

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Fakultas Keperawatan Universitas Riau

Aqil Arian Hawari¹, Fathra Annis Nauli², Anisa Yulvi Azni³

^{1,2,3} Universitas Riau

Email: arianaqil1404@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan individu, terutama pada remaja dan dewasa muda yang sedang mengalami tahap perkembangan psikologis yang kompleks. Penggunaan TikTok yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja dan dewasa awal. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa. **Metode:** metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* dengan 85 sampel dengan menggunakan teknik *purposive proportional random* dan instrumen yang digunakan adalah MHI-38 (*Mental Health Inventory-38*) untuk mengukur kesehatan mental dan Kuesioner Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok untuk mengukur tingkat intensitas penggunaan TikTok. **Hasil:** analisa univariat menunjukkan mayoritas responden berusia 19 tahun sebanyak 33 orang (38,8%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 72 orang (84,7%), mayoritas responden memiliki tingkat intensitas penggunaan yang berada pada kategori tinggi sebanyak 50 orang (58,8%), mayoritas responden memiliki tingkat kesehatan mental dalam kategori *Distrees* sebanyak 57 (67,1%). Hasil uji *Chi-Square* didapatkan $P\text{-value} < \alpha$ ($0,036 < 0,05$) dan *odds ratio* 2,667. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

Kata kunci: Intensitas Penggunaan, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Tiktok

Abstract

Introduction: mental health is an important aspect of individual well-being, especially in adolescents and young adults who are experiencing complex psychological development stages. Excessive use of TikTok can have a negative impact on the mental health of adolescents and young adults. **Purpose:** This study aims to determine the relationship between the intensity of TikTok social media use and the mental health of college students. **Method:** This research method is quantitative with a descriptive correlational method with a cross-sectional approach with 85 samples using a purposive proportional random technique and the instruments used were the MHI-38 (*Mental Health Inventory-38*) to measure mental health and the TikTok Social Media Usage Intensity Questionnaire to assess the level of TikTok usage intensity. **Results:** Univariate analysis showed that the majority of respondents were 19 years old as many as 33 people (38.8%), female as many as 72 people (84.7%), the majority of respondents had a level of use intensity that was in the high category as many as 50 people (58.8%), the majority of respondents had a level of mental health in the *Distrees* category as many as 57 (67.1%). The results of the *Chi-Square* test obtained $P\text{-value} < \alpha$ ($0.036 < 0.05$) and *odds ratio* 2,667. **Conclusion:** There is a significant relationship between the intensity of TikTok social media use and the mental health of students at the Faculty of Nursing, University of Riau.

Keywords: Intensity Of Use, Tiktok, Mental Health, Students

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen esensial dalam kesejahteraan individu, khususnya pada remaja dan dewasa muda yang berada pada fase perkembangan psikologis kompleks serta rentan terhadap tekanan psikososial. Secara global, masalah kesehatan mental pada kelompok usia muda menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, dengan sekitar 14% remaja mengalami gangguan mental dan bunuh diri menjadi penyebab kematian keempat pada usia 15–29 tahun [1]. Penelitian di Australia melaporkan bahwa 75% remaja mengalami kecemasan atau depresi yang signifikan secara klinis hingga usia 18 tahun [2], sedangkan di Spanyol sebanyak 41% remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam satu tahun terakhir dan sebagian besar tidak mencari bantuan [3]. Kondisi ini menegaskan bahwa kesehatan mental remaja merupakan isu kesehatan masyarakat global yang membutuhkan upaya pencegahan dan intervensi komprehensif.

Di Indonesia, permasalahan kesehatan mental remaja juga menunjukkan kondisi yang memprihatinkan. Indonesia National Adolescent Mental Health Survey tahun 2022 melaporkan bahwa 34,9% remaja mengalami masalah mental dan 5,5% mengalami gangguan mental serius [4]. Gangguan kecemasan menjadi masalah paling dominan, diikuti depresi mayor, gangguan perilaku, dan *Post-Traumatic Stress Disorder* [5]. Kondisi tersebut menunjukkan urgensi peningkatan kesadaran masyarakat dan akses layanan kesehatan mental [6]. Pada tingkat regional, Provinsi Riau memiliki prevalensi gangguan jiwa berat sebesar 6,2 per 1000 penduduk dan gangguan mental emosional sebesar 10 per 1000 penduduk [7], yang semakin menegaskan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental kelompok usia muda, termasuk mahasiswa.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap permasalahan kesehatan mental remaja dan dewasa muda adalah penggunaan media sosial yang meningkat pesat seiring perkembangan teknologi digital [8]. Media sosial menjadi bagian integral dalam kehidupan mahasiswa, berperan dalam pembentukan identitas dan regulasi emosi, namun penggunaan lebih dari tiga jam per hari berkaitan dengan peningkatan risiko kecemasan, depresi, dan citra diri negatif [9]. TikTok sebagai platform populer memungkinkan pengguna berbagi video pendek dengan berbagai konten hiburan [10], tetapi juga berpotensi memberikan paparan negatif seperti perundungan daring, body shaming, dan tekanan sosial [11]. Secara global, TikTok memiliki lebih dari 1,09 miliar pengguna aktif dengan Indonesia sebagai salah satu negara pengguna terbesar yang didominasi kelompok usia muda [12].

Penggunaan TikTok secara intensif dilaporkan berkaitan dengan peningkatan stres, kecemasan, dan depresi. Studi menunjukkan penggunaan media sosial berlebihan berhubungan dengan meningkatnya gejala depresi dan kecemasan serta sebagian besar remaja pengguna TikTok melaporkan stres dan gangguan kecemasan [13]. Paparan konten idealis juga mendorong perbandingan sosial yang dapat menurunkan kepercayaan diri dan meningkatkan perasaan tidak aman [14]. Secara konsisten, penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan TikTok dengan stres, kecemasan, gangguan citra tubuh, dan tekanan emosional pada remaja maupun mahasiswa [15]. Dari perspektif neuropsikologis, penggunaan berlebihan dapat memengaruhi sistem penghargaan otak melalui aktivasi *ventral tegmental area* (VTA) dan *default mode network* (DMN), meningkatkan pelepasan dopamin serta perilaku adiktif seperti doom scrolling, serta berdampak pada struktur otak yang berperan dalam regulasi emosi dan memori [16]. Kondisi ini berpotensi menurunkan konsentrasi, meningkatkan impulsivitas, dan meningkatkan risiko kecemasan serta depresi [17].

Mahasiswa keperawatan merupakan kelompok dengan kerentanan psikologis lebih tinggi akibat tuntutan akademik dan klinik yang kompleks [18]. Penelitian menunjukkan mahasiswa keperawatan memiliki tingkat stres, kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan burnout lebih tinggi dibandingkan mahasiswa bidang lain [19] sehingga stabilitas kesehatan mental menjadi penting dalam kesiapan profesional mereka [20]. Intensitas penggunaan TikTok berpotensi memperburuk tekanan psikologis mahasiswa keperawatan [21]. Hasil pra-survei

Juli 2025 pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau menunjukkan 57% memiliki intensitas penggunaan TikTok tinggi dan 83% berada pada kategori kesehatan mental rendah, dengan penggunaan 2–3 jam sebelum tidur yang berkaitan dengan stres, kecemasan, dan ketidakpercayaan diri. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa, khususnya pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, penting dilakukan sebagai dasar pengembangan intervensi promotif dan preventif kesehatan mental..

2. METODE PENELITIAN

1) Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat melalui analisis koefisien korelasi. Pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tanpa intervensi terhadap variabel penelitian. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penggunaan media sosial TikTok, sedangkan variabel terikat adalah status kesehatan mental mahasiswa

2) Sampel

Sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin dari populasi 579 mahasiswa dengan tingkat kesalahan 10% sehingga diperoleh 85 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive proportional random sampling*, yaitu pemilihan berdasarkan kriteria tertentu dan pembagian proporsional tiap angkatan, kemudian dilakukan pemilihan acak dengan bantuan Microsoft Excel. Dengan kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif Fakultas Keperawatan Universitas Riau angkatan 2023–2025 yang menggunakan TikTok, sedangkan kriteria eksklusi adalah mahasiswa cuti akademik atau memiliki hambatan komunikasi

3) Instrumen

Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner dengan skala *Likert* yang terdiri dari tiga bagian, yaitu data demografi responden, kuesioner intensitas penggunaan TikTok (18 item berdasarkan aspek perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi), serta kuesioner kesehatan mental menggunakan *Mental Health Inventory* (MHI-38) versi Indonesia yang mengukur *psychological distress* dan *psychological well-being*. Instrumen intensitas TikTok memiliki nilai validitas $r > 0,444$ dan reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0,872, sedangkan MHI-38 memiliki validitas $r > 0,30$ dan reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0,892 sehingga dinyatakan valid dan reliabel untuk penelitian.

4) Pengumpulan Data

Prosedur penelitian dilakukan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap akhir. Tahap persiapan meliputi pengurusan izin pra-riset, penyusunan proposal, seminar proposal, serta persetujuan etik sebelum penyusunan kuesioner *Google Form*. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menghubungi responden, pemberian *informed consent*, serta pengisian kuesioner secara daring pada 6 Januari–14 Februari 2026 hingga diperoleh 85 responden. Tahap akhir meliputi pengecekan kelengkapan data, pengolahan menggunakan Microsoft Excel dan SPSS, serta interpretasi hasil penelitian secara sistematis

5) Analisis Data

Analisis data dilakukan secara sistematis untuk mengolah dan menginterpretasikan data guna menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden (usia, jenis kelamin) serta variabel intensitas penggunaan TikTok dan kesehatan mental. Analisis bivariat bertujuan menilai

hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dan kesehatan mental mahasiswa. Uji statistik yang digunakan adalah *Chi Square* karena kedua variabel berbentuk kategori, sebagai dasar penarikan kesimpulan hipotesis.

6) Pertimbangan Etis

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKES Tengku Maharatu pada tanggal 15 Desember 2025 dengan nomor persetujuan 246/STIKes-T.MHRT/KEPK/XII/2025. Persetujuan ini menegaskan komitmen penelitian terhadap standar etika serta integritas dalam pelaksanaan dan pelaporan hasil penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
18 Tahun	11	12,9%
19 Tahun	33	38,8%
20 Tahun	29	34,1%
21 Tahun	12	14,1%
Jumlah	85	100%
Jenis Kelamin		
Perempuan	72	84,7%
Laki-laki	13	15,3%
Jumlah	85	100%

Berdasarkan tabel 1, hasil distribusi frekuensi terhadap 85 responden menunjukkan bahwa dari segi usia, sebagian besar responden berusia 19 tahun sebanyak 33 orang (38,8%). Dari sisi jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 72 orang (84,7%).

Tabel 2. Distribusi Data Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok

Intensitas	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	35	41,2%
Tinggi	50	58,8%
Jumlah	85	100%

Berdasarkan data pada tabel 2 mengenai distribusi data intensitas penggunaan media sosial TikTok, terlihat bahwa dari 85 responden, mayoritas responden memiliki tingkat intensitas penggunaan yang berada pada kategori tinggi sebanyak 50 orang (58,8%).

Tabel 3. Distribusi Data Durasi Penggunaan Media Sosial TikTok

Intensitas	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Durasi Bermain TikTok		
<3 Jam	21	24,7%
>3 Jam	64	75,3%
Jumlah	85	100%

Berdasarkan data pada tabel 3 mengenai distribusi data durasi penggunaan media sosial TikTok mayoritas durasi bermain TikTok lebih dari 3 jam sebanyak 64 orang (75,3%).

Tabel 4. Distribusi Data Kesehatan Mental

Kesehatan Mental	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<i>Distrees</i>	57	67,1%
<i>Well-being</i>	28	32,9%
Jumlah	85	100%

Berdasarkan data pada tabel 4 mengenai distribusi data kesehatan mental, hasil penelitian terhadap 85 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kesehatan mental dalam kategori *Distrees*, yaitu sebanyak 57 orang (67,1%).

Tabel 5. Hasil Uji Chi-Square

		Kesehatan Mental						<i>P value</i>	<i>OR</i>
		<i>Distress</i>		<i>Well-Being</i>		Total			
		n	%	n	%	n	%		
Intensitas Penggunaan TikTok	Tinggi	38	44,7%	12	14,1%	50	58,8%	<0,036	2,667
	Rendah	19	22,4%	16	18,8%	35	41,2%		
Total		57	67,1%	28	32,9%	85	100%		

Berdasarkan hasil penelitian, dari 57 responden dengan intensitas penggunaan TikTok yang tinggi, sebagian besar (76%) mengalami distress. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dengan kesehatan mental mahasiswa ($p = 0,036 < 0,05$). Nilai *odds ratio* (OR) sebesar 2,667 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan penggunaan tinggi memiliki risiko 2,667 kali lebih besar mengalami *distress* dibandingkan dengan penggunaan rendah. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dan kondisi kesehatan mental responden.

Pembahasan

Pada tahap dewasa awal (18–24 tahun), individu berada pada fase eksplorasi identitas dan penyesuaian terhadap tuntutan akademik maupun sosial sehingga penggunaan media sosial cenderung meningkat sebagai sarana hiburan, komunikasi, dan regulasi [10]. Penggunaan yang intens, khususnya pada platform berbasis video pendek seperti TikTok, juga dikaitkan dengan peningkatan stres, kecemasan, dan gangguan suasana hati akibat paparan konten berlebih serta perbandingan sosial [21]. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden berusia 19 tahun, sehingga memperkuat temuan bahwa kelompok dewasa awal merupakan kelompok yang rentan terhadap dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental.

Beberapa studi menunjukkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan menggunakan media sosial lebih intens dibandingkan laki-laki dan lebih rentan mengalami dampak psikologis seperti kecemasan dan stres. Kerentanan tersebut dipengaruhi faktor sosial maupun biologis, termasuk sensitivitas sistem respons stres serta pengaruh hormon terhadap regulasi emosi [22]. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yang tidak hanya mencerminkan karakteristik mahasiswa keperawatan tetapi juga mendukung teori mengenai kerentanan psikologis yang lebih tinggi pada perempuan.

Literatur menyebutkan bahwa tingginya intensitas penggunaan TikTok pada mahasiswa dipengaruhi oleh algoritma personalisasi konten yang meningkatkan

keterlibatan pengguna sehingga durasi penggunaan menjadi lebih lama [10]. Penggunaan berlebihan juga berhubungan dengan gangguan tidur, penurunan konsentrasi, kelelahan mental, serta peningkatan kecemasan dan stres [23]. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan TikTok yang tinggi dengan durasi lebih dari 3 jam per hari, sehingga sejalan dengan temuan sebelumnya mengenai pola penggunaan mahasiswa. Mahasiswa diketahui sebagai kelompok yang rentan mengalami distress psikologis akibat tekanan akademik, tuntutan peran, serta kurangnya dukungan sosial, dengan prevalensi stres, kecemasan, dan depresi yang terus meningkat secara global [24]. Paparan media sosial yang tinggi juga dapat memperburuk kondisi mental, terutama jika digunakan sebagai mekanisme pelarian dari stres [25]. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori distress, terutama kecemasan, yang mendukung temuan tersebut.

Sejumlah kajian menunjukkan adanya hubungan konsisten antara intensitas penggunaan media sosial dan distress psikologis melalui mekanisme seperti doom scrolling, gangguan tidur, overstimulasi kognitif, dan ketergantungan emosional [26]. Paparan digital yang intens juga dikaitkan dengan perubahan neuropsikologis dan peningkatan emosi negatif [27]. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dan kesehatan mental ($p = 0,036$; $OR = 2,667$), yang berarti penggunaan tinggi meningkatkan risiko distress dibandingkan penggunaan rendah.

Di sisi lain, dampak negatif media sosial tidak selalu terjadi karena adanya faktor protektif seperti dukungan sosial, kemampuan coping, kontrol diri, dan literasi digital yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental [28]. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa dengan penggunaan tinggi mengalami gangguan mental, sehingga faktor protektif tersebut berperan dalam memoderasi dampak penggunaan TikTok. Oleh karena itu, diperlukan edukasi untuk mendorong penggunaan media sosial yang lebih sehat dan seimbang pada mahasiswa keperawatan.

4. KESIMPULAN

Hasil Analisis pada 85 mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau menunjukkan mayoritas responden berusia 19 tahun dan berjenis kelamin perempuan, dengan intensitas penggunaan TikTok kategori tinggi serta kesehatan mental dominan pada kategori *distress*. Uji *Chi-Square* menunjukkan hubungan signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dan kesehatan mental ($p = 0,036 < 0,05$), dengan nilai OR 2,667 yang berarti penggunaan tinggi berkaitan dengan risiko *distress* 2,667 kali lebih besar dibandingkan penggunaan rendah.

Temuan tersebut dapat berkaitan dengan faktor perkembangan dewasa awal yang rentan terhadap tekanan psikososial, tingginya keterpaparan media digital, serta kerentanan biologis dan emosional yang meningkatkan sensitivitas terhadap stres, sehingga berkontribusi pada kondisi kesehatan mental mahasiswa.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization. (2024). *Adolescent mental health*. Diakses 10 April 2025 dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mentalhealth>
- [2] Robson, E. M., Husin, H. M., Ghazaleh Dashti, S., Vijayakumar, N., Moreno-Betancur, M., Moran, P., Patton, G. C., & Sawyer, S. M. (2025). Tracking the course of depressive and anxiety symptoms across adolescence (the CATS study): a population-based cohort study in Australia. *The lancet. Psychiatry*, 12(1), 44–53. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(24\)00361-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00361-4)

- [3] UNICEF España & Universidad de Sevilla. (2024). La salud mental es cosa de niños, niñas y adolescentes. Diakses 10 April 2025 dari <https://www.unicef.es/publicacion/barometro-infancia-adolescencia/salud-mental-cosa-de-ninos-ninas-y-adolescentes>
- [4] National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). (2022). *Laporan Survei Nasional Kesehatan Mental Remaja No. Kementerian Kesehatan Republik No.* Diakses 10 April 2025 dari <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-No>.
- [5] Gloria. (2023). Hasil survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja No. memiliki masalah kesehatan mental. *Universitas Gadjah Mada*. Diakses 10 April 2025 dari <https://ugm.ac.id/No./berita/23086>
- [6] Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik No. (2022). Hasil Survei Nasional Kesehatan Mental Remaja (I-NAMHS) Tahun 2022. Diakses 10 April 2025 dari <https://www.kempppa.go.id/page/view/NTMzOA%3D%3D>
- [7] Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Diakses 10 April 2025 dari https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf
- [8] Hussain, A., Luqman, F., Ali, H., Idris, M., Ahmad, T., & Shahzad, N. (2025). The Impact of Social Media Use on Mental Health Among Adolescents. *Social Science Review Archives*. <https://doi.org/10.70670/sra.v3i1.364>
- [9] Fitriah, A., Juliansyah, D., Salamah, U., Anugrah Utama, M., Falah, O. K., Miati, A., & Taqiyurrisal, M. (2023). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental pada mahasiswa di perguruan tinggi. *Educate: Journal of Education and Learning*, 1(1).
- [10] 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. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- [11] Prosenjit, G., & Anwesana, G. (2021). An Unusual Case of Video App Addiction Presenting as With-Drawal Psychosis. *International Journal of Recent Scientific Research*, 12, 40455-40457.
- [12] We Are Social, & Meltwater. (2023). *Digital 2023: Global overview report*. Diakses 10 April 2025 dari <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>
- [13] Nazli Irfan, A. A. F. (2024). Pengaruh TikTok terhadap kesehatan mental remaja. *GoodStats*. Diakses 10 April 2025 dari <https://data.goodstats.id/statistic/pengaruh-TikTok-terhadap-kesehatan-mental-remaja-0RVC0>
- [14] Rahmawati, R. D. (2024). TikTok dan implikasinya terhadap kesehatan fisik dan mental Gen Z. *Universitas Airlangga*. Diakses 10 April 2025 dari https://unair.ac.id/post_fetcher/fakultas-keperawatan-3577-TikTok-dan-implikasinya-terhadap-kesehatan-fisik-dan-mental-gen-z/
- [15] Mardiana, D. M., Mardiana, N., & Maryana, M. (2024). Hubungan penggunaan media sosial TikTok terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 183–190
- [16] Su, C., Zhou, H., Gong, L., Teng, B., Geng, F., & Hu, Y. (2021). Viewing personalized video clips recommended by TikTok activates default mode network and ventral tegmental area. *NeuroImage*, 237, 118136. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118136>
- [17] Chen, Y., Li, M., Guo, F., & Wang, X. (2023). The effect of short-form video addiction on users' attention. *Behaviour & Information Technology*, 42(16), 2893–2910. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2151512>
- [18] Mohamed, N. A., Ali, S. O., Ehrahim, E. E. E., Ahmed, A. L., & Wahba, A. M. (2024). Predictors of Academic and Clinical Stress Among Nursing Students. *SAGE open nursing*, 10, 23779608241290392. <https://doi.org/10.1177/23779608241290392>

- [19] Efstathiou, M., Kakaidi, V., Tsitsas, G., Mantzoukas, S., Gouva, M., & Dragioti, E. (2025). The prevalence of mental health issues among nursing students: An umbrella review synthesis of meta-analytic evidence. *International journal of nursing studies*, 163, 104993. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2025.104993>
- [20] Syofiah SL, A., Aziz, A. R., & Huda, N. (2023). The Relationship Between the Intensity of the Use of the TikTok Application and the Mental Health of Nursing Students. *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 2(2), 1678–1688. <https://doi.org/10.57235/jetish.v2i2.889>
- [21] Widiyastuti, N., Maranatha Padang, U., Melly, M., Rismika, R., & Rimonda, R. (2024). Pengaruh penggunaan media sosial (TikTok) bagi kesehatan mental remaja pada mahasiswa kesehatan masyarakat Universitas Teuku . *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2 (4), 353–362. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i4.1079>
- [22] World Health Organization. (2020). State of the world’s nursing 2020.
- [23] Bossen, C., & Kottasz, R. (2020). Uses and gratifications of short video platforms: TikTok. *Young Consumers*, 21(4), 463–478.
- [24] Kirbianti, K. E., Lusiani, E., & Wardhani, I. K. (2025). Cyberbullying Victimization Dan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ners LENTERA*, 13(1), 78-86.
- [25] Yan, N., Long, Y., Yuan, H., Zhou, X., Xie, B., & Wang, Y. (2024). The Impact of Mobile Social Media Use on Depressive Mood Among College Students: A Chain Mediating Effect of Upward Social Comparison and Cognitive Overload. *Psychology research and behavior management*, 17, 2111–2120. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S447372>
- [26] Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93
- [27] Shanmugasundaram, M., & Tamilarasu, A. (2023). The impact of digital technology, social media, and AI on cognitive functions: A review. *Frontiers in Cognition*, 2, 1203077. <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1203077>
- [28] Anwar, M., Mandasari, V., Pudjoprastyono, H., & Putra, A. W. P. (2025). Social media and mental well-being: Between social support and psychological risks. *9th International Seminar of Research Month 2024*, pages 918–92