

ABSTRAK

Friska (2025) Pengaruh Konten Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z (Studi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Univesitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2022).

Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Univesitas Muhammadiyah Makassar. (Dibimbing Oleh Arni, S.Kom., M.I.Kom dan Ilham Riyadi, S.Pd., M.I.Kom).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas konsumsi konten media sosial TikTok terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z di Universitas Muhammadiyah Makassar, dengan fokus pada aspek kecemasan, stres, perbandingan sosial (*social comparison*), dan tingkat kepuasan diri. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling* terhadap 95 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik angkatan 2022. Data dikumpulkan melalui kuesioner menggunakan skala Likert dan dianalisis dengan uji korelasi Pearson serta regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan TikTok berlebihan (1–3 jam/hari) dengan peningkatan kecemasan sosial (koefisien korelasi 0,613) dan stres. Analisis regresi mengindikasikan bahwa setiap peningkatan 1 unit penggunaan TikTok berkontribusi pada penurunan kesejahteraan mental sebesar 0,482 unit. Temuan ini memperkuat teori *Social Comparison* dan *Uses and Gratifications*, di mana paparan konten ideal di TikTok memicu perbandingan sosial negatif dan ketidakpuasan diri. Penelitian ini menyoroti pentingnya literasi digital dan manajemen waktu penggunaan media sosial untuk menjaga kesehatan mental generasi muda.

Kata Kunci: Media Sosial, Kesehatan Mental, Generasi z.