

HUBUNGAN INTENSITAS DAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA KEPERAWATAN INSTITUT CITRA INTERNASIONAL TAHUN 2024

Ratri Mawarni^{1*}, Nova Mardiana², Nurwijaya Fitri³
Institut Citra Internasional Pangkal Pinang, Bangkal Belitung, Indonesia^{1*23}
Email: ratriayi@gmail.com¹

Keywords

*Intensity of using
TikTok, Mental
health, TikTok
Addiction*

Abstrak

TikTok social media has become a very popular platform among the younger generation, including students. Its immense popularity has raised concerns about the impact of excessive TikTok use on the mental health of its users. The purpose of this study was to determine the relationship between the intensity and addiction of TikTok social media to the mental health of nursing students at the International Image Institute in 2024. The research design uses quantitative methods with analytical survey methods through a cross-sectional research approach. The study population was all students of the nursing science program in the regular class of the International Citra Institute class of 2022 who were recorded as active in student academics, the number of samples in this study were 63 students. Data were analyzed Univariate and Bivariate using chi square test at 95% confidence level or α (0.05). The results of this study indicate that there is a relationship between the intensity of using tiktok and student mental health ($p = 0.000$, POR = 29,167) and tiktok addiction with student mental health ($p = 0.007$, POR = 5,011). Suggestions in this study are expected to be able to control themselves and not overdo it in using TikTok so that the students' mental health can be improved.

*Intensitas
Penggunaan Tiktok,
Kecanduan Tiktok,
Kesehatan Mental.*

Media sosial TikTok telah menjadi platform yang sangat populer dikalangan generasi muda, termasuk mahasiswa. Popularitasnya yang luar biasa ini, memunculkan kekhawatiran mengenai dampak penggunaan TikTok yang berlebihan terhadap kesehatan mental penggunanya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas dan kecanduan media sosial tiktok terhadap kesehatan mentan mahasiswa keperawatan Institut Citra Internasional Tahun 2024. Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan metode survey analitik melalui pendekatan penelitian cross- sectional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa prodi ilmu keperawatan kelas reguler Institut Citra Internasional angkatan 2022 yang terdata aktif dalam akademik kemahasiswaan, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 63 mahasiswa. Data dianalisis secara Univariat dan Bivariat menggunakan uji chi square pada tingkat kepercayaan 95% atau α (0,05). Hasil Penelitian ini menunjukan terdapat hubungan antara intensitas

penggunaan tiktok dengan kesehatan mental mahasiswa ($p=0,000$, $POR=29,167$) dan kecanduan tiktok dengan kesehatan mental mahasiswa ($p=0,007$, $POR=5,011$). Saran pada penelitian ini diharapkan untuk dapat mengontrol diri dan jangan berlebihan dalam penggunaan tiktok sehingga kesehatan mental tetap terjaga.

1. PENDAHULUAN

Teknologi yang terus berkembang menciptakan kemudahan dalam kehidupan manusia, termasuk dalam mengakses informasi lintas batas geografis, sosial, dan psikologis. Media sosial menjadi salah satu bentuk teknologi yang banyak digunakan, terutama oleh remaja, untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosial mereka. Salah satu media sosial yang sangat populer saat ini adalah TikTok, sebuah platform berbagi video pendek yang memungkinkan pengguna berinteraksi dan berbagi kreativitas dengan mudah.

Penggunaan media sosial, termasuk TikTok, terus meningkat secara global. Pada tahun 2024, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai lebih dari 221 juta jiwa, dengan penetrasi 79,5%. TikTok menjadi salah satu aplikasi yang paling banyak digunakan, dengan Indonesia sebagai pasar terbesar kedua di dunia. Pengguna TikTok di Indonesia pada tahun 2023 dilaporkan mencapai 112,98 juta, dengan sebagian besar pengguna berusia 16-24 tahun.

Meskipun menawarkan hiburan dan kemudahan akses informasi, penggunaan TikTok yang berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mental penggunanya. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu kecemasan, depresi, dan gangguan mental lainnya. Di Indonesia, sekitar 9,16 juta penduduk mengalami masalah kesehatan mental pada tahun 2023, dengan prevalensi sebesar 3,7%. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecanduan TikTok dengan tingkat stres dan kesehatan mental yang memburuk, termasuk di kalangan mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan Institut Citra Internasional menunjukkan bahwa 60,9% mahasiswa lebih sering menggunakan TikTok dibanding media sosial lain. Sebagian besar menghabiskan waktu menonton TikTok lebih dari 3 jam per hari, yang berpotensi menyebabkan gangguan tidur,

perubahan suasana hati, dan perasaan rendah diri akibat membandingkan diri dengan pengguna lain. Temuan ini memperkuat bukti bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Berdasarkan fenomena ini, penelitian dengan judul “Hubungan Intensitas dan Kecanduan Media Sosial TikTok terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan Institut Citra Internasional Tahun 2024” dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas dan kecanduan penggunaan TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa, khususnya untuk mengidentifikasi tingkat pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei analitik berbasis desain cross-sectional, di mana variabel independen dan dependen diteliti secara simultan. Tujuan utama penelitian adalah menganalisis hubungan intensitas dan kecanduan penggunaan media sosial TikTok terhadap kesehatan mental mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Institut Citra Internasional angkatan 2022. Dengan melibatkan 63 mahasiswa yang dipilih menggunakan rumus Slovin, teknik pengambilan sampel dilakukan secara proportionate random sampling untuk memastikan distribusi sampel yang representatif dari populasi sebanyak 167 mahasiswa. Proses pengumpulan data dilakukan secara daring melalui kuesioner Google Form, yang mencakup aspek kesehatan mental, intensitas penggunaan TikTok, dan kecanduan TikTok. Data penelitian dianalisis melalui pengolahan sistematis menggunakan Microsoft Excel dan SPSS versi 25. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi variabel, sedangkan analisis bivariat dengan uji Chi-Square digunakan untuk menentukan hubungan antara variabel independen dan dependen pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Penelitian ini mematuhi standar etika penelitian, termasuk penghormatan terhadap privasi responden, pemberian informasi lengkap melalui informed consent, serta perlakuan adil kepada seluruh partisipan. Dengan pendekatan yang sistematis dan berbasis data, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan dalam memahami dampak media sosial TikTok terhadap kesehatan mental mahasiswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Institut Citra Internasional

Institut Citra Internasional yang dulunya bernama Stikes Citra Delima Bangka Belitung merupakan Perguruan Tinggi Swasta di Bangka Belitung yang memiliki 2 gedung. Gedung A beralamat di jalan Pinus I, Kacang Pedang Atas – Pangkalpinang sedangkan Gedung B beralam Institut Citra Internasional, yang terletak di Pangkalan Baru, Bangka, didirikan oleh Yayasan Citra Delima melalui Akta Notaris No. 09 Tahun 2008. Perubahan anggaran dasar diakui oleh Kementerian Hukum dan HAM pada tahun 2010. Awalnya, lembaga ini beroperasi sebagai Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Citra Delima Bangka Belitung setelah memperoleh izin operasional dari DIKTI pada 1 September 2009 dan diresmikan oleh Gubernur Bangka Belitung pada 1 Oktober 2009.

Pada 6 Juni 2023, melalui Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, STIKES Citra Delima Bangka Belitung resmi berubah menjadi Institut Citra Internasional. Perguruan tinggi ini kini menawarkan enam program studi terakreditasi oleh Lembaga Akreditasi Mandiri Pendidikan Tinggi Kesehatan Indonesia (LAM-PTKes), meliputi D-III Kebidanan, Sarjana Kebidanan, Profesi Bidan, Sarjana Ilmu Keperawatan, Profesi Ners, dan S1 Pariwisata.

Program studi di Institut Citra Internasional memiliki tingkat akreditasi yang baik. Beberapa program, seperti D-III Kebidanan dan Sarjana Ilmu Keperawatan, bahkan meraih akreditasi "Baik Sekali." Selain program kesehatan, program S1 Pariwisata juga tersedia dengan izin pendirian dari Kemendikbudristek, memperluas cakupan pendidikan di institut ini.

Hasil Penelitian

Analisa Univariat

Analisa Univariat menggambarkan variabel dependent yaitu Masalah Kesehatan Mental serta variabel independent yaitu Intensitas Penggunaan Tiktok dan Kecanduan Tiktok. Berikut ini data untuk masing-masing variabel yang disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan persentase.

Kesehatan Mental

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Keperawatan Institut Citra Internasional Tahun 2024

Kesehatan Mental	Jumlah	Persentase (%)
Buruk	31	49,2
Baik	32	50,8
Total	63	100

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa mahasiswa yang memiliki kesehatan mental dengan kategori baik berjumlah sebanyak 32 orang (50,8%), lebih banyak dibandingkan dengan kesehatan mental kategori buruk.

Intensitas penggunaan Tiktok

Tabel 5.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intensitas Penggunaan Tiktok Pada Mahasiswa Keperawatan Institut Citra Internasional tahun 2024

Intensitas Penggunaan Tiktok	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	28	44,4
Tinggi	35	55,6
Total	63	100

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa mahasiswa dengan intensitas penggunaan tiktok kategori tinggi berjumlah sebanyak 35 orang (55,6%), lebih banyak dibandingkan dengan intensitas penggunaan tiktok kategori rendah.

Kecanduan Tiktok

Tabel 6.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecanduan Tiktok Pada Mahasiswa Keperawatan Institut Citra Internasional tahun 2024

Kecanduan Tiktok	Jumlah	Persentase (%)
Rendaih	26	41,3
Tinggi	37	58,7
Total	63	100

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa mahasiswa kecanduan tiktok dengan kategori tinggi berjumlah sebanyak 37 orang (58,7%), lebih banyak dibandingkan dengan kecanduan tiktok kategori rendah.

Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel *independent* (Intensitas penggunaan TikTok dan kecanduan TikTok) dengan variabel *dependent* (Kesehatan mental). Penelitian ini menggunakan uji statistik *chi square*. Batas kemaknaan pada α (0,05). Jika $p \leq \alpha$, artinya ada hubungan bermakna (signifikan) antara variabel *independent* dan variabel *dependent*.

Tabel 7.

Hubungan Intensitas Pengguna Media Sosial Tiktok Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Keperawatan di Institut Citra Internasional Tahun 2024

Intensitas Penggunaan Tiktok	Kesehatan Mental						P	POR
	Baik		Buruk		Total		(95%CI)	
	n	%	N	%	N	%		
Rendaih	28	82,4	6	17,6	34	100		29,167
Tinggi	4	13,8	25	86,2	29	100	0,000	(7,372-
Totail	32	50,8	31	49,2	63	100		115,391)

Berdasarkan Tabel 7 dijelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki kesehatan mental baik lebih banyak ditemukan pada mahasiswa dengan intensitas penggunaan tiktok yang rendah yaitu sebanyak 28 orang (82,4%), sedangkan pada mahasiswa yang

memiliki kesehatan mental buruk lebih banyak ditemukan pada mahasiswa dengan intensitas penggunaan tiktok yang tinggi yaitu 25 orang (86,2%).

Dari hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* diperoleh nilai $p (0,000) < \alpha (0,05)$ disimpulkan ada hubungan intensitas penggunaan media sosial tiktok dengan kesehatan mental mahasiswa keperawatan Institut Citra Internasional Tahun 2024. Hasil analisis lebih lanjut diperoleh nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) = 29,167 (95% CI = 7,372 – 115,391). Artinya mahasiswa dengan intensitas penggunaan tiktok yang rendah memiliki kecenderungan mengalami kesehatan mental yang baik 29,167 kali lebih besar dibandingkan mahasiswa dengan intensitas penggunaan tiktok yang tinggi.

Tabel 8.

Hubungan Kecanduan Media Sosial Tiktok Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Keperawatan di Institut Citra Internasional Tahun 2024

Kecanduan Tiktok	Kesehatan Mental				Total		P	POR (95%CI)
	Baik		Buruk					
	N	%	n	%	N	%		
Rendaih	19	73,1	7	26,9	26	100		5,011
Tinggi	13	35,1	24	64,9	37	100	0,007	(1,671-
Totalil	32	50,8	31	49,2	63	100		15,030)

Berdasarkan Tabel 8 diatas dijelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki kesehatan mental baik lebih banyak pada mahasiswa dengan kecanduan tiktok yang rendah yaitu sebanyak 19 orang (73,1%), sedangkan pada mahasiswa yang memiliki kesehatan mental buruk lebih banyak pada mahasiswa dengan kecanduan tiktok yang tinggi yaitu 24 orang (64,9%).

Dari hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* diperoleh nilai $p (0,007) < \alpha (0,05)$ disimpulkan ada hubungan kecanduan media sosial tiktok dengan kesehatan mental mahasiswa keperawatan Institut Citra Internasional Tahun 2024. Hasil analisis lebih lanjut diperoleh nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) = 5,011 (95% CI = 1,671 – 15,030). Artinya mahasiswa dengan kecanduan tiktok yang rendah memiliki kecenderungan mengalami kesehatan mental baik 5,011 kali lebih besar dibandingkan mahasiswa dengan kecanduan tiktok yang tinggi.

Pembahasan

Hubungan Intensitas Pengguna Media Sosial Tiktok Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Keperawatan di Institut Citra Internasional Tahun 2024

Intensitas adalah pengukuran terhadap frekuensi dan konsistensi aktivitas yang dilakukan seseorang. Dalam konteks media sosial, TikTok menjadi platform yang populer di kalangan mahasiswa karena fitur-fitur menariknya. Berdasarkan hasil uji statistik penelitian ini, terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa, di mana mahasiswa dengan intensitas penggunaan TikTok rendah cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang intensitasnya tinggi.

Penelitian serupa oleh Handikasari et al. (2018) menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada mahasiswa kedokteran. Responden yang menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi lebih rentan mengalami gejala depresi. Hasil ini diperkuat dengan penelitian lainnya oleh Prautama dan Sari (2020), yang menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial memengaruhi sikap apatis pada remaja, dengan hubungan yang semakin kuat seiring dengan meningkatnya tingkat intensitas penggunaan.

Penelitian oleh Al Aziz dan Al Bida (2020) juga mendukung temuan ini, menunjukkan hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada mahasiswa. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat depresi yang dialami oleh mahasiswa. Meskipun begitu, penelitian oleh Sa'idiyah et al. (2022) justru menemukan hubungan negatif signifikan, di mana intensitas penggunaan media sosial yang lebih rendah terkait dengan kesehatan mental yang lebih baik.

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan TikTok memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Penggunaan yang berlebihan dapat membuat mahasiswa lebih terisolasi, kurang bersosialisasi, dan lebih terfokus pada perangkat mereka, sehingga memicu sikap apatis dan masalah kesehatan mental. Selain itu, algoritma TikTok yang terus memberikan konten relevan dapat memperkuat kebiasaan mengakses aplikasi secara berlebihan, meningkatkan risiko gangguan psikologis.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan intensitas penggunaan TikTok yang tinggi cenderung memiliki pola pikir dan beban hidup yang lebih

kompleks, membuat mereka lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi mahasiswa tentang penggunaan media sosial yang bijak untuk mencegah dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Hubungan Kecanduan Media Sosial Tiktok Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Keperawatan di Institut Citra Internasional Tahun 202

TikTok adalah platform media sosial yang memungkinkan penggunanya untuk berinteraksi, berbagi, dan mengekspresikan diri melalui video pendek. Namun, penggunaan TikTok secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan media sosial, yang ditandai dengan konsumsi berlebihan yang berdampak negatif pada kehidupan pengguna. Berdasarkan hasil uji statistik, ditemukan hubungan signifikan antara kecanduan TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa keperawatan Institut Citra Internasional pada tahun 2024, di mana mahasiswa dengan kecanduan rendah cenderung memiliki kesehatan mental lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tingkat kecanduannya tinggi.

Penelitian oleh Almirah et al. (2023) dan Siburian & Ricky (2024) mendukung temuan ini. Penelitian Almirah menunjukkan hubungan antara kecanduan media sosial dengan gejala emosional dan hiperaktivitas pada remaja, sementara Siburian menemukan adanya hubungan negatif antara kecanduan media sosial dengan kesehatan mental siswa SMA. Keduanya menyoroti dampak buruk penggunaan media sosial yang berlebihan, seperti perubahan perilaku emosional, sosial, dan mental, terutama pada kelompok usia muda yang rentan.

Kesimpulannya, kecanduan TikTok dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, terutama karena kebutuhan mereka akan hiburan cepat dan pengakuan sosial. Oleh karena itu, penting untuk menggunakan TikTok secara bijak dan tidak berlebihan. Manajemen penggunaan media sosial yang baik, seperti menjadwalkan waktu penggunaan atau mengganti aktivitas menonton TikTok dengan kegiatan positif, dapat membantu menjaga keseimbangan kesehatan mental.

Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, beberapa keterbatasan ditemukan yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Salah satunya adalah penggunaan kuesioner online melalui Google Form, yang menyebabkan peneliti tidak dapat memantau langsung pengisian kuesioner oleh responden. Hal ini memungkinkan adanya kelemahan seperti jawaban yang kurang

objektif atau pertanyaan yang kurang dipahami oleh responden, sehingga hasilnya mungkin menjadi bias dan kurang mencerminkan kenyataan yang sebenarnya.

Selain itu, ruang lingkup penyebaran kuesioner masih terlalu sempit, terbatas pada populasi dan sampel mahasiswa keperawatan angkatan 2022, sehingga kurang mewakili kondisi kesehatan mental mahasiswa keperawatan secara keseluruhan. Data yang digunakan juga berbentuk cross-sectional, sehingga hanya mencerminkan kondisi pada periode pengambilan data, tanpa menggambarkan perubahan atau dinamika kesehatan mental dalam jangka panjang

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai hubungan intensitas dan kecanduan media sosial TikTok terhadap kesehatan mental mahasiswa keperawatan Institut Citra Internasional Tahun 2024, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, juga ditemukan hubungan antara kecanduan TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa keperawatan di institut tersebut.

5. DAFTAR PUSTAKA

- All Aiziz, AISMAi Albidaih. (2020). Huibuingain AIntairai Intensitais Pengguinaiaian Mediai Sosial Dain Tingkait Depresi Paidai Maihaisiswai. AICTai Psychologiai, 2(2): 92–107. <https://doi.org/10.21831/AIP.V2i2.35100>.
- Alminuillaih, M., & Alli, M. (2020). Konsep Pengembaingain Diri Dailaim Menghaidaipei Perkembaingain Teknologi Komuinikaisi Erai 4.0. KOMUINIKE: Juirnail Komuinikaisi Penyiairain Islaim, 12(1), 1-23.
- Almiraih, N., Juimaiini, & Indriaiti G. (2023). Huibuingain Kecainduiaian Mediai Sosial Terhaidaipei Kesehaintain Mentail Remaijai Paidai Maisai Painдеми Covid-19. Community of Puiblishing in Nuirsing, 11(1), 72-82.
- Bikriaih, N. (2020). Pengairuih Mediai Sosial Terhaidaipei Kesehaintain Mentail Pesertai Didik Di Smpn 166 Jaikairtai. Skripsi straitai saitui. UIniversitais Islaim Negeri Syairif Hidaiyaituillaih, Jaikairtai.
- Bilai, S. N. (2024). Huibuingain AIntairai Kontrol Diri Dengain Kecainduiaian Mediai Sosial TikTok Paidai Remaijai Di SMAI Negeri 1 Medain. Skripsi Straitai Saitui, UIniversitais Medain AIreai, Medain.
- BPS. (2020). Indonesiai Jaidi Paisair Keduiai Terbesair TikTok di Duinia paidai Taihuin 2020. Dkaitaidaitai.Co.Id,1.

- Erlina, D. (2023). Huibungain intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap kesehatan mental mahasiswa bimbingan konseling islam angkatan 2019 di UIIN Riau. Skripsi straitai saitu, UIniversitas Islam Negeri Riau, Riau.
- Finy F. B., & Guistinai, R. (2023). Peraincaingan Konten Eduikatif Di Media Sosial. *Juurnail Albdi Maisyairakait*, 5(2): Hlm. 24
<https://publikasi.mercuibuinai.aic.id/index.php/jaim/airticle/view/7536/3106>.
- Guainxiong, H. (2020). Platform Vairiation and Content Vairiation on Social Media: AI Dual-Route Model of Cognitive and Experiential Effects. *Journal of Promotion Management* 26, no. 3, 396-433.
- Guinaiwan, H., Anggraini, I., & Nurraichmaiwati, A. (2021). Huibungain Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Paidai Maisai Pandemi Covid-19. *Preventif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 282.
<https://doi.org/10.22487/preventif.v12i2.283>
- Huikuaiti, W., & Djibrain, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Faikultais Ilmui Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Juurnail Bikotetik*, 2(1), 73-144.
- Jainnah, R (2021). Perain oraing tuai dailaim meningkatakain mental siswai saat pembelajaran daring maisai pandemi covid-19 didesai Mlkorejo. Skripsi straitai saitu. Instituit Algaimai Islam Negeri Jember, Jember.
- Keles, B., McCraie, N., & Greilish, A. (2020). A systematic review : the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescence. *international journal of adolescence and youth*, 25(1), 79-93.
- Lin, L.Y., Sidani, J.E., Shensai, A., Raidovic, A., Miller, E., Colditz, J.B et al., (2016). Association between social media use and depression among young adults. *Depression and anxiety*, 33(4), 323-331.
- Mairdinai, D.M., Mairdinai, N., & Mairdinai. (2023). Huibungain penggunaan media sosial TikTok terhadap kesehatan mental remaja. *Juurnail penelitian perawat profesional*, 6(1), 183-190.

- Mairdiainai, DM. (2023). Huibuingain pengguinaian mediai sosial TikTok terhaidaip kesehtain mentail remaijai. Skripsi straitai saitui. Instituit Citrai Internasionail. Baingkai Belituing.
- Naijai, D.D., Puitrai, Al.Al., & Aliyuidai,N. (2021). Kecenderuingain Nairsistik dengain Intensitais Pengguinaian Alplikaisi TikTok paidai Maihaisiswai. Psychopolytain J. Psikol, vol. 5, no. 1, pp. 1–7.
- Notoaitmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitiain Kesehaitain (Cetaikain II). Jaikairtai: Rinekai Ciptai.
- Nuirsailaim. (2016). Metodologi Penelitiain Ilmui Keperaiwaitain. Jaikairtai: Sailembai Medikai.
- Praitaimai, B.Al., & Sairi, D.S (2020). Daimpaik Sosial Intensitais Pengguinaian Mediai Sosial Terhaidaip Kesehaitain Mentail Beruipai Sikaip Alpaitis di SMP Kaibuipaiten Suikohairjo, Gaister, vol. 18, no. 1, pp. 65–75, 2020.
- Priaidainai, M. S., & Suinairsi, D. (2021). Metode Penelitiain Kuaintitaitif. Taingeraing: Paiscail Books.
- Puisait Baihaisai Depairtemen Pendidikain Nasionail, Kaimuis Baihaisai Indonesiai, Hlm. 805.
- Puirwaindini,Al.P., Syaifitri, E.N., Widaiyaiti, R.W., & Wiyaini, C.(2023). Kecainduiain pengguinaian mediai sosial TikTok dengain ingkait stress paidai siswai SMAI kelais X di SMAI Kolombo Slemain Yogyaikairtai. SBY Proceedings, 2(1), 83-94.
- Raihmaiwaiti, E. (2022). Huibuingain AIntairai Intensitais Pengguinaian Alkuin TikTok Dengain Religiuisitais Siswai MAIN 02 Kotai Bengkuilui. Skripsi straitai saitui, UIniversitais Iislaim Negeri Faitmaiwaiti Suikairno Bengkuilui, Bengkuilui.
- Raihmaiayaini,M., Raimdhaini,M., & Luibis,F.O .(2021). Pengairuih Pengguinaian Alplikaisi TikTok terhaidaip Perilaikui Kecainduiain Maihaisiswai. Syntaix Lit. J. Ilm. Indones., 6(7), pp. 3327–3343.
- Sai'aidiyaih, M., Naiskiyaih., Rosyaidi, Al. R. (2022). Huibuingain Intensitais Pengguinaian Mediai Sosial Tiktok Dengain Kesehaitain Mentail Maihaisiswai dailaim Pendidikain Algaimai Islaim. Juirnail Pendidikain Islaim. 11 (03), 713-730

- Saichiyaiti, M., Yainuiair, D., & Nisai, UI. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (FOMO) Pada Remaja Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP UISK*, 8(4).
- Siregar, & Haimdani. (2020). Studi Deskriptif Mengenai Adiksi Internet Pada Remaja di Kota Bandung, *Prosiding Psikologi*. 6(2), 450-453.
- Statista. (2023). Number of monthly active TikTok users worldwide from 2018 to 2023.
- Ultami, A. T (2020). Pengambilan Risiko Pada Mahasiswa Bekerja. *Jurnal Psikologi*, 25(1), 111-132.
- World Health Organization. (2022). Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci Brief Mental health-2022.1>
- Yuing, M. (2022). Emosi dan Kesehatan Mental. *Jurnal pendidikan dan pembelajaran*, 2(3), 95-103.
- Zulkairin, & Fatimah, S. (2019). Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam. *Jurnal Daikwah dan Pengembangan Sosial Kemasyarakatan*, 10(1), 18-38.