



ARKANA

Jurnal Komunikasi dan Media

Link : <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/arkana>
Volume : 04
Nomor : 02
Bulan : Desember
ISSN (online) : 2962-1917
DOI : <https://doi.org/10.62022/pjqmfm94>

PENGARUH KONTEN HUMOR @FADILJAIDI DI TIKTOK TERHADAP PENGURANGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KOTABUMI

Alya Hafidha¹

¹Universitas Muhammadiyah Kotabumi, Indonesia

Corresponding Author: alyahafidhah70@gmail.com

Article History: Received:3-Oktober-2025, Revised:2-November-2025, Accepted:4-Desember-2025

ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada analisis dan evaluasi bagaimana konten humor dari akun TikTok @fadiljaidi (Variabel X) dapat berdampak pada penurunan tingkat stres (Variabel Y) terhadap mahasiswa prodi ilmu komunikasi di Universitas Muhammadiyah Kotabumi. Stres yang berkaitan dengan kegiatan akademik merupakan tantangan umum yang dihadapi mahasiswa, oleh karena itu, pemanfaatan konten humor di media sosial dianggap sebagai mekanisme penanggulangan untuk mencapai relaksasi. Studi ini menerapkan metodologi kuantitatif eksplanatori melalui survei. Sebanyak 63 mahasiswa aktif yang dilibatkan sebagai sampel, yang dimana menggunakan teknik purposive sampling. Dari hasil analisis data melalui pengujian korelasi dan pengujian regresi linier sederhana. Temuan dari uji korelasi mengindikasikan interkoneksi positif yang sangat kuat dan bermakna antara Konten Humor Fadil Jaidi di TikTok dan Pengurangan Tingkat Stres Mahasiswa, sebagaimana ditunjukkan dari nilai koefisien korelasi sebesar 0,894. Koefisien determinasi (r^2) yang mencapai 0,721 menunjukkan bahwa 72,1% variasi dalam tingkat stress mahasiswa dapat diatribusikan pada konten humor Fadil Jaidi. Tingkat signifikan sebesar 0,000 yang dimana lebih rendah dari 0,05, dan nilai t hitung (12,547) yang melebihi t tabel (1,998), mengonfirmasi adanya pengaruh yang substansial. Oleh karena itu, hipotesis alternatif H_a terkonfirmasi, yang berarti konten humor @fadiljaidi memiliki kontribusi yang kuat dan signifikan dalam membantu mahasiswa mengurangi stres akademik.

Kata kunci :

Fadil Jaidi , Konten Humor, Mahasiswa, Pengurangan Stres, TikTok

ABSTRACT

This study focuses on the analysis and evaluation of how humorous content from the Tik Tok account @fadiljaidi (Variable X) can have an impact on reducing stress levels (Variable Y) for students of the communication science study program at Muhammadiyah University of Kotabumi. Stress related to academic activities is a common challenge faced by students, therefore, the use of humorous content on social media is considered a coping mechanism to achieve relaxation. This study applies explanatory quantitative methodology through a survey. A total of 63 active students were involved as samples, which used a purposive sampling technique. From the results of data analysis through correlation testing and simple linear regression testing, the findings of the correlation test indicate a very strong and meaningful positive interconnection between Fadil Jaidi's Humorous Content on TikTok and Reducing Student Stress Levels, as indicated by the correlation coefficient value of 0.894. The coefficient of determination (r^2) which reached 0.721 indicates that 72.1% of the variation in student stress levels can be attributed to Fadil

Jaidi's humorous content. The significance level of 0.000, which is lower than 0.05, and the calculated t value (12.547) which exceeds the t table (1.998), confirms a substantial influence. Therefore, the alternative hypothesis H_a is confirmed, which means that @fadiljaidi's humorous content has a strong and significant contribution in helping students reduce academic stress.

Keywords :

Fadil Jaidi, Humor Content, Student, Stress Reduction, TikTok

PENDAHULUAN

Di zaman digitalisasi yang terus semakin maju ini, platform media sosial sudah menjadi elemen yang sangat penting para mahasiswa, terutama sebagai sarana hiburan dan manajemen stres akademik. Tiktok merupakan salah satu media yang paling cepat berkembang dengan banyak pengguna di seluruh dunia, dengan lebih satu miliar individu yang menggunakannya setia bulan, dan Indonesia menempati peringkat pertama sebagai negara dengan jumlah pengguna TikTok terbanyak (Montag et al., 2021). Kemudahan akses dan algoritma yang dipersonalisasi mendorong mahasiswa untuk semakin memanfaatkan platform ini untuk mengisi waktu luang dan mendapatkan hiburan instan di tengah jadwal akademik yang padat. Tren penggunaan media sosial yang tinggi ini juga erat kaitannya dengan kondisi psikologis mahasiswa. Intensitas penggunaan media sosial menunjukkan korelasi yang signifikan dengan tingkat stres mahasiswa, di mana mereka cenderung mencari pelarian emosional melalui konsumsi konten digital, termasuk konten yang ringan dan humoris. Hasil penelitian ini mendemonstrasikan bahwa platform media sosial, khususnya TikTok, memainkan peran ganda sebagai sarana hiburan dan alat manajemen emosi yang krusial. Para mahasiswa sangat bergantung pada platform ini untuk menghadapi tantangan akademis yang mereka temui dalam rutinitas harian.

Tekanan akademis adalah salah satu isu psikologis yang sering dihadapi oleh para mahasiswa sepanjang kurun waktu perkuliahan mereka. Tekanan dari tuntutan akademik, seperti tugas kuliah, penilaian ujian, presentasi, dan tenggat waktu yang ketat, dapat memicu peningkatan stres yang signifikan di kalangan mahasiswa. Stres kronis tidak hanya menyebabkan penurunan prestasi akademik, tetapi juga berpotensi mengganggu kesehatan mental dan fisik mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan strategi koping yang efektif untuk mengelola dan mengurangi tingkat stres dalam konteks kehidupan akademik mahasiswa.

Salah satu pendekatan yang dapat di terapkan bagi mahasiswa untuk mengurangi tingkat stres yaitu dengan menonton konten-konten yang menghibur dan melepaskan rasa penat akibat tekanan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa humor berfungsi sebagai mekanisme perlindungan psikologis dalam situasi stres. Humor membantu seseorang untuk melihat situasi dari sudut pandang yang lebih optimis, sehingga secara efektif mengurangi ketegangan emosional. Dalam konteks media sosial, humor semakin mudah diakses dan relevan berkat sifatnya yang ringan, konsumsi yang cepat, dan kemampuannya untuk memberikan relaksasi dalam waktu singkat.

Beberapa studi empiris telah menunjukkan korelasi positif antara humor dan penurunan tingkat stres di kalangan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Dharmawan, Nuriyah, dan Fadilah (2022) mengungkapkan bahwa humor berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif guna meredakan stres pada mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki rasa humor yang kuat cenderung lebih adaptif dalam mengelola stres akademik.

Fadil Jaidi adalah kreator konten TikTok yang telah meraih popularitas tinggi melalui konten humor yang unik dan mudah dikenali oleh mahasiswa. Identitas online

Fadil Jaidi di platform TikTok menunjukkan bahwa konten yang diproduksi oleh akun @fadiljaidi ditandai dengan humor yang asli dan autentik, yang mampu membentuk ikatan emosional dengan penontonnya. Konten humor yang disajikan oleh Fadil Jaidi sering menggambarkan situasi sehari-hari yang dialami oleh siswa, sehingga mudah dipahami dan memberikan rasa empati yang mendalam. Dengan jutaan pengikut dan tingkat interaksi yang tinggi, konten @fadiljaidi diperkirakan memiliki dampak signifikan terhadap kondisi psikologis audiens, termasuk dalam hal pengurangan stres.

Berdasarkan Teori Teori Penggunaan dan Kepuasan, individu secara aktif memanfaatkan media untuk memenuhi beragam keperluan, termasuk kebutuhan akan hiburan dan relaksasi dari stres. Mahasiswa, sebagai pengguna aktif platform TikTok, cenderung mengoptimalkan konten humor sebagai mekanisme untuk kepuasan emosional. Oleh karena itu, penting untuk meneliti apakah konsumsi konten humor dari akun @fadiljaidi secara signifikan mempengaruhi pengurangan stres di lingkungan mahasiswa.

Dalam fenomena ini peneliti telah merumuskan masalah, apakah terdapat dampak konten humor yang dihasilkan oleh akun @fadiljaidi pada platform TikTok terhadap pengurangan tingkat stres pada mahasiswa prodi ilmu komunikasi Universitas Muhammadiyah Kotabumi. Dan seberapa signifikan pengaruh tersebut. Sesuai dengan pertanyaan penelitian ini, peneliti merumuskan hipotesis bahwa paparan berkelanjutan terhadap konten humor dari akun TikTok @fadiljaidi diharapkan menghasilkan efek emosional positif yang berkontribusi pada pengurangan tekanan psikologis pada mahasiswa. Oleh karena itu, frekuensi konsumsi konten humor yang lebih tinggi diasumsikan berbanding lurus dengan pengurangan tingkat stres yang dialami.

METODE PENELITIAN

Studi dari penelitian ini menggunakan metode kuantitatif melalui pendekatan eksplanatori. tujuannya adalah untuk menguji hubungan antara tiap variabel independen yaitu Konten Humor @fadiljaidi di TikTok (X) terhadap variabel dependen yaitu Pengurangan Tingkat Stres Mahasiswa (Y). Populasi yang di ambil dari penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa prodi Ilmu Komunikasi di Universitas Muhammadiyah Kotabumi, berjumlah 171 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 63 orang, yang dimana mahasiswa harus memenuhi kriteria dalam penelitian dan bersedia mengisi kuesioner yang telah dibagikan. Dari penelitian dengan menggunakan metode pengumpulan sampel, yaitu non-probabilitas sampling yang menggunakan teknik pengambilan sampel. Pengambilan sampel merujuk pada metode pemilihan sampel yang didasarkan pada pertimbangan karakteristik spesifik sesuai dengan tujuan peneliti (Sugiyono, 2022). Kriteria yang ditetapkan bagi responden, yaitu mencakup: 1) mahasiswa aktif di Prodi Ilmu Komunikasi untuk tahun akademik 2023, 2024, dan 2025, 2) aktif dalam penggunaan platform TikTok, 3) pernah menyaksikan konten humor yang diunggah oleh akun TikTok @fadiljaidi.

Ciri-ciri responden dalam penelitian ini dibuat berdasarkan gender dan tahun angkatan. Berdasarkan hasil dari gender (jenis kelamin), responden laki-laki yang jumlah 18 dengan persentase (29%) dan 45 responden perempuan dengan persentase (71%). Dan berdasarkan tahun angkatan, terdapat 36 responden dengan persentase (57%) dari angkatan 2023, 14 responden dengan persentase (22%) dari angkatan 2024, dan 13 responden dengan persentase (21%) dari angkatan 2025.

Untuk mengumpulkan data, digunakan instrumen kuesioner yang mengacu pada skala Likert, yang mencakup indikator terhadap variabel x dan variabel y. Hasil dari penganalisisan data yang dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS

(Statistical Package for Social Sciences) versi 27 melalui beberapa tahapan, yaitu: Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Uji Normalitas, Uji Korelasi, Uji Regresi Linier Sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas

Hasil dari pengujian validitas berfungsi sebagai penentu sejauh mana item-item pernyataan dalam sebuah kuesioner berhasil mengukur variabel penelitian yang dituju. Prosedur untuk menguji validitas ini dilakukan menggunakan metode korelasi Pearson Product Moment, yang menganalisis skor pada total dari variable. Di mana sebuah item pertanyaan dinyatakan valid jika nilai r yang dihitung lebih tinggi daripada r tabel. Dengan nilai dari $df = n - 2$ ($63 - 2$) = 61, nilai r tabel untuk Product Moment menurun tingkat signifikansi yang relevan dengan 61 derajat kebebasan adalah 0,248.

Table 1. Validitas butir pernyataan variabel X (Konten Humor Fadil Jaidi) Y (Pengurangan Tingkat Stres)

| NO | R HITUNG | R TABEL | VALIDITAS |
|--|----------|---------|-----------|
| VARIABEL X (KONTEN HUMOR FADIL JAIDI) | | | |
| ITEM 1 | 1 | 0,248 | VALID |
| ITEM 2 | 0,589 | 0,248 | VALID |
| ITEM 3 | 0,817 | 0,248 | VALID |
| ITEM 4 | 0,570 | 0,248 | VALID |
| ITEM 5 | 0,615 | 0,248 | VALID |
| ITEM 6 | 0,540 | 0,248 | VALID |
| VARIABEL Y (PENGURANGAN TINGKAT STRES) | | | |
| ITEM 1 | 0,670 | 0,248 | VALID |
| ITEM 2 | 0,551 | 0,248 | VALID |
| ITEM 3 | 0,591 | 0,248 | VALID |
| ITEM 4 | 0,637 | 0,248 | VALID |
| ITEM 5 | 0,550 | 0,248 | VALID |
| ITEM 6 | 0,669 | 0,248 | VALID |

Sumber SPSS: Versi 27

Berdasarkan informasi yang tertuang dalam Tabel 1 yang menunjukkan hasil evaluasi validitas, dapat dilihat bahwa ada nilai koefisien r yang dihitung untuk setiap elemen pada variabel X dan Y yang melebihi nilai r tabel yang berjumlah 0,248. Dengan demikian, setiap aspek pernyataan yang ada pada penelitian ini terbukti valid.

Uji Reliabilitas

Pengujian Reliabilitas dimanfaatkan dengan cara mengindikasikan stabilitas hasil pengukuran apabila pengukuran yang sama diulang pada objek yang serupa. Proses pengujian reliabilitas menggunakan bantuan Cronbach's Alpha. yang dimana suatu pertanyaan akan di nyatakan reliable apabila jika nilai Cronbach's Alpha di atas 0,06.

Tabel 2. Uji Reliabilitas Variabel X (Konten Humor Fadiljaidi) Variabel Y(Pngurangan Tingkat Stres)

| RELIABILITY STATISTICS | | |
|--|------------------|------------|
| VARIABEL | CRONBACH'S ALPHA | N OF ITEMS |
| VARIABEL X (KONTEN HUMOR FADIL JAIDI) | .910 | 6 |
| VARIABEL Y (PENGURANGAN TINGKAT STRES) | .939 | 6 |

Sumber: SPSS Versi 27

Berdasarkan data tabel yang disajikan, hasil pengujian reliabilitas dengan menggunakan nilai alpha untuk variabel X menunjukkan angka 0,910 dan juga variabel Y mencapai 0,939. Bisa di simpulkan bahwa semua item memiliki nilai melebihi 0,60 (nilai r-kritis), dan semua item telah terbukti reliable.

UJI NORMALITAS

Berdasarkan Ghozali (2016), sasaran dari pengujian normalitas ialah untuk mengetahui apakah data dalam model regresi mengikuti distribusi normal. Sebuah model regresi yang sempurna dicirikan oleh residual yang hampir sama dengan distribusi normal, sehingga memenuhi syarat klasik dan dapat digunakan dalam analisis berikutnya. Dalam studi ini, normalitas diuji dengan menerapkan uji Kolmogorov-Smirnov untuk satu sampel, data dianggap berdistribusi normal apabila nilai asymp sig (2-tailed) lebih besar dari 0,05.

Tabel 3. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Unstandardized Residual | |
|--|-------------------------|-------------------------|------|
| N | | 63 | |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | .0000000 | |
| | Std. Deviation | 2.63711142 | |
| Most Extreme Differences | Absolute | .092 | |
| | Positive | .092 | |
| | Negative | -.076 | |
| Test Statistic | | .092 | |
| Asymp. Sig. (2-tailed) ^c | | .200 ^d | |
| Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e | Sig. | .195 | |
| | 99% Confidence Interval | Lower Bound | .185 |
| | | Upper Bound | .205 |

a. Test distribution is Normal.

| |
|--|
| b. Calculated from data. |
| c. Lilliefors Significance Correction. |
| d. This is a lower bound of the true significance. |
| e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000. |

Sumber: SPSS Versi 27

Berdasarkan Tabel, 3 yang memaparkan hasil pemeriksaan normalitas, nilai Asymp. Sig (2-tailed) tercatat sebesar 0,200. Nilai ini melebihi tingkat signifikansi 0,05, sehingga kita dapat menyimpulkan bahwa residual data mengikuti distribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi, yang memungkinkan kita untuk menggunakan data ini dalam analisis statistik parametrik, seperti analisis hubungan dan regresi linear sederhana.

Uji Korelasi

Untuk menentukan adanya hubungan antara konten humor Fadil Jaidi (variabel X) dan pengurangan tingkat stress mahasiswa (variabel Y), analisis dapat dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS versi 27. Hasil dari pengujian korelasi dapat dilihat dalam Tabel 4, sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Korelasi

| Correlations | | | |
|--------------|---------------------|---------|---------|
| | | X_Total | Y_Total |
| X_Total | Pearson Correlation | 1 | .849** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | N | 63 | 63 |
| Y_Total | Pearson Correlation | .849** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | N | 63 | 63 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: SPSS Versi 27

Berdasarkan analisis pada tabel hasil korelasi dari SPSS, ditemukan koefisien korelasi mencapai 0,849. Angka ini menunjukkan adanya hubungan positif, yang mengindikasikan keterkaitan antara Variabel Konten Humor Fadil Jaldi di TikTok (X) dan Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa (Y). Tingkat kekuatan korelasi dapat dibagi berdasarkan penafsiran dari koefisien sebagai berikut:

1. 0,00 sampai 0,199 = Korelasi sangat lemah
2. 0,20 sampai 0,399 = Korelasi lemah
3. 0,40 sampai 0,599 = Korelasi sedang
4. 0,60 sampai 0,799 = Korelasi kuat
5. 0,80 sampai 1,000 = Korelasi sangat kuat

Oleh karena itu, nilai korelasi yang sebesar 0,849 menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat. Penemuan ini dipertegas oleh hasil nilai sig. (2-tailed) yang tercatat sebesar 0,000. Mengingat angka ini berada di bawah batas signifikansi 0,05, maka hubungan antara variabel X dan Y dapat dianggap signifikan secara statistik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara konten humor Fadil Jaidi di TikTok dengan penurunan tingkat stres pada mahasiswa.

Uji Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi linier sederhana diterapkan untuk mengkaji hubungan antara variabel X (konten humor Fadil jaidi) dan variabel Y (pengurangan tingkat stres). dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS versi 27. Hasil dari uji regresi linier sederhana tersebut disajikan dalam Tabel 5. Berikut merupakan output dari analisis regresi linier sederhana.

Tabel 5. Regresi Linier Sederhana

| Model Summary ^b | | | | |
|------------------------------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | .849 ^a | .721 | .716 | 2.65864 |
| a. Predictors: (Constant), X_Total | | | | |
| b. Dependent Variable: Y_Total | | | | |

| Coefficients ^a | | | | | | |
|--------------------------------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 2.975 | 1.709 | | 1.741 | .087 |
| | X_Total | .875 | .070 | .849 | 12.547 | .000 |
| a. Dependent Variable: Y_Total | | | | | | |

Sumber: SPSS Versi 27

Analisis regresi linier sederhana mengungkapkan bahwa koefisien korelasi (R) mencapai 0,849, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel X, yang mencerminkan konten humor Fadil Jaidi, dan variabel Y, yang merepresentasikan penurunan tingkat stres pada mahasiswa. Selain itu, koefisien determinasi (R) sebesar 0,721 menunjukkan bahwa 72,1% variasi dalam tingkat stres mahasiswa dapat dikaitkan dengan paparan terhadap konten humor Fadil Jaidi. Sementara itu, 27,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak tercakup dalam penelitian ini.

Selanjutnya, tabel koefisien menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000, yang lebih rendah dari batas 0,05. Sementara itu, nilai t yang diperoleh adalah 12,547, melebihi nilai t dalam tabel yang berjumlah 1,998. Temuan ini mengindikasikan bahwa variabel X berpengaruh secara signifikan terhadap variabel Y. Persamaan regresi yang dihasilkan adalah $Y = 2,975 + 0,875X$. Hal ini berarti bahwa setiap penambahan satu unit paparan terhadap konten humor Fadil Jaidi berkorelasi dengan penurunan tingkat stres mahasiswa sebesar 0,875 poin. Oleh karena itu, disimpulkan bahwa konten humor Fadil Jaidi memberikan dampak yang substansial dan berarti dalam meredakan tingkat stres mahasiswa, sehingga mendukung penerimaan hipotesis alternatif (H₂).

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan diskusi yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa studi ini menemukan adanya hubungan signifikan antara konten humor @fadiljaidi di TikTok dengan pengurangan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Kotabumi. Hasil ini didukung oleh koefisien korelasi 0,849, yang dinilai sangat kuat, serta nilai signifikansi 0,000 yang di bawah batas kritis 0,05, sehingga mengindikasikan signifikansi statistik. Koefisien determinasi (R²) yang mencapai 0,721 menunjukkan bahwa 72,1% variasi dalam tingkat stres mahasiswa dapat dijelaskan oleh paparan terhadap konten humor

@fadiljaidi, sedangkan 27,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor luar. Hasil analisis uji t menunjukkan bahwa nilai t yang dihitung (12,547) melebihi nilai t tabel (1,998), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Oleh karena itu, konten humor @fadiljaidi terbukti mampu menurunkan tingkat stres mahasiswa secara signifikan.

Saran

Dari hasil penelitian ini, mengindikasikan bahwa konten humor pada platform media sosial memiliki potensi untuk mengurangi tingkat stres di kalangan mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut, para peneliti di masa depan disarankan untuk memperluas jangkauan investigasi, baik dengan mengintegrasikan variabel tambahan yang relevan dengan kesejahteraan mental mahasiswa maupun dengan meningkatkan ukuran sampel guna memperoleh kesimpulan yang lebih komprehensif. Studi selanjutnya juga dapat menganalisis platform media sosial yang beragam atau bentuk konten hiburan alternatif untuk mengevaluasi perbedaan dampaknya. Lebih lanjut, studi ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sumber acuan bagi institusi pendidikan atau mahasiswa dalam mengonsumsi konten humor sebagai strategi sederhana untuk mengelola stress sehari-hari,

DAFTAR PUSTAKA

- Blumler, J. G., & Katz, E. (1974). *The Uses of Mass Communications: Current Perspectives on Gratifications Research*. SAGE Publications. <https://books.google.co.id/books?id=Op7YAAAAIAAJ>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications. <https://books.google.co.id/books?id=335ZDwAAQBAJ>
- Firnanda, Nurviana, Aziz, & D. (2025). Jurnal Edukasi dan Literasi Pendidikan Jurnal Edukasi dan Literasi Pendidikan. *Jurnal Edukasi Dan Literasi Pendidikan*, 6(3), 17–25.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Lubis, S. S., & Zahra, Y. (2023). Reducing academic stress levels by humorous shows among students. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 18(1), 80–85. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v18i1.9677>
- Martin, R. A. (2010). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Academic Press. https://books.google.co.id/books?id=ieAcp2Z_zkIC
- 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(March), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- Putri, N. R., Wulandari, R., Ananda, E. D., Shabira, A., Ramadhani, N., & Fransisca, M. (2022). the Effect Humor on Stress Students of Psychology Uin Palembang. *Indonesian Journal of Multidisciplinary Sciences (IJoMS)*, 1(2), 248–252.

- Rahman Nayla, M. (2024). Understanding the Impact of Social Media on College Students' Mental Health. *JIMAD Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1), 44–56. <https://jurnal.tiga-mutiara.com/index.php/jimad>
- Rezki, A. N., Naryoso, A., & Pradekso, T. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Stres. *Interaksi Online*, 12(2), 79-88. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/43531>. (n.d.). *Rezki, Naryoso, dan Pradekso 2024*.
- Rilma, N. A., & Martin, R. A. (2023). Motif Mahasiswa Pengguna Aplikasi Tiktok (Analisis Teori Uses and Gratification Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang). *LITERAKOM: Jurnal Literasi Dan Komunikasi*, 1(1), 34–41. <https://doi.org/10.24036/lk.v1i1.9>
- Salma, A., & Amalia, S. P. (2025). *Procedia of Social Sciences and Humanities Online Influence & Identity Forum (OIIF 2025) Mead ' s Symbolic Interactionism Analysis of Nadhifa Allya Tsana ' s Online Identity on Social Media Instagram @ ntsana Analisis Symbolic Interactionism Mead terhad. 0672(OIIF)*, 154–162.
- Suherman, R. A., Umar, M. F. R., & Saudi, A. N. A. (2024). Sense of Humor Sebagai Prediktor Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 85–92. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3452>