dan magang cenderung menggunakan *TikTok* sebagai media hiburan saja.

Jenis konten yang sering diakses oleh informan dikategorikan menjadi 3 yaitu konten yang menambah wawasan seperti mengetahui informasi yang dibutuhkan dalam meringankan pekerjaan skripsi, konten yang meningkatkan semangat seperti memperoleh motivasi dan konten hiburan yang membuat informan rileks akibat stres pikiran. Setelah mengakses *TikTok*, informan merasa terbantu atau mempermudah pekerjaan, lebih bersemangat dan terhibur. Dengan kondisi suasana hati yang baik, informan juga dapat dengan lebih cepat menyelesaikan pekerjaan atau skripsi.

Setelah adanya stimulus yang didapatkan informan memiliki pandangan

terkait Aplikasi *TikTok* terhadap perubahan *mood*. Informan yang hanya sibuk skripsi memiliki pandangan dan merasa bahwa mengakses aplikasi *TikTok* dapat menambah wawasan seperti pengetahuan umum dan dapat mencari informasi terkait berbagai pemahaman teknis seperti mengetahui pembuatan daftar isi, cara publik speaking yang meningkatkan semangat seperti memperoleh berbagai konten yang dapat meningkatkan motivasi serta sebagai sarana hiburan karena dapat memenuhi berbagai hobi sesuai minat mahasiswa seperti membuat video kreatif. Hal ini juga didukung oleh penelitian (Deriyanto, D. 2019) dimana persepsi mahasiswa terhadap aplikasi *TikTok* dimana mahasiswa sebagai pengguna membutuhkan media sosial seperti *TikTok* sebagai sarana hiburan yang menarik serta tempat mereka dalam mengekspresikan diri.

Respons yang muncul oleh informan terkait penggunaan aplikasi *TikTok* ini ada 3, yaitu faktor ketertarikan, *mood* dan partisipasi. Faktor ketertarikan informan yaitu merasa bahwa konten video *TikTok* memiliki durasi video yang singkat, padat dan jelas sehingga poin yang ingin disampaikan oleh kreator dapat dipahami dengan lebih mudah. Hal ini juga didukung oleh penelitian (Danti, S.N. 2022) yang mengatakan bahwa *TikTok* adalah aplikasi yang digunakan untuk membuat video berdurasi pendek dan dapat menggunakan efek yang menarik sehingga video yang dihasilkan pengguna juga menarik.

Dalam mengakses *TikTok*, *Mood* juga menjadi salah satu respons yang paling besar. Adanya perubahan *mood* atau

suasana hati setelah mengakses *TikTok* menjadikan aplikasi ini disenangi oleh berbagai kalangan karena konten yang disajikan di *TikTok* memiliki variasi yang beragam. Perubahan *mood* yang terjadi ada dua, yaitu *mood* yang menurun dan *mood* yang meningkat. Sebagian besar mahasiswa mengatakan *mood* mereka meningkat saat dan setelah mengakses *TikTok*, hal ini dikarenakan mereka merasa lebih bahagia, lebih percaya diri, lebih tenang, lebih bersemangat dalam beraktivitas hingga merasa termotivasi setelah menonton video yang ada pada aplikasi *TikTok*. *Mood* yang informan rasakan setelah mengakses *TikTok* mengalami perubahan. Seperti yang diawal merasa stres, cemas, *mood* swing hingga FOMO, dan setelah mengakses *TikTok* informan lebih merasa senang, percaya diri, peningkatan *mood*, menemukan banyak *insight* baru, terbantu dan juga terhibur.

Melihat dari bagaimana informan mengakses *TikTok*, didapatkan pula data terkait upaya yang informan lakukan agar mengurangi intensitas dalam megakses *TikTok*, namun tidak semua informan memiliki cara terkait hal ini. Adapun upaya yang dilakukan oleh beberapa informan adalah seperti mensiasati membuka *TikTok* saat waktu luang, menggunakan timer, membuat time line dan to do list, menjauhkan gawai hingga menggunakan timer. Namun ada juga yang tidak melakukan upaya khusus apapun seperti hanya mengikuti keinginan diri sendiri saja dalam membuka aplikasi *TikTok*

SIMPULAN

Simpulan yang dapat diambil yaitu perubahan *mood* yang dialami oleh

mahasiswa semester akhir prodi kesehatan masyarakat universitas udayana setelah menggunakan *TikTok* yaitu cenderung meningkat. Kedua konten-konten yang membangkitkan stimulus mahasiswa prodi kesehatan masyarakat universitas udayana saat menggunakan *TikTok* yaitu konten yang informatif, memberikan motivasi dan juga hiburan yang informan rasa dapat meningkatkan *mood* saat mengerjakan skripsi. Ketiga mahasiswa prodi kesehatan masyarakat universitas udayana memiliki pandangan bahwa dengan mengakses *TikTok* informan merasa mendapat wawasan baru. Keempat respons Mahasiswa prodi kesehatan masyarakat universitas udayana terhadap penggunaan aplikasi *TikTok* yaitu merasa tertarik akibat dari video yang disajikan *TikTok* berdurasi singkat padat dan jelas serta memiliki konten yang menarik

SARAN

Saran bagi prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Udayana, yang pertama Menyelipkan praktik penggunaan *TikTok* untuk meningkatkan kreativitas mahasiswa dalam penggunaan *TikTok*. Saran kedua bagi mahasiswa diharapkan dapat lebih banyak mengakses konten-konten yang positif seperti yang dapat memberi dukungan secara moral ataupun konten yang membantu kehidupan sehari-hari yang dapat meningkatkan mood secara positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada pihak-pihak yang membantu penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariana. 2016. "Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum Sidang Skripsi Terhadap Nilai Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura[Skripsi]." *Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura* 10.
- Ambarwati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilih, and Retna Tri Astuti. 2019. "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa." BELTAHMAMERO, S. 2017. "Inovasi Pelayanan Pemerintahan Desa Melalui E-Government (Studi Penelitian Deskriptif Kualitatif Di Desa Penggunharjo"
- Ningsih, Ayu Melati. 2021. "Implementasi Blended Learning Berbasis Ict Pada Mata Kuliah English Drama." *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian* 4(1):33–37.
- Sabila, Alifah, and Saifuddin Zuhri. 2021. "Potret Hedonisme Dalam TikTok (Analisis Khalayak Pada TikTok Sisca Kohl Di Kalangan Remaja Kota Surabaya)." *Promedia (Public Relation Dan Media Komunikasi)* 7(2):2003–5. doi: 10.52447/promedia.v7i2.5492.
- Hulukati, Wenny, and Moh. Rizki Djibran. 2018. "Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo." *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)* 2(1):73. doi: 10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80.
- Wahyudi, Rony, Eka Bebasari, and Elda Nazriati. 2015. "Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama." *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran* 2(2):1–11.
- Sulistiyana, Caturia Sasti, and Ardini Putri Lestari. 2022. "Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Perubahan Mood Mahasiswa Saat Perkuliahan Online." *Adi Husada Nursing Journal* 8(1):43. doi: 10.37036/ahnj.v8i1.226.
- Musabiq, Sugiarti, and Isqi Karimah. 2018. "Gambaran Stres Dan Dampaknya Pada Mahasiswa." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20(2):74. doi: 10.26486/psikologi.v20i2.240.
- Dwi, Errika, and Setya Watie. 2011. "Komunikasi Dan Media Sosial (Communications and Social Media)." *The Messenger* III(1):69–75.
- Deriyanto, Demmy, Fathul Qorib, Jurusan Ilmu Komunikasi, Universitas Tribhuwana, and Tunggadewi Malang. 2018. "Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang Terhadap Penggunaan Aplikasi TikTok." *Jisip* 7(2):77.
- Wisnu Nugroho Aji, Dwi Bambang Put, and Ut Setiyadi. 2020. "Aplikasi TikTok Sebagai Media Pembelajaran Keterampilan Bersastra." *Metafora (Issn: 2407-2400)* VI(2):1–23.
- Rahmat abidin, Andi, and Mustika Abidin. 2021. "Urgensi Komunikasi Model Stimulus Organism Response (S-O-R) Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran." *Al-Iltizam: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 6(2):74. doi: 10.33477/alt.v6i2.2525.
- Danti, Siti Nurhaliza, Sori Monang, and Abdul Karim Batubara. 2022. "Persepsi Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Terhadap Akun @Tirtacipeng Pada

Aplikasi *TikTok*.” MUKADIMAH:
Jurnal Pendidikan, Sejarah, Dan

Ilmu-Ilmu Sosial 6(2):244–49. doi:
10.30743/mkd.v6i2.5682.