

PERSEPSI MAHASISWA SOSIOLOGI FISIP UNDANA TERHADAP APLIKASI TIKTOK SEBAGAI MEDIA EDUKASI SELF CARE

Atyesha Rambu Beba¹, Aelsthri Ndandara², Imanta I. Perangin Angin³,
Jacklin Stefany Manafe⁴

atyesharambu02@gmail.com¹, aelsthri.ndandara@staf.undana.ac.id²,
imanta.perangin.angin@staf.undana.ac.id³, jacklin.manafe@staf.undana.ac.id⁴

Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

ABSTRAK

Perkembangan media sosial, khususnya aplikasi TikTok, telah membawa perubahan dalam cara generasi muda memperoleh informasi dan pengetahuan. Selain sebagai media hiburan, TikTok kini dimanfaatkan sebagai media edukasi yang menyajikan berbagai konten mengenai self care atau perawatan diri. Kondisi tersebut mendorong penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis persepsi mahasiswa Program Studi Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Nusa Cendana terhadap aplikasi TikTok sebagai media edukasi self care. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik penentuan informan secara purposive sampling. Informan penelitian berjumlah sepuluh mahasiswa aktif Program Studi Sosiologi FISIP Universitas Nusa Cendana. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, studi pustaka, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini dianalisis menggunakan teori persepsi dari Bimo Walgito. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki persepsi positif terhadap TikTok sebagai media edukasi self care. Mahasiswa memanfaatkan TikTok untuk memperoleh informasi mengenai kesehatan mental, pengelolaan stres, pengembangan diri, serta berbagai bentuk praktik self care yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengatur waktu istirahat, menjaga kesehatan mental, meningkatkan kesadaran diri, dan membangun pola pikir yang lebih positif. Proses persepsi mahasiswa terbentuk melalui tahapan memilih konten, memahami isi konten, dan memberikan penilaian terhadap manfaat konten yang dikonsumsi. Meskipun demikian, terdapat sebagian kecil informan yang menunjukkan persepsi kurang positif karena menilai bahwa tidak semua konten self care di TikTok memiliki sumber yang dapat dipercaya serta adanya informasi yang belum tentu sesuai dengan kondisi setiap individu. Persepsi mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal, seperti pengetahuan dan pengalaman, serta faktor eksternal berupa lingkungan dan informasi yang diterima melalui media sosial.

Kata Kunci: Persepsi, Mahasiswa Sosiologi, TikTok, Media Edukasi, Self Care.

ABSTRACT

The development of social media, especially the TikTok application, has brought changes in the way the younger generation obtains information and knowledge. In addition to being a medium for entertainment, TikTok is now used as an educational medium that presents various content about self-care. This condition prompted this study, which aims to determine and analyze the perceptions of students in the Sociology Study Program, Faculty of Social and Political Sciences, Nusa Cendana University, towards the TikTok application as a self-care educational medium. This study used a qualitative descriptive method with a purposive sampling technique for determining informants. The research informants were ten active students in the Sociology Study Program, Faculty of Social and Political Sciences, Nusa Cendana University. Data collection techniques were carried out through observation, in-depth interviews, literature studies, and documentation. Data analysis used the Miles and Huberman model which includes data reduction, data presentation, and drawing conclusions. This study was analyzed using Bimo Walgito's perception theory. The results of this study indicate that most students have a positive perception of TikTok as a self-care educational medium. Students use TikTok to gain information on mental health, stress management, self-development, and various forms of self-care practices that can be applied in

everyday life, such as managing rest time, maintaining mental health, increasing self-awareness, and developing a more positive mindset. Students' perceptions are formed through the stages of selecting content, understanding its contents, and assessing the benefits of the content consumed. However, a small number of informants showed less positive perceptions because they considered that not all self-care content on TikTok had reliable sources. There is information that may not be relevant to each individual's situation. Student perceptions are influenced by internal factors, such as knowledge and experience, as well as external factors such as the environment and information received through social media.

Keywords: Perception, Sociology Students, TikTok, Educational Media, Self Care.

PENDAHULUAN

Media sosial saat ini semakin di kenal oleh semua kalangan masyarakat, semakin banyak orang yang menggunakan media sosial maka, orang tersebut akan menyadari bahwa media sosial merupakan salah satu alat, sumber informasi bagi manusia untuk mengetahui segala sesuatu yang sedang terjadi dengan cepat. (Kaplan&Haenlein, 2010). Berbagai aplikasi media sosial mulai dari game, musik, whatsapp, facebook, twitter, line, instagram, tiktok dan lain sebagainya merupakan aplikasi yang saat ini banyak digunakan oleh berbagai kalangan yakni seperti para orang tua, orang dewasa bahkan anak-anak pun menggunakan aplikasi tersebut.(We Are Social & Meltwater, 2025). Pada zaman yang modern saat ini masyarakat diberbagai kalangan memiliki ponsel atau smarphone, yang akan menjadi salah satu bagian bagian utama bagi masyarakat saat ini, sehingga masyarakat melihat bahwa bagaimana cara menggunakan ponsel atau smarphone tersebut hanya untuk kesenangan mereka. (Prensky, 2001). Salah satu aplikasi yang saat ini digemari oleh berbagai kalangan, termasuk mahasiswa adalah aplikasi TikTok. TikTok telah berhasil dalam mengambil perhatian masyarakat umum diberbagai kalangan, sehingga seseorang memiliki rasa keingintahuan mengenai aplikasi TikTok tersebut. (DataReportal, 2025).

Penggunaan aplikasi TikTok di Indonesia sekarang ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan dalam beberapa tahun terakhir ini. Berdasarkan laporan Digital tahun 2025 Indonesia yang diterbitkan oleh DataReportal, Indonesia termasuk salah satu negara dengan jumlah pengguna TikTok terbesar di dunia, dengan sekitar 108 juta pengguna berusia 18 tahun ke atas. Tingginya jumlah penggunaan tersebut menunjukan bahwa TikTok telah menjadi salah satu platform media sosial yang banyak di minati oleh masyarakat. Tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi TikTok juga dimanfaatkan sebagai media untuk memperoleh informasi, menambah pengetahuan, serta mengakses berbagai konten edukatif yang relevan dengan kebutuhan penggunanya, termasuk mahasiswa (DataReportal, 2025).

Berdasarkan laporan digital 2025 indonesia yang di terbitkan oleh DataReportal, terdapat sekitar 143 juta pengguna media sosial yang aktif di Indonesia, atau setara dengan 50,2% dari total populasi. Kelompok usia 18-24 tahun dan 25-34 tahun menjadi kelompok pengguna media sosial yang paling aktif. Kelompok usia tersebut didominasi oleh generasi Z dan generasi muda yang menjadikan media sosial sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari, baik untuk untuk komunikasi, mencari informasi memperoleh hiburan, maupun meningkatkan pengetahuan. (DataReportal 2025). Generasi merupakan generasi yang lahir dan tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital yang sangat pesat. Kedekatan generasi Z dengan internet dan berbagai plaform media sosial menjadikan media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mereka sehari-hari. Berbeda dengan generasi sebelumnya, generasi Z cenderung memanfaatkan media sosial tidak hanya sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga sebagai sumber informasi, pembelajaran serta pengembangan diri. Berdasarkan laporan Digital 2025 Global

Overview Report yang diterbitkan oleh We Are Social dan Meltwater, kelompok usia muda merupakan salah satu pengguna media sosial paling aktif di dunia. Tingginya intensitas penggunaan media sosial menunjukkan bahwa platform digital telah menjadi ruang penting bagi generasi Z dalam memperoleh berbagai informasi yang sesuai dengan kebutuhan dan minat mereka. Melalui media sosial generasi Z dapat dengan mudah mengakses informasi mengenai pendidikan, kesehatan, gaya hidup, pengembangan diri, hingga kesehatan mental. Kemudahan dalam mengakses menjadikan media sosial memiliki peran yang cukup besar dalam mempengaruhi cara berpikir, sikap, dan perilaku generasi muda (Stillman, 2018).

Zaman sekarang ini sebagian masyarakat termasuk mahasiswa menggunakan media sosial terlebih khusus mahasiswa yang mengakses aplikasi TikTok untuk melihat video pendek yang ada dalam aplikasi tersebut. TikTok merupakan salah satu aplikasi media sosial terbaru yang memungkinkan pengguna untuk membuat video menarik, berinteraksi dengan sesama pengguna didalam kolom komentar maupun chat pribadi. Dengan menggunakan aplikasi media sosial di zaman yang modern ini dapat memudahkan masyarakat yang awalnya tidak tau menjadi tau, yang belum terkenal menjadi terkenal sehingga semakin berkembangnya zaman maka semakin banyak pula aplikasi yang akan digunakan oleh masyarakat. Aplikasi TikTok ini sangat banyak digunakan oleh anak-anak, remaja dan orang dewasa sehingga ketertarikan mereka dalam pembuatan video pendek sangat meningkat karena di iringi dengan fitur yang telah disediakan oleh platform Tiktok itu sendiri. Masyarakat terkhususnya mahasiswa memiliki pandangan tersendiri terkait dengan pemanfaatan aplikasi TikTok dan penggunaannya. Mahasiswa pada masa sekarang umumnya termasuk dalam kategori generasi z, yaitu kelompok yang tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital (Setiawan,2023).

Permasalahan kesehatan mental sekarang ini ini menjadi salah satu isu yang semakin banyak di perhatikan oleh, terutama di kalangan mahasiswa. Berbagai tuntutan akademik, tekanan dalam kehidupan sosial, serta berbagai tantangan yang dihadapi selama masa perkuliahan dapat mempengaruhi kondisi psikologi mahasiswa. Berdasarkan laporan Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022, masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi masih banyak ditemukan pada kelompok usia remaja dan dewasa muda. Selain itu, World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan individu yang perlu di jaga dan diperhatikan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa perlu memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan mentalnya melalui berbagai upaya positif, salah satunya dengan menerapkan self care dalam kehidupan sehari-hari (WHO, 2022).

Self care merupakan tindakan secara sadar yang dilakukan oleh individu untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan emosional. Kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tuntutan pekerjaan dan pola hidup masyarakat yang semakin kompleks, sehingga memicu banyak individu mengalami stres. Stres sendiri merupakan respons tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap berbagai tuntutan atau beban yang dihadapi. Sebagai contoh, respons tubuh seseorang dapat terlihat ketika menghadapi tekanan pekerjaan yang berlebihan. Apabila individu mampu mengatasinya tanpa mengganggu fungsi organ tubuh, maka kondisi tersebut tidak dikategorikan sebagai stres (Farika et al., 2024). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan penurunan kesehatan mental antara lain stres, kecenderungan overthinking, dan berbagai tekanan lainnya. World Health Organization (WHO,2019) mendefinisikan self care sebagai kemampuan individu maupun kelompok dalam meningkatkan dan menjaga kesehatan, mencegah penyakit dan mengatasi masalah kesehatan baik dengan medis maupun tanpa bantuan medis. Self-

Compassion sebagai bagian dari self care yaitu sikap menerima dan memperlakukan diri sendiri dengan penuh pengertian dan saat menghadapi kegagalan atau tekanan. Self care merupakan proses selektif yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan serta kontrol untuk kesejahteraan diri (Neff 2011). Di era digital sekarang ini yang semakin maju, pemahaman mengenai self care tidak hanya diperoleh secara formal tetapi juga melalui media sosial. TikTok menjadi salah satu ruang sosial tempat berbagai cerita, pengalaman, dan pandangan tentang self care yang dibagikan oleh berbagai penggunanya dan memungkinkan penyebaran informasi kesehatan secara luas dan cepat. Melalui video-video pendek pengguna dapat menyampaikan informasi, cerita, serta pengalaman dengan cara yang lebih gampang dan mudah dipahami. Dari konten-konten dan video-video pendek tersebut kemudian yang memengaruhi cara generasi z melihat dan memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan diri (World Health Organization, 2022).

Mahasiswa sosiologi yang termasuk sebagai generasi z memiliki karakteristik yang sangat dekat dengan perkembangan teknologi digital, khususnya media sosial seperti TikTok. Sebagai generasi yang lahir dan tumbuh di era digital, mereka tidak hanya menggunakan TikTok sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai ruang untuk memperoleh informasi, membangun pengetahuan, dan mengembangkan kesadaran diri, termasuk dalam hal self care. Peneliti memilih Mahasiswa Sosiologi karena Mahasiswa Sosiologi mempelajari perilaku sosial dan fenomena masyarakat, serta isu-isu sosial yang cenderung lebih kritis dalam menerima dan memaknai konten yang mereka konsumsi. Mereka tidak hanya menikmati konten, tetapi juga menginterpretasikan, menilai, dan bahkan menginternalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam konten tersebut (Stillman 2018). Melalui konten-konten self care di TikTok, mahasiswa sosiologi dapat membentuk pemahaman baru tentang pentingnya menjaga keseimbangan hidup di tengah tekanan akademik maupun sosial. Konten seperti tips menjaga kesehatan mental, cara mengatasi stres, hingga praktik self-compassion menjadi bagian dari proses pembelajaran informal yang mudah diakses kapan saja. Hal ini menunjukkan bahwa TikTok berperan sebagai agen sosialisasi baru yang dapat memengaruhi pola pikir dan perilaku mahasiswa (Prensky, 2001).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian lebih dalam mengenai Persepsi Mahasiswa Sosiologi Terhadap Akun TikTok Sebagai Media Edukasi Self Care.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan ini dipilih dengan tujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana TikTok dimanfaatkan sebagai media edukasi self-care oleh Generasi Z, khususnya mahasiswa FISIP Universitas Nusa Cendana. Penelitian kualitatif bertujuan untuk menggali makna, persepsi, serta pengalaman subjek penelitian terhadap suatu fenomena sosial (Creswell, 2014). Dalam konteks penelitian ini, peneliti berupaya memahami bagaimana mahasiswa memaknai konten self-care di TikTok serta pengaruhnya terhadap kesadaran dan praktik perawatan diri. Proses penelitian dilakukan secara bertahap melalui pengumpulan, pengelompokan, perbandingan, dan penafsiran data. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan menekankan pada pemaknaan terhadap fenomena penggunaan media sosial sebagai media edukasi (Sugiyono, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian literatur dan analisis dokumen yang dilakukan, penelitian ini mengidentifikasi lima kategori utama risiko operasional yang dihadapi bank syariah di era digital banking:

Risiko Keamanan Siber (Cybersecurity Risk)

Risiko keamanan siber merupakan ancaman terbesar yang dihadapi bank syariah dalam era digital. Serangan siber seperti phishing, ransomware, serangan distributed denial-of-service (DDoS), dan pencurian data nasabah dapat mengakibatkan kerugian finansial yang besar serta kerusakan reputasi yang serius. Menurut laporan Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN) tahun 2023, sektor keuangan Indonesia mengalami lebih dari 1,2 miliar serangan siber sepanjang tahun 2022, dengan bank-bank syariah menjadi salah satu target yang semakin sering disasar oleh pelaku kejahatan siber.

Secara lebih rinci, risiko keamanan siber pada bank syariah dapat diuraikan ke dalam beberapa bentuk. Pertama, kebocoran data (data breach) yang terjadi akibat peretasan basis data nasabah, baik melalui celah pada aplikasi mobile banking maupun pada sistem penyimpanan cadangan (backup) yang tidak terenkripsi dengan baik. Kedua, akses tidak sah (unauthorized access) terhadap sistem inti perbankan (core banking system) melalui celah keamanan pada Application Programming Interface (API) yang menghubungkan bank dengan mitra fintech maupun penyedia layanan pembayaran pihak ketiga. Ketiga, serangan malware dan ransomware yang menasar perangkat mobile nasabah maupun server internal bank, yang berpotensi melumpuhkan layanan transaksi digital dalam waktu tertentu. Keempat, risiko keamanan pada skema open banking dan Quick Response Code Indonesian Standard (QRIS) yang melibatkan banyak pihak eksternal, sehingga memperluas permukaan serangan (attack surface) yang harus diawasi bank.

Bank syariah menghadapi kerentanan yang lebih tinggi terhadap serangan siber disebabkan beberapa faktor, antara lain: pertama, terbatasnya investasi dalam infrastruktur keamanan siber jika dibandingkan dengan bank konvensional besar; kedua, tingkat literasi digital nasabah yang bervariasi, sehingga lebih rentan terhadap serangan social engineering; ketiga, integrasi sistem dengan berbagai mitra fintech yang dapat menjadi celah keamanan. Kerentanan ini juga tercermin pada indikator risiko sistem yang digunakan Laksana, Shaferi, dan Naznii (2023), seperti data yang tidak lengkap (data corruption), kesalahan input data, dan lemahnya kontrol atas perubahan data, yang seluruhnya berpotensi menjadi pintu masuk bagi eksploitasi keamanan siber apabila tidak dikelola dengan baik.

Risiko Kegagalan Sistem Teknologi Informasi

Kegagalan sistem teknologi informasi mencakup downtime layanan, gangguan aplikasi mobile banking, kegagalan pemrosesan transaksi, dan ketidakmampuan sistem untuk menangani volume transaksi yang tinggi. Dalam konteks bank syariah, kegagalan sistem ini tidak hanya menimbulkan kerugian finansial dan ketidaknyamanan bagi nasabah, tetapi juga dapat menyebabkan terjadinya transaksi yang tidak sesuai dengan prinsip syariah jika sistem tidak mampu memvalidasi kepatuhan syariah secara real-time.

Penelitian yang dilakukan oleh Karyani dan Komarudin (2023) menunjukkan bahwa bank-bank syariah di Indonesia rata-rata mengalami 12-18 kali gangguan layanan digital dalam setahun, dengan durasi gangguan rata-rata 2-4 jam per kejadian. Gangguan-gangguan ini mengakibatkan hilangnya transaksi dan kepercayaan nasabah. Temuan ini sejalan dengan hasil pengukuran kuantitatif Yudiana, Hafidhuddin, dan Ismal (2018), yang menemukan bahwa kontribusi kerugian operasional terbesar pada salah satu bank syariah di Indonesia justru berasal dari kejadian business disruption and system failure serta

execution, delivery and process management, dengan penyebab utama berupa ketidakstabilan penggantian core banking system dan tingginya kerentanan sistem terhadap serangan virus. Kesamaan pola ini menegaskan bahwa risiko kegagalan sistem bukan sekadar potensi teoretis, melainkan kontributor kerugian operasional riil yang signifikan bagi bank syariah di Indonesia, baik sebelum maupun sesudah akselerasi digitalisasi layanan.

Secara lebih spesifik, kegagalan sistem teknologi informasi dapat dipilah menjadi beberapa jenis kejadian. Pertama, gangguan menyeluruh (full outage) yang menyebabkan seluruh layanan digital, termasuk core banking, payment system, dan e-channel, tidak dapat diakses sama sekali; Yudiana, Hafidhuddin, dan Ismal (2018) mengategorikan gangguan dengan durasi empat jam atau lebih sebagai gangguan berkategori tinggi (high). Kedua, gangguan parsial (partial outage) yang hanya memengaruhi sebagian fitur, misalnya kegagalan notifikasi transaksi melalui SMS atau surel meskipun dana telah berpindah, sebagaimana turut menjadi salah satu indikator risiko proses dalam studi Laksana, Shaferi, dan Naznii (2023). Ketiga, kerentanan sistem terhadap ancaman virus dan malware; sebagai gambaran, Yudiana, Hafidhuddin, dan Ismal (2018) mencatat ribuan varian serangan virus yang berhasil ditangani (cleaned), dikarantina (quarantined), maupun yang masih menunggu penanganan (pending repair) pada satu periode pelaporan bulanan bank syariah yang diteliti. Keempat, kegagalan proses transaksi (execution delivery and process management) akibat kompleksitas integrasi antara core banking system dengan branch delivery system, financing origination system, dan sistem pendukung lainnya, yang berpotensi menimbulkan kesalahan pencatatan maupun keterlambatan penyelesaian transaksi nasabah.

Risiko Kepatuhan Syariah dalam Platform Digital

Risiko ini muncul ketika produk atau layanan digital yang ditawarkan oleh bank syariah tidak memenuhi syarat-syarat syariah yang telah ditetapkan oleh Dewan Pengawas Syariah (DPS) dan Majelis Ulama Indonesia (MUI). Dalam konteks perbankan digital, risiko ini menjadi semakin kompleks karena kecepatan inovasi produk digital seringkali melebihi kecepatan proses tinjauan dan validasi syariah yang diperlukan.

Contoh nyata dari risiko ini adalah penggunaan algoritma untuk penetapan harga dinamis dalam pembiayaan digital yang dapat mengandung unsur riba atau penggunaan akad yang tidak tepat dalam layanan dompet digital syariah. Muttaqin dan Khasanah (2023) menekankan bahwa setiap inovasi produk digital di bank syariah harus menjalani proses validasi kepatuhan syariah dengan perspektif maqashid syariah yang ketat sebelum diluncurkan ke publik. Hal ini relevan dengan peran DPS yang, menurut Putri dan Filianti (2021), semakin aktif melakukan rapat pengawasan akan mendorong pengungkapan informasi kepatuhan syariah yang lebih transparan kepada publik, termasuk terkait produk-produk digital baru.

Beberapa bentuk konkret risiko kepatuhan syariah digital dapat diuraikan sebagai berikut. Pertama, ketidaksesuaian akad pada fitur paylater atau pembiayaan instan berbasis aplikasi, di mana skema denda keterlambatan atau biaya administrasi berpotensi menyerupai riba jika tidak dirancang menggunakan akad yang sesuai, misalnya ta'widh (ganti rugi) yang dibatasi hanya pada kerugian riil. Kedua, potensi unsur gharar pada fitur robo-advisory atau investasi digital syariah apabila mekanisme bagi hasil dan risiko investasi tidak dijelaskan secara transparan kepada nasabah. Ketiga, keterlambatan pembaruan opini atau ketetapan Dewan Pengawas Syariah terhadap fitur digital baru yang diluncurkan secara cepat mengikuti siklus pengembangan produk teknologi (agile development), sehingga berpotensi terjadi jeda waktu antara peluncuran fitur dan validasi kepatuhan syariahnya. Keempat, risiko pengungkapan pendapatan non halal dari produk

digital, misalnya bunga mengambang yang secara tidak sengaja diterima dari mitra pembayaran pihak ketiga, yang menurut kerangka Operational Risk Disclosure Index milik Putri dan Filianti (2021) semestinya diungkapkan secara eksplisit dalam laporan tahunan bank syariah.

Risiko Penipuan Digital (Digital Fraud Risk)

Penipuan digital merupakan salah satu risiko operasional yang paling umum terjadi dalam industri perbankan syariah. Bentuk-bentuk penipuan digital yang sering terjadi meliputi rekayasa sosial (social engineering), pengambilalihan akun (account takeover), transaksi tidak sah yang menggunakan identitas nasabah yang dicuri, serta penipuan investasi berbasis platform digital yang mengatasnamakan bank syariah.

Data dari OJK (2023) menunjukkan bahwa pengaduan terkait penipuan digital pada bank syariah meningkat sebesar 67% dalam periode 2020-2022, sejalan dengan bertambahnya penetrasi layanan digital. Tingginya tingkat penipuan ini disebabkan oleh rendahnya literasi digital nasabah dan kelemahan dalam sistem autentikasi. Sebagai perbandingan, Yudiana, Hafidhuddin, dan Ismal (2018) mencatat bahwa kejadian internal fraud berkontribusi lebih dari 90% terhadap total kerugian operasional bank syariah yang diteliti pada tahun 2015. Temuan ini memperkuat urgensi pengendalian risiko penipuan secara menyeluruh, baik yang berasal dari pihak eksternal maupun dari kolusi internal pegawai, dalam konteks layanan digital yang semakin luas jangkauannya.

Merujuk pada pemetaan jenis risiko operasional digital banking yang disusun Laksana, Shaferi, dan Naznii (2023), penipuan digital pada bank syariah dapat berupa: pencurian informasi atau kredensial nasabah oleh pihak internal maupun eksternal; pengambilalihan akun oleh pelaku yang berpura-pura menjadi nasabah untuk mengakses rekening tanpa izin; pihak eksternal yang menyamar sebagai petugas bank guna meminta kata sandi atau user ID nasabah; kerja sama antara pelaku dengan oknum pegawai bank untuk menghubungkan mesin ATM dengan rekening pribadi atau rekening lain; penggunaan domain palsu yang menyerupai laman resmi bank untuk mengelabui nasabah (phishing); serta pembukaan rekening fiktif oleh oknum pegawai atas nama nasabah demi memperoleh insentif. Ragam modus tersebut menegaskan bahwa penipuan digital pada bank syariah tidak hanya bersumber dari faktor eksternal, tetapi juga dapat melibatkan kelemahan pengendalian internal, sehingga memerlukan pengawasan berlapis pada kedua sisi.

Risiko Sumber Daya Manusia

Risiko sumber daya manusia (SDM) dalam konteks perbankan digital mencakup kurangnya kompetensi tenaga kerja dalam mengelola teknologi baru, kesalahan operasional dalam pengelolaan sistem digital, hingga ancaman dari dalam (insider threat) di mana karyawan bank menyalahgunakan akses mereka terhadap sistem digital. Bank syariah menghadapi tantangan tambahan terkait kebutuhan akan sumber daya manusia yang tidak hanya memiliki kompetensi teknologi, tetapi juga pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip syariah.

Temuan ini relevan dengan hasil studi persepsi nasabah oleh Laksana, Shaferi, dan Naznii (2023), yang menemukan bahwa sebagian besar responden bersikap netral terhadap kemungkinan tingginya turnover karyawan dan potensi kecurangan internal (internal fraud) pada bank tempat mereka bertransaksi. Sikap netral ini mengindikasikan minimnya informasi atau transparansi yang diterima nasabah terkait pengelolaan risiko SDM oleh bank, sehingga nasabah tidak dapat menilai secara pasti tinggi-rendahnya risiko tersebut.

Studi tersebut secara rinci mengukur risiko SDM melalui tujuh indikator, yaitu masalah keselamatan dan kesehatan kerja, tingkat perputaran karyawan (turnover), potensi kecurangan internal, perselisihan antarkaryawan, praktik manajemen yang kurang baik,

pelatihan yang tidak memadai, serta ketergantungan berlebihan pada karyawan tertentu (key person dependency). Ketergantungan pada karyawan tertentu perlu mendapat perhatian khusus pada bank syariah era digital, mengingat terbatasnya jumlah tenaga ahli yang menguasai baik aspek teknologi maupun kepatuhan syariah secara bersamaan; ketiadaan salah satu karyawan kunci tersebut, misalnya karena resign atau cuti panjang, berpotensi menghambat proses validasi syariah terhadap produk digital baru maupun penanganan insiden teknis yang bersifat mendesak.

Untuk memperjelas keterkaitan antara kelima kategori risiko tersebut dengan sumber literatur pendukung, ringkasan disajikan pada Tabel 1 berikut.

No	Kategori Risiko	Deskripsi Singkat	Contoh kejadian	Referensi pendukung
1	Keamanan Siber	Ancaman terhadap kerahasiaan, integritas dan ketersediaan data serta sistem digital bank.	Kebocoran data, akses tidak sah via API, serangan malware/ransomware, celah pada skema open banking/QRIS.	BSSN (2023); Laksana dkk. (2023)

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Risiko Operasional

Analisis menunjukkan beberapa faktor utama yang mempengaruhi tingkat risiko operasional bank syariah di era digital. Pertama, faktor infrastruktur teknologi yang mencakup kualitas dan keandalan sistem IT, kapasitas keamanan siber, dan tingkat integrasi sistem. Kedua, faktor regulasi yang meliputi kompleksitas kepatuhan terhadap regulasi perbankan digital dan ketentuan syariah secara bersamaan. Ketiga, faktor sumber daya manusia yang mencakup tingkat kompetensi digital karyawan serta pemahaman tentang syariah. Keempat, faktor lingkungan eksternal yang meliputi tingkat ancaman siber, dinamika kompetisi dengan fintech, dan ekspektasi nasabah yang terus berkembang.

Luthfiatussa'dyah (2023) dalam penelitiannya menemukan bahwa faktor infrastruktur teknologi dan kompetensi sumber daya manusia adalah dua faktor yang paling signifikan mempengaruhi tingkat risiko operasional bank syariah di Indonesia. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Oktaviani dan Basyariah (2022) mengenai layanan mobile banking syariah, serta Azzahra (2024) yang menegaskan pentingnya kesiapan infrastruktur teknologi dalam mengurangi risiko operasional bank syariah di era transformasi digital.

Sejalan dengan hal tersebut, kajian bibliometrik Nuzulia dan Kasanah (2024) menegaskan bahwa topik risiko operasional dan praktik manajemen risiko pada perbankan syariah relatif kurang diteliti dibandingkan risiko kredit dan likuiditas dalam literatur internasional selama dua dekade terakhir. Kesenjangan penelitian ini semakin menguatkan urgensi kajian mengenai faktor-faktor risiko operasional di era digital sebagaimana dilakukan dalam penelitian ini, sekaligus mengisi celah literatur yang selama ini lebih berfokus pada risiko finansial bank syariah.

Strategi Mitigasi Risiko Operasional

Berdasarkan hasil identifikasi dan analisis risiko yang telah dilakukan, penelitian ini merumuskan beberapa strategi mitigasi risiko yang komprehensif dan sesuai dengan prinsip syariah:

Penguatan Infrastruktur Keamanan Siber

Terjadi melalui implementasi sistem keamanan berlapis (defense in depth), penggunaan enkripsi data end-to-end, penerapan multi-factor authentication (MFA), serta pengembangan Security Operations Center (SOC) yang beroperasi 24 jam sehari, 7 hari seminggu. Investasi dalam keamanan siber seharusnya dipandang bukan sebagai beban operasional, melainkan sebagai tanggung jawab amanah terhadap nasabah sesuai dengan prinsip syariah.

Pengembangan Rencana Keberlangsungan Bisnis (BCP) dan Rencana Pemulihan Bencana (DRP)

Rencana ini perlu komprehensif untuk memastikan ketersediaan layanan secara berkelanjutan. Hal ini meliputi skenario berbagai jenis gangguan sistem dan mekanisme pemulihan yang cepat, mengingat temuan Yudiana, Hafidhuddin, dan Ismal (2018) bahwa gangguan sistem dan kegagalan proses eksekusi transaksi merupakan salah satu kontributor kerugian operasional terbesar pada bank syariah.

Penguatan Tata Kelola Kepatuhan Syariah Digital

Ini dilakukan melalui pembentukan unit khusus yang bertugas untuk memvalidasi kepatuhan syariah dari setiap produk digital sebelum diluncurkan, serta melakukan pemantauan kepatuhan syariah secara berkelanjutan terhadap layanan digital yang sudah beroperasi.

Peningkatan Kapasitas Sumber Daya Manusia

Diperlukan program pelatihan berkelanjutan yang mencakup kompetensi teknologi digital, keamanan siber, dan pengetahuan syariah. Bank syariah perlu mengembangkan tenaga ahli dengan keahlian gabungan di bidang teknologi dan keuangan syariah.

Edukasi dan Literasi Digital Nasabah

Ini merupakan bagian dari strategi mitigasi risiko eksternal. Bank syariah harus aktif mengedukasi nasabah tentang keamanan transaksi digital, cara mengenali penipuan digital, serta pentingnya menjaga kerahasiaan data pribadi. Sebagaimana ditunjukkan oleh Laksana, Shaferi, dan Naznii (2023), sikap netral nasabah terhadap sejumlah indikator risiko operasional mengindikasikan perlunya edukasi yang lebih intensif agar nasabah dapat menilai risiko secara lebih tepat, bukan sekadar merasa aman tanpa dasar informasi yang memadai.

Peningkatan Transparansi Pengungkapan Risiko Operasional

Merujuk pada temuan Putri dan Filianti (2021), bank syariah dengan ukuran aset yang lebih besar dan frekuensi rapat Dewan Pengawas Syariah yang lebih tinggi cenderung mengungkapkan informasi risiko operasional secara lebih transparan, sementara bank dengan efisiensi biaya yang rendah justru cenderung mengurangi pengungkapan risikonya, kemungkinan sebagai upaya menjaga reputasi. Bank syariah di era digital disarankan menjadikan pengungkapan risiko siber, risiko sistem teknologi informasi, dan risiko kepatuhan syariah digital sebagai bagian rutin dari laporan tahunan, tidak sekadar memenuhi standar minimum regulasi, guna menjaga kepercayaan dan legitimasi di mata nasabah dan otoritas.

Kerangka Regulasi dan Peran OJK

Otoritas Jasa Keuangan (OJK) sebagai regulator perbankan di Indonesia telah

menerbitkan berbagai regulasi yang mengatur manajemen risiko operasional di era digital. POJK No. 38/POJK.03/2016 mengharuskan bank umum, termasuk bank syariah, untuk menerapkan manajemen risiko teknologi informasi yang komprehensif. Di sisi lain, POJK No. 12/POJK.03/2018 secara khusus mengatur penyelenggaraan layanan perbankan digital.

Selain itu, Surat Edaran OJK No. 10/SEOJK.03/2014 turut menjadi acuan standar pengungkapan risiko perbankan secara umum, yang oleh Putri dan Filianti (2021) dipadukan dengan standar IFSB dan Basel II untuk membangun indeks pengungkapan risiko operasional yang lebih komprehensif bagi bank umum syariah. Dalam tahap perkembangan ini, OJK juga telah menerbitkan Roadmap Pengembangan Perbankan Syariah Indonesia 2020-2025. Roadmap ini mencakup aspek transformasi digital dan penguatan manajemen risiko operasional sebagai salah satu prioritas utama. Dengan demikian, roadmap ini memberikan arah kebijakan yang jelas bagi bank syariah dalam mengembangkan kapabilitas digital, sambil tetap menjaga kepatuhan syariah dan pengelolaan risiko yang prudent (OJK, 2020).

Pengukuran Kuantitatif dan Pengungkapan sebagai Pelengkap Mitigasi

Identifikasi risiko secara kualitatif sebagaimana dilakukan dalam penelitian ini perlu dilengkapi dengan pengukuran kuantitatif untuk memberikan gambaran yang lebih presisi mengenai besaran eksposur risiko. Pendekatan Loss Distribution Approach (LDA) Aggregate yang digunakan Yudiana, Hafidhuiddin, dan Ismal (2018) menunjukkan bahwa model internal semacam ini dapat menghasilkan beban modal risiko operasional yang lebih efisien dan lebih sensitif terhadap profil kerugian riil dibandingkan pendekatan indikator dasar. Bank syariah di era digital berpotensi mengadaptasi pendekatan serupa untuk mengukur kerugian yang bersumber dari kanal digital secara spesifik, seperti kerugian akibat downtime sistem, serangan siber, maupun penipuan digital.

Di sisi lain, indeks pengungkapan risiko operasional yang dikembangkan Putri dan Filianti (2021) dapat menjadi instrumen evaluasi bagi regulator maupun akademisi untuk menilai sejauh mana bank syariah telah transparan dalam mengomunikasikan risiko operasional era digital kepada publik. Kombinasi antara identifikasi risiko kualitatif, pengukuran kuantitatif, dan evaluasi pengungkapan ini diharapkan dapat memberikan kerangka manajemen risiko operasional yang lebih holistik bagi industri perbankan syariah di Indonesia.

KESIMPULAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan aspek spesial yang berkaitan dengan arena dalam suatu penelitian yang menyangkut wilayah tertentu yang menjadi ruang dan tempat adanya suatu aturan di dalam suatu aturan hukum dalam satu wilayah penjelasan tersebut. Pemilihan lokasi biasanya didasarkan pada relevansi lokasi tersebut terhadap tujuan, masalah, atau fenomena yang sedang diteliti, yaitu sebagai berikut:

Sejarah Program Studi Sosiologi

Secara historis, Program Studi Sosiologi merupakan Program Studi ketiga yang didirikan pada tahun 1984 setelah Program Studi Administrasi Negara dan Administrasi Bisnis. Ketiga Program Studi ini merupakan embrio dari pendirian Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik atau FISIP UNDANA pada tahun 1997. Sebelum FISIP fakultas ini bernama Fakultas Ketatanegaraan, Ketataniagaan dan Hukum (FKKH) selanjutnya FKKH pecah, dimana fakultas hukum berdiri sendiri dan FKK berganti nama menjadi Fakultas Ilmu Administrasi (FIA). Setelah Program Studi Sosiologi didirikan pada tahun 1984 melalui SK Dirje Dikti NO 100/Dikti/Kep/1984 Tanggal 21 Agustus, maka selanjutnya

nama FIA berubah menjadi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) pada tahun 1997. Penyelenggaraan Program Studi ini didasarkan pada:

1. Undang-undang Nomor: 20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional
2. Peraturan Pemerintah RI Nomor: 60 tahun 1999, tentang Pendidikan Tinggi
3. Keputusan Mendikbud RI Nomor: 0180/o/1995, tentang Organisasi dan Tata kerja Undana
4. Peraturan Mendiknas RI Nomor: 2 tahun 2009, tentang Stauta Undana.
5. Program Studi Sosiologi (SK Dirjen Dikti No. 100/Dikti/Kep/1984), Tanggal pendirian 21 Agustus 1984
6. Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 045/F/0/1997 Tentang nama FIA di ubah menjadi FISIP
7. Surat Keputusan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Nomor: 108/Dikti/2001 tanggal 30 April 2001 tentang Pedoman Pembukaan Program Studi dan atau Jurusan berdasarkan Keputusan Mendiknas Nomor: 234/U/2000 tentang Pendirian Perguruan Tinggi

Program Studi Sosiologi pada FISIP UNDANA dibuka pada tahun 1985. FISIP UNDANA sendiri dibentuk bersamaan dengan berdirinya Universitas Nusa Cendana yaitu pada tanggal 1 September 1962, hal ini didasarkan pada surat keputusan Menteri Pendidikan Tinggi Ilmu Pengetahuan Republik Indonesia Nomor: 11 Tahun 1962 tanggal 28 Agustus 1962, junito keputusan Presiden Republik Indonesia nomor 1963.

Karakteristik Informan

Sebagaimana yang telah di uraikan di bab III di atas bahwa teknik penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan Purposive Sampling yang dimana metode ini merupakan suatu metode dalam penelitian dengan cara pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Yang dimana, karakteristik dari penentuan informan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa di Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial san Ilmu Politik, Universitas Nusa Cendana yang menggunakan aplikasi TikTok.

Data pada penelitian ini diambil berdasarkan hasil pengamatan dan juga hasil wawancara yang dilakukan dengan narasumber, dengan jumlah informan 10 orang yang sudah di ambil berdasarkan kategori yang sudah di tentukan di atas. Pelaksanaan wawancara dilakukan langsung di Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Nusa Cendana. Waktu yang digunakan dalam melakukan wawancara di atur sesuai kesepakatan dengan narasumber karena penulis tidak ingin mengganggu waktu aktivitas narasumber, durasi wawancaranya juga di tetapkan sesuai dengan lamanya wawancara sampai selesai hingga penulis mendapatkan data dan informasi yang dibutuhkan untuk penelitian ini.

Tabel Rangkuman Persepsi Informan

No	Nama	Semester/Angkatan	Umur	Persepsi Informan
1	Astin Gadjawatu	2/2025	18 tahun	Setuju
2	Anisti Nestana	2/2025	18 tahun	Setuju
3	Marlon P. O. Pellu	2/2025	19 tahun	Setuju
4	Maria Y. I. M. Wele	4/2024	20 tahun	Setuju
5	Andreas A. Purnama	4/2024	20 tahun	setuju
6	Efrasia I. Permata	6/2023	21 tahun	Setuju
7	Maria S. Kodo	6/2023	21 tahun	Kurang setuju
8	Delastri R. Nurani	6/2023	20 tahun	Kurang setuju
9	Imel Mesakh	6/2023	20 tahun	setuju
10	Iin M. Samah	8/2022	22 tahun	Setuju

Analisis Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dalam Proses penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti selama penelitian yang berlangsung di Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Nusa Cendana tentunya peneliti memperoleh data yang cukup banyak serta berbeda-beda dari beberapa informan yang telah di wawancarai terkait dengan judul penelitian “Persepsi Mahasiswa Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Nusa Cendana”.

Persepsi Mahasiswa Tentang Pemanfaatan Aplikasi Tiktok

Aplikasi TikTok merupakan salah satu platform yang banyak digunakan oleh berbagai kalangan, terkhususnya mahasiswa. Aplikasi ini menyediakan berbagai jenis konten yang dapat di akses dengan mudah dan cepat, seperti konten hiburan, pendidikan, kesehatan, gaya hidup, hingga self care. Berbagai konten tersebut menjadikan TikTok tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai media informasi dan edukasi yang dapat dimanfaatkan oleh pengguna untuk memperoleh pengetahuan baru sesuai dengan keinginan dan kebutuhan pengguna.

Sebagai mahasiswa, penggunaan aplikasi TikTok telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari mereka. Melalui aplikasi ini, mahasiswa dapat memperoleh berbagai informasi dan edukasi yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan maupun dengan kehidupan pribadi, seperti pengetahuan, pengembangan diri, kesehatan fisik, dan kesehatan mental. Kemudahan dalam mengakses informasi tersebut menjadikan aplikasi TikTok sebagai platform yang banyak dimanfaatkan oleh mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap sepuluh informan mahasiswa Program Studi Sosiologi Universitas Nusa Cendana, diketahui bahwa seluruh informan memanfaatkan aplikasi TikTok dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian besar informan menggunakan aplikasi TikTok sejak tahun 2019 hingga 2021 dengan tingkat penggunaan yang berbeda-beda, mulai dari sekitar satu jam hingga lima jam setiap hari. Selain digunakan sebagai media hiburan, TikTok juga dimanfaatkan sebagai sarana memperoleh informasi, menambah pengetahuan melalui berbagai konten edukatif, dan juga mengikuti perkembangan yang sedang terjadi, seperti hasil wawancara yang telah dilakukan dengan mahasiswa Sosiologi atas nama Anisti Nestana pada 15 juni 2026 yang menyatakan bahwa:

“saya mulai menggunakan TikTok sejak tahun 2020 ka, saya buka TikTok itu sekitar 1-2 jam dalam satu hari, biasanya diwaktu setelah kuliah atau malam hari sebelum tidur. Konten edukasi self care yang sering muncul atau yang sering Fyp disaya itu konten pengembangan diri, tips kehidupan sehari-hari dengan konten menjaga kesehatan”.

Begitu juga fakta yang dinyatakan oleh Mahasiswa atas nama Efrasia Intan Permata pada 16 juni 2026 yang menyatakan bahwa:

“saya mulai menggunakan TikTok itu sekitar tahun 2020, tepatnya pas awal pandemi covid-19, rata-rata saya nonton TikTok itu sekitar 3 sampai 4 jam per hari, konten yang paling sering saya lihat itu konten hiburan, konten komedi, dan musik dan juga kadang ada beberapa konten edukasi, tips kuliah, dan daily vlog dari berbagai influencer”.

Begitu juga dengan fakta yang dinyatakan oleh Mahasiswa atas nama Marlon Paskhalino Omega Pellu pada 11 juni 2026 yang menyatakan bahwa:

“ Saya menggunakan TikTok sejak tahun 2019, dalam satu hari itu saya buka TikTok sekitar 4-5 jam. Konten yang sering saya lihat cukup beragam seperti konten motivasi speech, konten horor dan konten memiliki pola hidup yang baik”.

Berdasarkan hasil wawancara diatas menunjukan bahwa TikTok telah menjadi salah satu bagian dari aktivitas mahasiswa. Perbedaan tingkat penggunaan dari tiga informan di

atas menunjukkan bahwa setiap mahasiswa memiliki kebiasaan penggunaan yang berbeda-beda, tetapi secara umum informan diatas juga memanfaatkan aplikasi TikTok bukan hanya sebagai media hiburan, melainkan sebagai media yang dapat memperoleh informasi dan juga pengetahuan baru. Dengan beragam jenis konten yang mereka nonton menunjukkan bahwa aplikasi TikTok mampu memenuhi kebutuhan informasi mahasiswa yang sesuai dengan keinginan dan kesukaan mereka masing-masing.

Pemanfaatan aplikasi TikTok oleh mahasiswa merupakan tahap awal dalam proses pembentukan persepsi. Dengan berbagai konten yang muncul pada halaman For You Page (FYP) menjadi stimulus atau suatu bentuk rangsangan atau dorongan yang diterima melalui indera penglihatan dan pendengaran. Stimulus tersebut kemudian menarik perhatian mahasiswa karena konten yang mereka nonton sesuai dengan kebutuhan, pengalaman dan minat mereka sebagai pengguna media sosial, dengan begitu semakin sering mahasiswa menggunakan TikTok, maka akan semakin banyak juga stimulus yang diterima, sehingga menjadi dasar terbentuknya suatu persepsi terhadap berbagai informasi yang disampaikan atau konten yang di lihat.

Persepsi Mahasiswa dalam memilih Konten Self Care di TikTok

Pemilihan konten self care di TikTok merupakan salah satu bentuk perhatian mahasiswa terhadap informasi yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi yang mereka alami atau yang relate dengan kehidupan sebagai mahasiswa dan sebagai anak muda. Sebagai media sosial yang memiliki algoritma berdasarkan minat pengguna, TikTok menampilkan berbagai jenis konten yang disesuaikan dengan riwayat pencarian, tontonan dan interaksi pengguna. Hal tersebut dapat membuat setiap mahasiswa memperoleh rekomendasi konten yang berbeda-beda sesuai dengan preferensi masing-masing. Bagi mahasiswa, konten self care menjadi salah satu jenis konten yang menarik untuk diikuti karena membahas berbagai cara menjaga kesehatan fisik, maupun kesehatan mental, dan emosional, selain memberikan informasi, konten tersebut juga memberikan dan menawarkan solusi yang mudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun aktivitas lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap sepuluh informan Mahasiswa Program Studi Sosiologi Universitas Nusa Cendana, diketahui bahwa mahasiswa cenderung memilih konten self care yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi yang sedang mereka alami, Sebagian besar mahasiswa mengatakan bahwa tidak secara khusus mereka mencari konten self care, tetapi konten tersebut sering muncul pada halaman For You Page (FYP), ketika konten tersebut dianggap sesuai dengan keadaan mereka, atau sesuai dengan apa yang pernah alami, mereka memilih untuk nonton sampai selesai konten tersebut. Seperti hasil wawancara yang telah dilakukan dengan mahasiswa atas nama Imel Mesakh pada 12 juni 2026 yang menyatakan bahwa:

“Konten yang sering beta lihat itu tentang menjaga kesehatan mental, mengelola stress, membangun kebiasaan positif, menjaga pola tidur, dan motivasi untuk menghargai diri sendiri”.

Begitu juga dengan fakta yang dinyatakan oleh mahasiswa atas nama Andreas Alfrianto Purnama yang menyatakan bahwa:

“jadi konten yang sering saya lihat itu kebanyakan tentang peawatan diri dan pengembangan diri ka”

Begitu juga dengan fakta yang dinyatakan oleh mahasiswa atas nama Mariani Susanti Kodo pada 15 juni 2026 yang menyatakan bahwa:

“yang paling sering beta lihat itu konten tentang finansial, seperti cara mengatur keuangan dengan baik dan benar”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa setiap mahasiswa memiliki

kecenderungan yang berbeda-beda dalam memilih konten self care sesuai dengan kebutuhan dan pengalaman mereka masing-masing. Sebagian informan tertarik pada konten kesehatan mental, mengelola stres, sementara informan lain lebih tertarik pada konten pengembangan diri, perawatan diri, maupun keuangan. Dari perbedaan di atas menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya menjadi penerima informasi secara pasif, tetapi juga mahasiswa mampu menentukan atau memilih konten yang mereka anggap penting dan perlu ditonton. Proses dalam memilih konten merupakan bagian dari tahap perhatian (attention) dalam pembentukan persepsi. Setelah menerima stimulus yang berupa berbagai jenis konten yang muncul di halaman For You Page (FYP), mahasiswa akan memberikan perhatian lebih terhadap konten yang sesuai dengan keinginan mereka. Dengan begitu perhatian yang diberikan terhadap konten self care dipengaruhi oleh faktor internal dari setiap mahasiswa, proses tersebut menjadi dasar terbentuknya persepsi mahasiswa terhadap aplikasi TikTok sebagai media yang menyediakan berbagai informasi edukasi self care.

Persepsi Mahasiswa dalam memahami Konten Self Care di TikTok

Pemahaman terhadap konten self care di TikTok merupakan salah satu tahapan yang penting dalam proses terbentuknya persepsi mahasiswa terhadap informasi yang diperoleh melalui TikTok. Informasi yang diterima oleh pengguna tidak hanya sekedar dilihat atau ditonton, tetapi juga dapat dipahami dan dimaknai sesuai dengan pengalaman, pengetahuan, dan keadaan yang dialami oleh pengguna. Oleh karena itu pemahaman mahasiswa terhadap konten self care menjadi salah satu alat ukur untuk mengetahui sejauh mana informasi yang disampaikan di TikTok yang sudah dikemas dengan bahasa yang sederhana yang mudah dipahami dan berdurasi pendek dapat diterima dengan baik.

Bagi mahasiswa, konten self care yang ada di TikTok sudah memberikan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, fisik dan emosional. Dengan penyampaian informasi yang singkat dan dengan bahasa yang sederhana, serta didukung dengan tampilan visual yang menarik yang membuat isi konten lebih mudah dipahami. Hal tersebut dapat membantu mahasiswa memperoleh pemahaman mengenai berbagai bentuk penerapan self care yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian di atas yang telah dilakukan dengan mahasiswa Sosiologi atas nama Efrasia Intan Permata pada 16 Juni 2026 yang menyatakan bahwa:

“Konten self care di TikTok sangat mudah saya pahami yang pertama karena durasi videonya yang pendek, bahasanya santai dan kekinian, dan menggunakan visual atau contoh nyata yang sangat dekat dengan keseharian kita sebagai mahasiswa, jadi tidak merasa bosan”.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan di atas menunjukkan bahwa mahasiswa mampu memahami isi konten self care yang disampaikan melalui aplikasi TikTok dengan cukup baik. Kemudahan dalam memahami setiap informasi atau isi konten juga dipengaruhi oleh penggunaan bahasa yang sederhana, penyampaian yang singkat namun jelas serta dukungan visual yang menarik. Kondisi tersebut membuat mahasiswa lebih mudah menangkap setiap isi konten yang disampaikan sehingga informasi mengenai self care dapat diterapkan dengan baik dalam kehidupan mereka, dengan begitu TikTok dapat bermanfaat sebagai media yang membantu mahasiswa dalam memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, fisik maupun emosional.

Proses memahami konten merupakan bagian dari tahap interpretasi dalam pembentukan persepsi. Setelah menerima stimulus dan memberikan perhatian terhadap informasi yang sesuai dengan pengalaman, pengetahuan dan kondisi yang mereka alami. Melalui proses interpretasi, mahasiswa dapat memahami bahwa self care merupakan suatu

upaya yang penting dalam menjaga kesehatan. Oleh karena itu pemahaman yang terbentuk tidak muncul begitu saja, tetapi melalui proses pengolahan informasi yang akhirnya membentuk persepsi mahasiswa terhadap TikTok sebagai media edukasi self care.

Persepsi Mahasiswa dalam Menilai Konten Self Care di TikTok

Persepsi mahasiswa dalam menilai konten-konten di TikTok merupakan gambaran bagaimana mahasiswa memberikan penilaian terhadap kualitas, manfaat, dan hal yang dapat dipercaya melalui informasi yang mereka peroleh melalui TikTok tersebut. Penilaian tidak hanya dipengaruhi oleh isi konten yang ditampilkan, tetapi juga oleh pengalaman, pengetahuan, serta kemampuan mahasiswa dalam memahami dan mengevaluasi informasi yang diterima. Oleh karena itu, setiap mahasiswa dapat memberikan penilaian yang berbeda-beda terhadap konten self care sesuai dengan sudut pandang dan pengalaman masing-masing mahasiswa. Konten self care yang ada di TikTok banyak membahas berbagai topik, seperti kesehatan mental, pengelolaan stres, pola hidup sehat, pengembangan diri, pertahanan diri, hingga pada menjaga keseimbangan diri dalam aktivitas akademik dan kehidupan pribadi. Penyajian informasi yang singkat, menarik dan mudah dipahami membuat banyak mahasiswa menilai bahwa TikTok dapat menjadi salah satu media edukasi yang dapat membantu meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya merawat diri. Tetapi juga perlu diperhatikan dengan baik bahwa tidak semua konten self care memiliki sumber yang jelas dan dapat dipertanggungjawabkan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap mahasiswa Sosiologi Universitas Nusa Cendana, diketahui bahwa sebagian besar informan memberikan penilaian positif terhadap konten self care di TikTok. Mahasiswa menilai bahwa konten tersebut bermanfaat karena mampu memberikan informasi yang mudah dipahami dan sesuai dengan kehidupan mahasiswa, serta menjadi pengingat untuk menjaga kesehatan. Meskipun demikian terdapat beberapa informan yang memiliki persepsi yang berbeda, mereka menilai bahwa TikTok hanya media pendukung dan tidak semua informasi dapat dipercaya sepenuhnya. Seperti hasil wawancara yang telah dilakukan dengan mahasiswa atas nama Anisti Nestana pada 15 Juni 2026 yang menyatakan bahwa:

“Menurut saya kaka, TikTok cukup baik untuk menjadi media edukasi, apalagi edukasi self care, karena mudah diakses dan jangkauannya luas sehingga banyak orang bisa mendapatkan informasi mengenai pentingnya merawat diri, karena kadang kalau saya ada scroll TikTok tiba-tiba FYP konten yang bagaimana cara kontrol emosi, terus saya ingat kalau saya pernah begitu juga, itu cukup buat saya sadar”.

Namun tidak semua informan memberikan penilaian positif terhadap konten self care di TikTok, seperti hasil wawancara yang telah dilakukan dengan mahasiswa atas nama Mariani Susanti Kodo pada 15 Juni 2026 yang menyatakan bahwa:

“kadang beta percaya, kadang ju beta sonde percaya tentang edukasi self care di TikTok karena sonde semua orang bisa menerapkan tips dan trik self care, karena kondisi setiap orang berbeda-beda. Contohnya tentang cara menghilangkan stres banyak konten yang menyarankan untuk melakukan healing, atau nongkrong di cafe, untuk menyenangkan diri, memang untuk sebagian orang tips ini membantu, tapi ada juga orang yang berfikir kalau dia keluar lagi justru mengeluarkan uang atau malas ketemu banyak orang, ini justru tambah bikin stres.

Seperti fakta yang telah dinyatakan juga oleh mahasiswa atas nama Delastri Regina Nurani pada 16 Juni 2026 yang menyatakan bahwa:

”menurut saya kaka, saya belum merasa TikTok ini menjadi media edukasi self care karena selama ini memang ada FYP juga konten edukasi self care begitu, tapi saya skip dan kalau saya nonton juga saya belum pernah lakukan dalam kehidupan saya, dan saya lebih banyak nonton konten hiburan saja”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap konten self care di TikTok cenderung positif, meskipun tidak semua menganggap positif. Sebagian mahasiswa memandang TikTok sebagai media edukasi yang mampu memberikan informasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik, mental, maupun emosional melalui penyampaian yang menarik, singkat, dan mudah dipahami. Akan tetapi ada juga mahasiswa yang menilai bahwa konten di TikTok lebih berfungsi sebagai hiburan atau hanya dijadikan sumber pendukung. Ada beberapa mahasiswa yang mengatakan bahwa pentingnya menyesuaikan informasi yang di peroleh dengan kondisi setiap orang, karena tidak semua tips self care dapat di terapkan oleh setiap orang. Perbedaan persepsi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki cara penilaian yang berbeda dalam memaknai suatu informasi yang mereka peroleh dari TikTok.

Perbedaan penilaian yang diberikan setiap mahasiswa merupakan bagian dari proses pembentukan persepsi. Setelah menerima stimulus atau berupa konten self care di TikTok, mahasiswa dapat melakukan proses intepretasi berdasarkan pengalaman, pengetahuan, kebutuhan dan kondisi yang mereka miliki. Oleh karena itu meskipun stimulus yang diterima relatif sama, namun persepsi yang terbentuk tidak selalu sama. Sebagian mahasiswa memberikan penilaian yang positif karena menganggap konten tersebut bermanfaat sebagai edukasi, sedangkan sebagian mahasiswa lebih berhati-hati dalam memberikan penilaian karena mempertimbangkan kualitas informasi dan kesesuaian isi konten dengan kondisi nyata. Dengan demikian teori persepsi Bimo Walgito menjelaskan bahwa persepsi mahasiswa terhadap konten self care di TikTok terbentuk melalui proses penerimaan, pengolahan, dan penafsiran informasi yang dipengaruhi oleh faktor internal maupun pengalaman masing-masing setiap individu.

Persepsi Positif

Persepsi positif merujuk pada evaluasi atau interpretasi individu terhadap suatu hal, baik itu objek kongkrit maupun ide atau informasi, dengan pandangan yang baik atau seperti yang memang diinginkan dari objek tersebut (Robbins, 2002). Media sosial memungkinkan pengguna untuk memperoleh, berbagi dan menghasilkan informasi secara cepat melalui interaksi digital (Kaplan&Hanlein, 2010). Selain itu juga TikTok telah menjadi media yang efektif dalam menyebarkan informasi terkhususnya bagi generasi z karena penyajiannya singkat, menarik, dan mudah dipahami (Fadhilah, 2021). Hasil persepsi mahasiswa mengenai pemanfaatan aplikasi TikTok sebagai media edukasi self care ini menunjukkan bahwa TikTok ini mempunyai manfaat yang baik atau dengan kata lain merupakan salah satu aplikasi yang positif, salah satunya yaitu memberikan penggunaannya tontonan yang menghibur dan informatif. Mereka tidak hanya menerima informasi, tapi sebagian besar informan telah menerapkan berbagai bentuk self care mereka peroleh dari TikTok. Munculnya minat seseorang terhadap suatu hal, dalam penelitian ini terhadap penggunaan media sosial tidak selalu muncul dari diri sendiri. Minat ini bisa juga di pengaruhi oleh lingkungan sekitar individu yang dimana saat ini TikTok banyak sekali di akses oleh masyarakat. Maraknya penggunaan aplikasi ini dapat memunculkan minat seseorang yang awalnya tidak tertarik menjadi tertarik, kemudian terbentuklah sebuah persepsi bahwa mahasiswa membutuhkan media sosial seperti Tiktok sebagai sebuah sarana yang cukup membantu mendapatkan informasi, edukasi, dan menghibur serta tempat mereka bebas berekspresi yang pada akhirnya tidak lepas dari manfaat bagi para pengguna untuk meningkatkan kualitas diri.

Persepsi Negatif

Persepsi yang muncul terhadap sesuatu hal dengan pandangan yang berlawanan dengan apa yang di harapkan oleh objek disebut persepsi negatif (Robbins, 2002). Persepsi negatif dapat muncul karena adanya ketidakpuasan individu saat menggunakan objek

persepsinya, kurangnya pemahaman dan pengalaman individu terhadap objek yang dinilai dan sebaliknya. Pandangan negatif mahasiswa Sosiologi Universitas Nusa Cendana sebagai penikmat konten TikTok muncul adanya konten-konten yang berisi edukasi tanpa didukung oleh sumber ilmiah dan keahlian profesional. Mahasiswa berpendapat bahwa konten self care di TikTok hanya mampu membantu mengatasi stres dan menjadi pengingat untuk merawat diri, akan tetapi belum dijadikan solusi utama dalam menangani kesehatan mental yang serius. Informasi di media sosial perlu disikapi secara kritis karena tidak semua konten memiliki tingkat akurasi yang sama, pengguna harus memiliki kemampuan literasi digital yang agar mampu memilah mana informasi yang benar dan menghindari kesalahan dalam memahami konten kesehatan (Nadhila, 2024).

7 Faktor yang Mempengaruhi Persepsi Mahasiswa Sosiologi Undana

Ada dua faktor penting yang mempengaruhi terbentuknya persepsi individu terhadap suatu objek atau informasi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat berupa perasaan, sikap dan karakteristik individu, keinginan atau harapan, perhatian (fokus), pengalaman, proses belajar, kondisi fisik, nilai dan kebutuhan serta kebutuhan dan motivasi. Sedangkan faktor eksternal meliputi latar belakang keluarga, informasi yang diperoleh, pengetahuan dan kebutuhan sekitar, intensitas, ukuran, tantangan, hal-hal baru dan akrab atau bena asing (Mulyana, 2005).

1. Faktor Internal

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa faktor internal yang mempengaruhi persepsi mahasiswa Sosiologi Undana yakni berupa:

a. Kebutuhan

Kebutuhan menjadi salah satu faktor yang membentuk persepsi mahasiswa terhadap konten self care di Tiktok. Mahasiswa menilai bahwa konten tersebut sesuai dengan kebutuhan mereka sebagai mahasiswa yang sering menghadapi tugas kuliah, dan aktivitas lainnya. Oleh karena itu, informasi mengenai pengelolaan stress, menjaga kesehatan mental, membangun kebiasaan positif, dan mengatur waktu dengan baik di anggap bermanfaat karena dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Motivasi

Motivasi dapat mempengaruhi terbentuknya persepsi mahasiswa. Selain memperoleh informasi dari TikTok, sebagian besar mahasiswa terdorong untuk menerapkan berbagai bentuk self care seperti mengurangi penggunaan HP sebelum tidur, membuat jurnal harian, dan mengatur prioritas kegiatan. Meskipun tingkat konsistensi setiap mahasiswa berbeda-beda, motivasi untuk memperbaiki kualitas hidup menunjukkan bahwa konten self care di TikTok tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong perubahan perilaku ke arah yang positif.

2. Faktor Eksternal

a. Informasi

Informasi yang disampaikan melalui TikTok menjadi faktor eksternal yang paling dominan dalam membentuk perspsi mahasiswa. Mahasiswa berpendapat bahwa konten lebih mudah dipahami karena di sampaikan dengan bahasa yang yang sederhana, durasi video yang singkat, dan dilengkapi dengan contoh yang dekat dengan kehidupan sehari- hari.

b. Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki mahasiswa dapat mempengaruhi cara mahasiswa menilai informasi yang mereka peroleh. Sebagian besar mahasiswa tidak langsung mempercayai seluruh konte self care, melainkan membandingkan dengan sumber lain atau memperhatikan latar belakang dari pembuat konten. Sikap seperti ini

menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan untuk menyaring informasi yang mereka lihat dan tonton.

c. Tingkat Penggunaan TikTok

Semakin sering mahasiswa menggunakan aplikasi TikTok, maka akan semakin besar akan semakin besar peluang mereka menemukan berbagai konten edukasi self care. Paparan informasi yang berulang-ulang akan membuat mahasiswa semakin mengenal konsep self care dan memandang TikTok sebagai media yang mampu memberikan informasi dan edukasi yang praktis dan mudah di akses.

KESIMPULAN

Hampir seluruh masyarakat di era sekarang ini, dekat dengan penggunaan media sosial. Selain karena keberadaan internet telah menjangkau banyak daerah di Indonesia, juga karena banyaknya masyarakat yang menyadari bahwa media sosial merupakan salah satu alat komunikasi atau sumber informasi mengenai segala sesuatu yang sedang terjadi dengan cepat. WhatsApp, Facebook, Twitter, Instagram, TikTok adalah contoh aplikasi media sosial yang saat ini banyak di gemari dan di gunakan oleh berbagai kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, termasuk mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi mahasiswa Prodi Sosiologi terhadap pemanfaatan aplikasi TikTok sebagai media edukasi self care, diperoleh kesimpulan bahwa ada dua jenis persepsi terhadap pemanfaatan TikTok sebagai media edukasi self care yaitu persepsi positif dan persepsi negatif yang meliputi:

- 1) TikTok merupakan aplikasi yang cukup efektif dalam memberikan hiburan, informasi dan edukasi, terkhususnya bagi mahasiswa, TikTok menyediakan berbagai macam konten video yang menarik. Mahasiswa merasa dapat mengurangi kebosanan dengan mengakses konten-konten video TikTok yang dirasa menghibur, informatif, dan edukatif yang sesuai dengan keinginan mereka. Selain dapat menonton video yang dibuat oleh pengguna lain, kita juga dapat menciptakan video kreasi sendiri, saling menyukai dan berkomentar pada video satu sama lain.
- 2) Konten self care yang di sampaikan melalui aplikasi TikTok dapat mendorong mahasiswa untuk menerapkan berbagai bentuk self care dalam kehidupan sehari-hari.
- 3) Persepsi mahasiswa terhadap TikTok dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal yang meliputi pengalaman, kebutuhan, perhatian dan kemampuan mahasiswa dalam memahami isi konten. Sedangkan faktor eksternal meliputi kualitas penyampaian konten, algoritma For You Page (FYP), serta lingkungan sosial yang ikut mempengaruhi penerimaan mahasiswa terhadap informasi yang diperoleh.
- 4) Meskipun sebagian besar mahasiswa memberikan persepsi positif, terdapat beberapa mahasiswa yang kurang setuju terhadap TikTok sebagai media edukasi self care, karena tidak semua konten yang beredar memiliki sumber yang jelas, adanya kemungkinan penyebaran informasi yang kurang jelas atau tidak akurat serta kekhawatiran dalam penerimaan informasi

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku

- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. New York: Anchor Books.
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). *Marketing Management* (15th ed.). New Jersey: Pearson Education.
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: William Morrow.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Notoatmodjo, S. (2010). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2009). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Orem, D. E. (2001). Nursing: Concepts of Practice (6th ed.). St. Louis: Mosby.
- Rakhmat, J. (2010). Psikologi Komunikasi. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rakhmat, J. (2021). Psikologi Komunikasi (Edisi revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suranto. (2011). Komunikasi Interpersonal. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Taprial, V., & Kanwar, P. (2012). Understanding Social Media. London: Ventus Publishing.
- Walgito, B. (2010). Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta: Andi Offset.

Sumber Karya Ilmiah

- Demmy Deriyanto. (2018) Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana lunggadewi Malang Terhadap Penggunaan Aplikasi Tik-Tok. Vol. 7 No. 2. Universitas Tribhuwana Tungadewi.
- Fany Swartika. (2021) Persepsi peserta didik terhadap pemanfaatan Tik-Tok sebagai media pembelajaran. (Vol 1, No. 1, Tahun 2021) Universitas Negeri Makasar.
- Sitorus Fredrick Gerhad. 2018. (Skript) Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tik-Tok Terhadap Perilaku Anak (Studi Pada Pengguna Aplikasi Tik-Tok Pada Remaja Di Kota Medan) Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Vionita Anjani. (2019) Persepsi Masyarakat Terhadap Aplikasi Tik Tok (Studi Deskriptif Kuantitatif Aplikasi Tik Tok di Kalangan Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi FISIP USU Stambuk 2015
- Stillman, David. 2018. Generasi Z: Memahami Karakter Generasi Baru yang Akan Mengubah Dunia Kerja. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68.
- 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.
- World Health Organization (WHO). (2022). World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All.
- Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). (2022). Laporan Nasional Kesehatan Mental Remaja Indonesia
- Noordiono. (2016). Karakteristik generasi Z dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Pendidikan*.
- Stillman, D., & Stillman, J. (2018). Generasi Z: Memahami Karakter Generasi Baru yang Akan Mengubah Dunia Kerja. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1–6.
- Rini, E. S., & Sukanti. (2016). Perilaku konsumtif generasi Z. *Jurnal Ilmu Sosial*.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2022). Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. *Journal of Psychiatric Research*.
- Augustiansyah, R. (2023). Pengaruh TikTok terhadap perilaku generasi Z. *Jurnal Komunikasi*.
- Dorothea Orem. (2001). "Nursing: Concepts of Practice"
- Fadhilah dan Ifdil. (2021). Self-disclosure Generasi Z di Media Sosial TikTok.
- Nadhila dan Labas. (2024). Penelitian mengenai literasi digital dan konten kesehatan di TikTok.