



PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL (TIK TOK) BAGI KESEHATAN MENTAL REMAJA PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS TEUKU

THE EFFECT OF THE USE OF SOCIAL MEDIA (TIK TOK) FOR ADOLESCENT MENTAL HEALTH IN PUBLIC HEALTH STUDENTS TEUKU UMAR UNIVERSITY

Nabilla Widiyastuti¹, Ungsi Maranatha Padang², Melly³, Rossi Rismika⁴, Rubi Rimonda⁵

Universitas Teuku Umar

Email: nabilawidiyastuti21@gmail.com

ABSTRAK

Media sosial adalah media yang paling sering digunakan di zaman digitalisasi saat ini salah satunya adalah Tik Tok. Tik Tok merupakan media sosial yang memudahkan penggunaannya berinteraksi untuk memberikan like dan komentar terhadap video dan foto antar sesama penggunaannya. Akan tetapi, hal ini memengaruhi kesehatan mental penggunaannya terutama para mahasiswa. Efek yang ditimbulkan pada penggunaan Tik Tok terhadap kesehatan mental antara lain cemas, stres, tidak percaya diri dan overthinking. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial (Tik Tok) bagi kesehatan mental remaja pada mahasiswa kesehatan masyarakat Universitas Teuku Umar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana dengan 76 responden. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara penggunaan media sosial (Tik Tok) terhadap kesehatan remaja pada mahasiswa kesehatan masyarakat Universitas Teuku Umar dengan probabilitas 0,766.

Kata Kunci: Tiktok, Kesehatan Mental, Remaja, FKM

ABSTRACT

Social media is the media most often used in the current era of digitalization, one of which is Tik Tok. Tik Tok is a social media that makes it easy for users to interact to give likes and comments on videos and photos between fellow users. However, this affects the mental health of its users, especially students. The effects of using Tik Tok on mental health include anxiety, stress, lack of confidence and overthinking. This study aims to determine the effect of the use of social media (Tik Tok) on adolescent mental health in public health students at Teuku Umar University. This study used quantitative methods with simple linear regression analysis with 76 respondents. The results of this study indicate that there is no influence between the use of social media (Tik Tok) on the health of adolescents in public health students at Teuku Umar University with a probability of 0.766.

Keywords: Tik Tok, Mental Health, Adolescents, FKM

PENDAHULUAN

Pada era digitalisasi saat ini, penggunaan media sosial membawa banyak perubahan pada masyarakat di dalam kehidupan sehari-hari, baik perubahan positif maupun perubahan negatif. Media sosial merupakan suatu wadah online yang mempermudah penggunaan untuk berpartisipasi, berbagi informasi, membuat hal-hal baru seperti blog, vlog, dan lainnya

yang menyebabkan terjadinya perubahan perilaku manusia (Ulfadilah, 2022).

Media sosial memiliki dampak baik dan buruk dari setiap hal yang diseibarkan. Dampak baiknya dapat mempromosikan kreasi dan berbagi informasi serta pengetahuan di masyarakat luas dalam ikatan sosial media (Qiyang dan Juang, 2019). Namun, media sosial secara teratutir disalahkan atas meningkatnya masalah kesehatan mental pada remaja dan muda



orang dewasa (Coynei, S. M., 2019). Sehingga, dampak negatifnya semakin terganggunya kesehatan mental para penggunaannya, kurangnya interaksi sosial antara penggunaannya dengan orang lain di dunia nyata, perubahan gaya hidup, perubahan regulasi, dan perubahan isu-isu sosial masyarakat (Eirica, 2023). Sisi negatifnya juga ada yang merugikan, atau isinya tidak murni untuk anak di bawah umur. Konten negatif berisi merokok-rokok, merokok sheisha, merokok narkoba, menampilkan konten seksual (Nadeim, A. 2022).

Saat ini, salah satu media sosial yang paling banyak dipergunakan oleh masyarakat adalah aplikasi Tik Tok. Tik Tok merupakan sebuah aplikasi video berjangka waktu pendek dengan efek yang menarik dan membuat penggunaanya tertarik bahkan kecanduan untuk menggunakannya (Neikodemus, 2022). Banyak mahasiswa menggunakan aplikasi ini untuk tujuan hiburan, komunikasi, interaksi sosial, dukungannya sosial, informasi, dan hiburan (Falgout et al., 2022). Penggunaan aplikasi Tik Tok di dunia mencapai 1,09 miliar pengguna. Tik Tok juga menjadi aplikasi yang populer di Indonesia. Indonesia merupakan negara kedua terbanyak penggunaan Tik Tok dengan jumlah penggunaanya sebesar 113 juta pengguna. Jumlah ini meningkat dari tahun sebelumnya yang berjumlah 99,1 juta pengguna (Alexandro et al., 2022 dan Scheir et al., 2021)

Masa remaja adalah masa perubahan, baik secara mental, biologis, dan sosial. Secara khusus, tahap ini sering disebut dengan tahap yang lebih menantang karena tingginya tantangan kesehatan emosional pada masa pra-dewasa seperti masalah psikologis untuk pertama kalinya

(Suidrajat, 2020). Penggunaan media sosial Tik Tok pada remaja dapat berakibat pada kesehatan mental remaja itu sendiri. Berdasarkan prevalensi menurut Kementerian Kesehatan (Kemkes) tahun 2021 di Indonesia sekitar 20% penduduk Indonesia berpotensi mengalami masalah kesehatan mental. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Guinawan, dkk, menyatakan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin parah tingkat stres yang dialami. Menurut Syamsudin dkk, interpretasi durasi penggunaan media sosial 1-2 jam ringan, 3-4 jam sedang, dan > 4 jam lama (Sali et al., 2020)

Menurut penelitian yang dilakukan pada ribuan remaja dengan rentang umur 14-24 tahun oleh RSPH (Royal Society for Public Health) dan YHM (Young Health Movement) di Inggris, Tik Tok dinilai media sosial yang memiliki efek negatif paling banyak dan berpengaruh pada kesehatan mental meningkat 70% (Royal Society for Public Health, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa postingan maupun komentar di media sosial (Tik Tok) memiliki dampak yang besar pada kesehatan mental individu.

Kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi sejahtera dimana setiap individu memahami dan menyadari potensi dirinya. dapat melewati krisis kehidupannya secara normal, dapat bekerja secara produktif, dan dapat memberikan kontribusi positif bagi komunitasnya dan masyarakat luas (Rogers dan Pilgrim, 2021). Banyak sekali remaja yang menghabiskan waktunya di sekolah dimana jika terjadi masalah kesehatan mental dapat sangat mengganggu pembelajaran yang mengakibatkan reidahnya bahkan



meinuiruinnya prestasi akademik yang akan mereka raih (Mbwatye et al., 2020).

Sebagaimana remaja merupakan seorang pelajar yang memiliki tuntutan akademik yang harus dijalankan. Seringkali tuntutan akademik ini menyebabkan munculnya stress akademik yang memberikan pengaruh negatif pada pelajar seperti gangguan mental, ketidakmampuan berkontribusi, perasaan takut, cemas, malu, marah, depresi, dan penyangkalan diri. Dalam mengatasi hal itu diperlukan kemampuan coping stress dan regulasi emosi yang menjadi sumber dalam mengendalikan diri pelajar dalam menghadapi stress akademik. Adapun salah satu coping stress yang biasa dilakukan oleh para pelajar adalah dengan membuka media sosial salah satunya aplikasi Tik Tok (Sari et al., 2020).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh penggunaan media sosial (Tik Tok) bagi kesehatan mental remaja pada mahasiswa kesehatan masyarakat Universitas Teuku Umar.

METODE

Dalam penelitian ini digunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui pengaruh penggunaan Tik Tok terhadap kesehatan mental. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksplanatori yang digunakan untuk mencari tahu dampak pengaruh penggunaan Tik Tok pada remaja di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar yang berdampak pada kesehatan mental. Lokasi penelitian dilakukan di Universitas Teuku Umar, Fakultas Kesehatan Masyarakat.

Populasi dari penelitian ini adalah remaja akhir usia 18-21 tahun yang merupakan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat angkatan 2022 di Universitas Teuku Umar yang menggunakan aplikasi Tik Tok dengan sejumlah populasi sebanyak 322 jiwa. Dalam pengambilan sampel penelitian menggunakan kriteria tertentu, kriteriaanya adalah responden dengan usia 18-21 tahun, mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar dan mahasiswa yang menggunakan aplikasi Tik Tok. Sampel dari penelitian ini ditentukan dengan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 76 responden.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah pengumpulan data langsung pada data primer dengan menggunakan kuisioner kepada sasaran dan pengumpulan data tidak langsung berupa data sekunder yang diperoleh dari jurnal dan berbagai website online yang mendukung penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan menggunakan kuisioner yang dibuat dengan google form dan disebar kepada responden. Kuisioner yang dibuat bertujuan pertanyaan yang mengarah pada penggunaan Tik Tok terhadap kesehatan mental.

Analisis data dilakukan dengan pengujian statistik deskriptif, uji validasi dan uji reliabilitas dengan menggunakan aplikasi SPSS. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden. Statistik inferensial yang digunakan adalah uji



reigreisi linieir seideirhana deingan peirsamaan $Y = a + B X$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian mengenai pengaruh pengguna *Tik Tok* terhadap kesehatan mental pada remaja *Fakultas Kesehatan Masyarakat* Universitas Teuku Umar, didapat bahwa pengguna *Tik Tok* sebagai variabel bebas (variabel independent) dan kesehatan mental sebagai variabel terikat (variabel dependent) Adapun hasil dari uji regresi linier sederhana yang dilakukan adalah sebagai berikut,

Tabel 1. Kategori Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase (%)
Laki-Laki	5	7
Perempuan	71	93
Total	76	100

Sumber : Data Primer, 2023

Pada profil responden kategori jenis kelamin diketahui bahwa responden pengguna *Tik Tok* dengan jenis kelamin perempuan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki. Jumlah responden perempuan sebanyak 71 responden (93%) sedangkan laki-laki sebanyak 5 responden (7%). Hasil ini sesuai dengan data dari *Napoleon Cat* bahwa jumlah pengguna *Tik Tok* di Indonesia dengan kategori jenis kelamin lebih banyak penggunanya adalah perempuan dibandingkan laki-laki (*Napoleon Cat*, 2020).

Tabel 2. Kategori Berdasarkan Usia

Umur	Jumlah Responden	Persentase (%)
18	21	28
19	52	68
20	2	3

Umur	Jumlah Responden	Persentase (%)
21	1	1
Total	76	100

Sumber : Data Primer, 2023

Pada profil responden kategori umur diketahui bahwa responden dengan umur 19 tahun merupakan usia yang paling banyak menggunakan *Tik Tok* dengan jumlah 52 responden. Pada 18 tahun jumlah pengguna *Tik Tok* sebanyak 21 responden (28%), 20 tahun sebanyak 2 responden (3%), dan 21 tahun sebanyak 1 responden (1%). Hal ini sesuai dengan data dari *Napoleon Cat* yang mengatakan bahwa pengguna *Tik Tok* terbanyak berada pada rentang usia 18 tahun – 24 tahun dengan persentase sebanyak 37% yang dimana usia 19 tahun termasuk kedalamnya.

Tabel 3. Kategori Berdasarkan Pemakaian Kuota dalam Seminggu

Kuota	Jumlah Responden	Persentase (%)
≤ 1 GB	11	14
2 GB – 4 GB	47	62
≥ 5 GB	18	24
Total	76	100

Sumber : Data Primer 2023

Pada profil responden kategori pemakaian *kuota* dalam seminggu diketahui bahwa responden paling banyak menghabiskan *kuota* perminggunya untuk membuka *Tik Tok* adalah diantara 2 GB hingga 4 GB dengan jumlah responden sebanyak 47 responden (62%). Bila ditotal pada pemakaian perbulan, maka kuota yang dihabiskan oleh responden adalah sekitar 8 GB hingga 16 GB



Tabel 4. Kategori Berdasarkan Biaya Pengeluaran Pembelian Kuota

Pengeluaran	Jumlah Responden	Persentase (%)
≤ Rp 20.000	9	12
Rp 25.000 – Rp 100.000	56	74
≥ Rp 150.000	11	14
Total	76	100

Sumber : Data Primer, 2023

Pada profil responden kategori biaya pengeluaran pembelian kuota diketahui bahwa pengeluaran Rp 25.000 – Rp 100.000 merupakan pengeluaran terbanyak dengan jumlah 56 responden (74%) selama seminggu. Jika diakumulasi selama sebulan, maka pengeluaran dalam membeli kuota sekitar Rp 750.000 hingga Rp 3.000.000.

Tabel 5. Kategori Berdasarkan Frekuensi

Frekuensi	Jumlah Responden	Persentase (%)
≤ 5 kali	16	21
6 kali – 10 kali	47	62
≥ 11 kali	13	17
Total	76	100

Sumber : Data Primer, 2023

Pada profil responden kategori frekuensi diketahui bahwa frekuensi responden dalam membuka aplikasi *Tik Tok* perhari paling tinggi adalah 6 kali – 10 kali dengan jumlah 47 responden (62%). Dari hasil tersebut didapat bahwa pengguna *Tik Tok* perhari membuka aplikasi *Tik Tok* sebanyak 6 kali – 10 kali.

Tabel 6. Kategori Berdasarkan Durasi

Durasi	Jumlah Responden	Persentase (%)
≤ 10 menit	14	19
15 menit – 20 menit	20	26
≥ 30 menit	42	55
Total	76	100

Sumber : Data Primer, 2023

Pada profil responden kategori durasi diketahui bahwa durasi responden menggunakan *Tik Tok* perharinya adalah lebih dari 30 menit dengan jumlah 42 responden (55%). Hal ini menunjukkan sangat tingginya durasi responden dalam menggunakan *Tik Tok* perharinya, terlihat pada frekuensi dalam membuka aplikasi *Tik Tok* sebanyak 6 kali – 10 kali perharinya pada data frekuensi sebelumnya dan dilakukan durasi 30 menit bahkan lebih.

Penelitian ini dilakukan untuk menjawab pertanyaan dari rumusan masalah yaitu apakah ada pengaruh pengguna *Tik Tok* terhadap kesehatan mental pada remaja *Fakultas Kesehatan Masyarakat* di Universitas Teuku Umar. Penelitian dilakukan dengan penyebaran kuesioner secara online melalui *google form* yang diberikan kepada responden yang telah ditentukan sebagai sampel di *Fakultas Kesehatan Masyarakat*, Universitas Teuku Umar. Peneliti menggunakan teori ketergantungan media (*Dependency Theory*) menurut Melvin DeFluer dan Sadra Ball Roceach yang menyatakan bahwa semakin seseorang ketergantungan terhadap suatu media dalam memenuhi kebutuhannya, maka semakin penting media tersebut bagi seseorang itu (Zuhri, et al., 2020). Untuk mengetahui adanya remaja *Fakultas Kesehatan Masyarakat* di Universitas Teuku



Umar yang mengalami ketergantungan pada aplikasi *Tik Tok* dan memengaruhi kesehatan mentalnya, maka peneliti melakukan analisis data dengan variabel independen adalah pengguna *Tik Tok* dan variabel dependen adalah kesehatan mental dengan menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana.

Penelitian menggunakan 2 variabel, yaitu pengguna *Tik Tok* sebagai variabel independen dan kesehatan mental sebagai variabel dependen. Pada variabel independen, peneliti melakukan pengukuran dengan menggunakan 3 indikator, yaitu *identity* (identitas), *conversation* (percakapan) dan *sharing* (berbagi). Dalam indikator *identity* (identitas) dilakukan penelitian terhadap identitas sasaran yang terdiri dari frekuensi, durasi, biaya pengeluaran pembelian kuota dan kuota yang dihabiskan dalam pemakaian aplikasi *Tik Tok*. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil pada frekuensi dalam penggunaan aplikasi *Tik Tok* adalah banyak responden yang membuka aplikasi *Tik Tok* sebanyak 6 kali – 10 kali. Pada hasil durasi diperoleh bahwa responden dalam menggunakan aplikasi *Tik Tok* dengan durasi lebih dari 30 menit. Untuk pengeluaran biaya dalam membeli kuota diperoleh hasil bahwa responden banyak mengeluarkan dana sebesar Rp 25.000 – Rp 100.000 per minggunya. Kuota yang diperlukan untuk mengakses aplikasi *Tik Tok* oleh responden adalah 2 GB – 4 GB per minggunya. Pada beberapa hasil tersebut diketahui bahwa penggunaan aplikasi *Tik Tok* cukup tinggi.

Dalam indikator *conversation* (percakapan) terdapat 37 responden (49%) menyatakan tidak setuju mengenai percakapan melalui media sosial yang sering digunakan adalah *Tik Tok*. Hal ini diketahui dari jawaban yang didapat dari para responden bahwa responden tidak hanya menggunakan

Tik Tok dalam melakukan interaksi dengan orang lain, namun juga menggunakan media sosial lainnya.

Dalam indikator *sharing* (berbagi) terdapat 45 responden (59%) menyatakan tidak setuju mengenai berbagai konten pada aplikasi *Tik Tok* baik berupa foto atau video. Hal ini diketahui pada jawaban para responden bahwa mereka tidak saling berbagi konten ataupun mem-*posting* di aplikasi *Tik Tok*.

Dalam variabel dependen peneliti melakukan pengukuran dengan menggunakan 8 indikator, yaitu pada indikator tingkah laku terdapat 49 responden (64%) menyatakan setuju mengenai tingkah laku dalam penggunaan aplikasi *Tik Tok*. Hal ini diketahui dari jawaban para responden bahwa dalam menggunakan aplikasi *Tik Tok* harus sesuai batas wajar, dan digunakan untuk menghibur serta memperhatikan sekitarnya saat membuka aplikasi *Tik Tok*.

Dalam indikator emosi diri sebanyak 51 responden (67%) menyatakan sangat setuju mengenai pengendalian emosi pada diri saat mendapati atau melihat *postingan* yang menyindir atau tidak disukai ketika menggunakan aplikasi *Tik Tok*. Hal ini diketahui dari jawaban para responden bahwa saat responden menggunakan aplikasi *Tik Tok* tidak terpancing emosinya saat melihat *postingan* yang menyindir atau pada komentar negatif, serta tidak ikut serta dalam masalah yang di unggah pada aplikasi.

Dalam indikator kemampuan diri, sebanyak 40 responden (53%) menyatakan setuju dalam menampilkan *posting-an* pada aplikasi *Tik Tok* dengan kemampuan ataupun keterampilan yang dimiliki oleh responden. Hal ini diketahui dari jawaban para responden bahwa aplikasi *Tik Tok* dapat menjadi wadah pengekspresian diri dengan mengunggah foto atau video hasil karya diri sendiri.



Dalam indikator aktivitas sosial, sebanyak 46 responden (60%) menyatakan setuju dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa ada pengaruh atau ketergantungan dengan penggunaan *aplikasi Tik Tok*. Hal ini diketahui dari jawaban para responden bahwa saat beraktivitas terutama yang melibatkan interaksi dengan orang lain untuk tidak sibuk dengan *aplikasi Tik Tok*.

Dalam indikator tindakan sebanyak 40 responden (53%) menyatakan setuju ketika memberi komentar pada suatu unggahan pada *aplikasi Tik Tok* untuk memastikan bahwa tindakan yang dilakukan tidak membuat seseorang atau kelompok manapun tersinggung. Hal ini diketahui dari jawaban para responden bahwa saat ingin mengunggah atau memberi komentar pada *aplikasi Tik Tok* untuk lebih dipikirkan dua kali saat ingin melakukannya agar tidak menyinggung seseorang atau pihak manapun.

Dalam indikator menahan kehendak, sebanyak responden (73%) menyatakan sangat setuju untuk pengguna mengetahui batasan saat memakai *aplikasi Tik Tok*. Hal ini diketahui dari jawaban para responden bahwa ketika memakai *aplikasi Tik Tok* pengguna tidak menggunakannya secara berlebihan dan tahu pada batasannya, serta membuka *aplikasi Tik Tok* pada saat waktu kosong saja.

Dalam indikator pengalaman, sebanyak 37 responden (49%) menyatakan sangat setuju untuk pengguna belajar dari pengalaman yang didapat sebelumnya mengenai baik buruknya dalam menggunakan *aplikasi Tik Tok*. Hal ini diketahui dari jawaban para responden bahwa pengguna *aplikasi Tik Tok* tidak mudah dipengaruhi saat menjumpai unggahan atau komentar buruk yang menyinggung dan lebih cenderung untuk bersikap tidak peduli.

Dalam indikator gembira, sebanyak 33 responden (42%) menyatakan setuju untuk pengguna merasa gembira ketika menggunakan *aplikasi Tik Tok* karena dapat melihat unggahan-unggahan baru, baik teman ataupun orang lain. Hal ini diketahui dari jawaban para responden bahwa pengguna *aplikasi Tik Tok* merasa bahagia saat menggunakan *aplikasi Tik Tok* untuk melihat unggahan, berkomentar, ataupun menerima komentar dan *like* pada unggahan miliknya. Pada tabel Model Summary pula diperoleh koefisien determinannya (R Square) sebesar 0,001 atau 0,1%. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh pengguna *Tik Tok* terhadap kesehatan mental sebesar 0,1% dan sisanya 99,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Kebutuhan untuk mengekspresikan diri secara publik adalah salah satu faktor lainnya yang paling signifikan bagi pengguna *Tik Tok* (Dias dan Duarte, 2022). Penggunaan media sosial seperti *Tik Tok* yang berlebihan membawa dampak psikologis yang negatif terutama dikalangan remaja seperti *perilaku* maladaptif (Smith dan Short, 2022).

Pada uji t. yang dilihat pada tabel model persamaan regresi diperoleh bahwa nilai t hitung sebesar 0,299 dengan signifikansi 0,765. Makna dari nilai tersebut adalah variabel pengguna *Tik Tok* tidak memengaruhi variabel kesehatan mental ($0,765 > 0,05$).

PENUTUP

Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara penggunaan media sosial *Tik Tok* dengan kesehatan mental remaja pada mahasiswa *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar*.



Saran

Bagi Mahasiswa yang menggunakan media sosial seperti *Tik Tok* dapat menjadi wadah dalam melepas lelah ataupun mencegah *stres* setelah beraktivitas sehari-hari. Tetapi, perlu dilakukan pengontrolan diri dalam mengaksesnya agar tidak menjadi kecanduan, melakukan hal-hal negatif yang merugikan orang lain, dan mengganggu kesehatan mental baik diri sendiri maupun orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayui Rizati, M. (2023). Pengguna TikTok terbanyak kedua di dunia. Data Indonesia.id. <https://dataindonesia.id/digital/detail/peir-april-2023-pengguna-TikTok-indonesia-terbanyak-kedua-di-dunia>
- Bahnweig, E., & Omar, H. (2023). Effects of TikTok on adolescent mental health and well-being. *Journal of Adolescent Health*, 10(1).
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., Booth, M., Sarah, M., Adam, A., & Jessica, D. (2019). Does time spent using social media impact mental health? An eight-year longitudinal study and additional original publication citations. *Computers in Human Behavior*, 124, 1–9.
- Dias, P., & Duarte, A. (2022). TikTok practices among teenagers in Portugal: A uses & gratifications approach. *Journalism and Media*, 3, 615–632. <https://doi.org/10.3390/JOURNALMEDIA3040041>
- Falgoust, G., Winterlind, E., Moon, P., Parker, A., Zinzow, H., & Chalil Madathil, K. (2022). Applying the uses and gratifications theory to identify motivational factors behind young adults' participation in viral social media challenges on TikTok. *Human Factors in Healthcare*, 2, 100014. <https://doi.org/10.1016/j.hfh.2022.100014>
- Huang, C. (2022). A meta-analysis of problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 12–33. <https://doi.org/10.1177/0020764020978434>
- Kaur, S., Kaur, K., Aprajita, V., Verma, R., & Pankaj. (2022). Impact of social media on mental health of adolescents. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 13(5), 779–783. <https://doi.org/10.47750/pnr.2022.13.S05.121>
- Leidfray, T., Wani, F. J., & Lasuit, J. J. (2022). Pengaruh media sosial dalam mempererat interaksi antar keluarga di Desa Isandom Kecamatan Tombatui Timur Kabupaten Tombatui Timur Kabupaten Minasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(1), 2.
- Mbwayo, A. W., Mathai, M., Khasakhala, L. I., Kuiria, M. W., & Vander Stoeip, A. (2020). Mental health in Kenyan schools: Teachers' perspectives. *Global Social Welfare*, 7(2), 155–163. <https://doi.org/10.1007/s40609-019-00153-4>
- Martini, L. K. B., Suiardhika, I. N., & Deiwi, L. K. C. (2022). TikTok as a promotional media to influence consumer purchase decisions. *Jurnal Aplikasi Manajemen*, 20(1), 170–180. <https://doi.org/10.21776/uib.jam.2022.020.01.17>
- Nadeiem, A. (2022). Understanding the TikTok addiction. *New Horizons*, 16(2), 25–50.



- [https://doi.org/10.29270/NH.16.2\(22\).02](https://doi.org/10.29270/NH.16.2(22).02)
- Oktarini, N. P. U., Deiwi, N. P. K., Puitra, M., et al. (2022). Analysis of the positive and negative impacts of using TikTok for Generation Z during the pandemic. *Journal of Digital Learning and Public Engagement*, 1(2). <https://ejournal.catusipata.com/index.php/jdlp/article/view/167>
- Sari, P., Builantika, S. Z., Dwantari, T., & Rimonda, R. (2020). Effects of stress coping and emotion regulation on student academic stress. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 73–80.
- Preitorius, C., McCashin, D., & Coyne, D. (2022). Mental health professionals as influencers on TikTok and Instagram: What role do they play in mental health literacy and help-seeking? *Internet Interventions*, 30(June), 100591. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100591>
- Putri, W. S. R., Nuirwati, N., & S., M. B. (2020). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Qiyang, Z., & Juang, H. (2019). Learning and sharing creative skills with short videos: A case study of user behavior in TikTok and Bilibili. In *Proceedings of the International Association of Societies of Design Research Conference*, Manchester, UK, September 2–5, 2019; pp. 25–50.
- Rogers, A., & Pilgrim, D. (2021). *A Sociology of Mental Health and Illness* (6th ed.). London: McGraw-Hill.
- Rosmalina, A., & Khaeirunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/propheitic.v4i1.8755>
- Scheir, S., & Wang, K. (2021). Explaining the success of social media with gratification niches: Motivations behind daytime, nighttime, and active use of TikTok in China. *Computers in Human Behavior*, 124, 106893. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106893>
- Smith, T., & Short, A. (2022). Needs affordance as a key factor in likelihood of problematic social media use: Validation, latent profile analysis, and comparison of TikTok and Facebook problematic use measures. *Addictive Behaviors*, 129, 107259. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107259>

