

HUBUNGAN INTENSITAS DAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA SMA NEGERI 1 SIMPANG RIMBA TAHUN 2025

Susanti¹, Suherman^{2*}

Prodi S1 Ilmu Keperawatan, Institut Citra Internasional^{1,2}

*Corresponding Author : suhermansepamir61@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan kondisi kesehatan jiwa yang stabil dan mendukung seseorang menghadapi beban hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan efektif, serta bekerja dengan efektif, dan juga menyumbang pada komunitasnya, namun sering kali dipandang sebelah mata oleh masyarakat dibandingkan dengan kesehatan fisik; seiring dengan zaman serta perkembangan teknologi, anak-anak dan remaja rentan mengalami gangguan kesehatan mental, salah satu penyebabnya adalah penggunaan media sosial, terutama TikTok, yang telah menjadi platform yang sangat populer di kalangan generasi muda, termasuk remaja, sehingga 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 mental remaja di SMA Negeri 1 Simpang Rimba Tahun 2025 dengan desain penelitian kuantitatif, menggunakan metode melalui survei analitik dengan pendekatan studi cross-sectional, di mana populasi penelitian adalah seluruh siswa/i kelas XII SMA Negeri 1 Simpang Rimba Tahun 2025 dengan jumlah sampel sebanyak 68 siswa; data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square pada tingkat kepercayaan 95% atau α (0,05), dan hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dengan kesehatan mental remaja p -value=0,000 dan kecanduan TikTok dengan kesehatan mental remaja p -value= 0,020, sehingga saran yang diberikan dalam penelitian ini adalah untuk dapat mengontrol diri dan tidak berlebihan dalam penggunaan TikTok agar kesehatan mental tetap terjaga.

Kata kunci : intensitas, kecanduan media sosial tiktok, kesehatan mental, remaja

ABSTRACT

Mental health is a stable mental health condition and supports a person in facing the burdens of life, realizing their abilities, learning effectively, and working effectively, and also contributing to their community, but is often underestimated by society compared to physical health; along with the times and technological developments, children and adolescents are vulnerable to mental health disorders, one of the causes is the use of social media, especially TikTok, which has become a very popular platform among the younger generation, including adolescents, thus raising concerns about the impact of excessive use of TikTok on the mental health of its users; the purpose of this study is to determine the relationship between the intensity and addiction of TikTok social media to the mental health of adolescents at SMA Negeri 1 Simpang Rimba in 2025 with a research design using quantitative methods through an analytical survey approach and cross-sectional methods, where the research population is all grade XII students of SMA Negeri 1 Simpang Rimba in 2025 with a sample of 68 students; The data were analyzed univariately and bivariately using the chi-square test at a 95% confidence level or α (0.05), and the results of this study indicate that there is a relationship between the intensity of TikTok use and adolescent mental health p -value = 0.000 and TikTok addiction with adolescent mental health p -value = 0.020, so the advice given in this study is to be able to control oneself and not be excessive in using TikTok so that mental health is maintained.

Keywords : intensity, mental health, social media addiction tiktok, teenagers

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO), mengatakan remaja merupakan individu yang berusia 10-19

tahun, sementara Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) Tahun 2023, menyebutkan remaja adalah individu yang berusia 10-18 tahun, dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia 10-24 tahun dan belum menikah. Berdasarkan uraian diatas bahwa, remaja yang ditandai dengan rentang usia yang bervariasi menurut berbagai sumber, adalah fase penting dari anak-anak menuju dewasa (Permenkes RI, 2023). Media sosial adalah aplikasi internet yang memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi dengan orang lain. Media sosial menjadi salah satu alat yang banyak digunakan oleh remaja untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosialnya (Gunawan, *et al.*, 2021). Sebuah survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024, menunjukkan bahwa tingkat penggunaan internet di kelompok usia 13-18 tahun mencapai 79,5% (APJII, 2024).

Berdasarkan studi dari *We Are Social & Hootsuite* (2022), diperkirakan terdapat 4,62 miliar pengguna media sosial secara global pada Januari 2022. Jumlah tersebut menunjukkan 58,4% dari populasi dunia, atau 191,4 juta orang di Indonesia yang menggunakan media sosial pada Februari 2022, atau 68,9% dari total populasi Indonesia. Tingkat penggunaan media sosial di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 12,6% dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat pada masa kini yaitu TikTok (*We Are Social & Hootsuite*, 2022). TikTok adalah platform media sosial yang sangat populer terutama dikalangan remaja. Menurut laporan Business of apps (2024), tiktok memiliki 1,73 miliar pengguna aktif secara global, merujuk pada Data Reportal (2024), menyatakan bahwa Indonesia memiliki jumlah pengguna TikTok terbesar didunia mencapai 157,6 juta pengguna. selanjutnya merujuk pada data yang dikumpulkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) di provinsi Kepulauan Bangka Belitung bahwa penggunaan TikTok dalam kelompok usia 15-29 tahun mencapai 45,85% (Mardiana *et al.*, 2024).

Menurut data Komite Informasi dan komunikasi (KOMINFO) tahun 2023, menunjukan bahwa media sosial tiktok di Indonesia tak terkecuali di Bangka Belitung semakin berkembang setiap tahunnya. Hal ini menunjukan bahwa media sosial TikTok semakin berkembang pesat (Kominfo, 2023). Menurut Karuni *et al* (2024), menjelaskan pada aplikasi TikTok memiliki format video yang singkat dan kreatif yang merupakan faktor utama daya tarik bagi penonton serta bisa dijadikan inspirasi oleh pengguna lain, hidup di era digital yang berkembang pesat, para remaja memandang tiktok sebagai platform yang sangat menarik dan sesuai dengan perkembangan zaman. Popularitasnya yang luar biasa ini menyebabkan kekhawatiran mengenai dampak pengguna TikTok yang berlebihan terhadap kesehatan mental pada penggunanya (Karuni *et.al*, 2024). Intensitas penggunaan media sosial TikTok dikalangan Remaja secara signifikan terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Peningkatan penggunaan aplikasi TikTok meningkatkan risiko yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental seseorang apabila frekuensi penggunaan media sosial mencapai atau melebihi 2 hingga 4 jam per hari (Najah, *et al.*, 2021).

Sejalan dengan penelitian Pratama & Sari, (2020) menyebutkan Individu yang mengakses media sosial selama dua jam atau lebih setiap harinya berisiko lebih tinggi mengalami adiksi yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja (Pratama & Sari, 2020). Kecanduan terhadap media sosial terutama tiktok sekarang menjadi isu penting yang berkaitan dengan kesejahteraan mental di kalangan remaja. Tiktok menawarkan video singkat yang sangat menarik dan system rekomendasi yang disesuaikan bisa memberikan efek buruk pada kesehatan mental remaja bila digunakan secara berlebihan (Sachiyati *et al.*, 2023). Selain itu hasil (Faridah *et al.*, 2023), menyatakan bahwa perilaku penggunaan media sosial secara berlebihan berpotensi menimbulkan ketergantungan pada media sosial. Ketergantungan ini dianggap sebagai kondisi medis dan psikologis, yang ditandai dengan penggunaan yang berlebihan terhadap sesuatu, sehingga menimbulkan dampak negatif yang bersifat jangka panjang terhadap kehidupan seseorang, kondisi ini semakin memperburuk kesehatan mental di

kalangan remaja (Faridah *et al.*, 2023). Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, sekitar 14% remaja diseluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental. WHO juga menekankan penggunaan media sosial tiktok yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, kecemasan dan masalah kesehatan mental lainnya (WHO, 2022). Pada tahun 2023, *world population review* melaporkan 9.162.886 kondisi kesehatan mental di Indonesia dengan tingkat prevalensi sebesar 3,7%.

Sementara itu, jumlah penduduk Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya, yang dapat mencapai lebih dari 3 juta jiwa, kondisi ini menunjukkan adanya potensi peningkatan signifikan jumlah individu dengan permasalahan kesehatan mental seiring dengan pertumbuhan populasi, mengingat total penduduk saat ini telah mencapai 278.16.661 jiwa (*world population review*, 2023). Penelitian terdahulu telah mengidentifikasi adanya keterkaitan antara penggunaan media sosial dengan kondisi kesehatan mental. Penelitian oleh purwandini *et al.*, (2023), menunjukan terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial TikTok dengan tingkat stress. Sementara itu, Indriani *et al.*, (2022), menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memperburuk dampaknya pada kesehatan mental remaja, termasuk timbulnya stres emosional, keputusasaan, kelelahan, dan percobaan bunuh diri. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian lain juga menyebutkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi menyebabkan masalah kesehatan mental seperti meningkatkan kecemasan, gangguan tidur dan kesepian terutama pada remaja SMA (Hassan *et al.*, 2021).

Penelitian oleh Medri *et al.*, (2024), menyebutkan bahwa TikTok memiliki dua sisi pengaruh, yaitu positif dan negatif. Dampak negatif platform ini sering menampilkan video yang tidak sesuai sehingga dapat memberikan contoh yang buruk bagi perilaku remaja. Siswa yang kecanduan TikTok cenderung bersikap narsis terhadap teman, terobsesi pada popularitas, kehilangan rasa malu, menunjukkan perilaku berdandan berlebihan, serta iri terhadap individu lain dan meyakini bahwa dirinya orang lain iri padanya. Namun, secara dampak positifnya mencakup kemampuan untuk mengekspresikan kreativitas serta meningkatkan keahlian dalam membuat dan mengedit video yang bersifat edukatif (Medri *et al.*, 2024).

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah hubungan intensitas dan kecanduan media sosial tiktok terhadap kesehatan mental remaja SMA Negeri 1 Simpang Rimba Tahun 2025.

METODE

Desain penelitian ini termasuk kedalam penelitian kuantitatif, menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan studi cross sectional. Populasi target pada penelitian ini adalah seluruh Remaja Kelas 12 SMA N 1 Simpang Rimba Tahun 2025, yang terdata aktif dalam akademik yang berjumlah 166 siswa. Jumlah sampel setelah dihitung *drop out* yaitu 68 responden. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Simpang Rimba Tahun 2025 melalui *google form* di SMA Negeri 1 Simpang Rimba. Penelitian telah dilaksanakan 26 November 2025 di SMA Negeri 1 Simpang Rimba. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner meliputi: kesehatan mental, intensitas penggunaan media sosial tiktok dan kecanduan media sosial TikTok. Analisa data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi masing-masing variabel dan analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel independen dan dependen dengan menggunakan analisis *Chi-Square*.

HASIL

Analisis univariat berdasarkan tabel 1-6, sedangkan analisis bivariat tabel 7.

Tabel 1. Karakteristik Remaja Berdasarkan Usia (n=68)

Usia Remaja	Min	Max	Mean	Standar deviasi
Umur	16	18	17.18	0.421

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia minimal remaja yang menggunakan media sosial tiktok 16 tahun dan usia maksimal 18 tahun. Rerata 17,18 dengan nilai standar deviasi 0,421 dan memiliki data yang normal.

Tabel 2. Karakteristik Jenis Kelamin Remaja (n=68)

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentasi %
Perempuan	49	72.1
Laki-Laki	19	27.9
Total	68	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi remaja yang menggunakan media sosial tiktok terbanyak adalah perempuan 72.1% dan memiliki data yang normal

Tabel 3. Karakteristik Kesehatan Mental Remaja (n=68)

Kesehatan Mental	Jumlah	Persentasi %
Buruk	41	60.3
Baik	27	39.7
Total	68	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi remaja yang memiliki kesehatan mental buruk sebanyak 60.3% dan memiliki data yang normal.

Tabel 4. Karakteristik Intensitas Penggunaan Tiktok(n=68)

Intensitas Penggunaan Tiktok	Jumlah	Persentasi %
Rendah	29	45.6
Tinggi	39	54.4
Total	68	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki intensitas penggunaan tiktok tinggi sebanyak 57.4% dan memiliki data yang normal.

Tabel 5. Karakteristik Kecanduan Tiktok (n=68)

Kecanduan Tiktok	Jumlah	Persentasi %
Rendah	31	11.3
Tinggi	37	88.7
Total	62	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kecanduan tiktok tinggi sebanyak 45.6% dan memiliki data yang normal.

Tabel 6. Hubungan Intensitas Pengguna Media Sosial TikTok dengan Kesehatan Mental Remaja SMA Negeri 1 Simpang Rimba Tahun 2025

Intensitas Pengguna Tiktok	Kesehatan Mental				Total	P-Value
	Baik		Buruk			
	n	%	n	%		
Rendah	15	51.7	14	48.3	29	100.0
Tinggi	12	30.8	27	69.2	39	100.0
Total	27	39.7	41	60.3	68	100.0

Berdasarkan tabel 6 kesehatan mental baik lebih banyak pada remaja yang memiliki intensitas penggunaan tiktok rendah sebanyak 15 orang (51.7%) dibandingkan dengan responden yang memiliki intensitas penggunaan tiktok tinggi, sedangkan kesehatan mental buruk lebih banyak pada remaja yang memiliki intensitas penggunaan tiktok tinggi sebanyak 27 orang (69.2%) dibandingkan dengan remaja yang memiliki intensitas penggunaan tiktok rendah. Berdasarkan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* (0,000) lebih kecil α (0,05) maka H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial tiktok dengan kesehatan mental remaja tahun 2025. Dengan demikian, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan remaja mengalami gangguan kesehatan mental.

Tabel 7. Hubungan Kecanduan Media Sosial Tiktok dengan Kesehatan Mental Remaja SMA Negeri 1 Simpang Rimba Tahun 2025

Kecanduan Tiktok	Kesehatan Mental				Total		<i>p-Value</i>
	Baik		Buruk				
	N	%	n	%	N	%	
Rendah	16	54.8	15	45.2	31	100.0	0.020
Tinggi	11	45.2	26	73.0	37	100.0	
Total	27	39.7	41	60.3	68	100.0	

Berdasarkan tabel 7 kesehatan mental baik lebih banyak pada remaja dengan kecanduan tiktok rendah sebanyak 16 orang (54.8%) dibandingkan dengan responden dengan kecanduan tiktok rendah, sedangkan kesehatan mental buruk lebih banyak pada remaja dengan kecanduan tiktok tinggi yaitu sebanyak 26 orang (73.0%) dibandingkan dengan remaja kecanduan tiktok rendah. Berdasarkan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* (0,020) lebih kecil α (0,05) maka H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan penggunaan media sosial tiktok dengan kesehatan mental remaja tahun 2025. Dengan demikian, semakin tinggi kecanduan penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan remaja mengalami gangguan kesehatan mental.

PEMBAHASAN

Intensitas Pengguna Media Sosial Tiktok dengan Kesehatan Mental Remaja

Intensitas merupakan gambaran berapa lamanya kegiatan yang dilakukan oleh seseorang secara sungguh-sungguh dan terus-menerus sehingga memperoleh hasil yang optimal (Erlina, 2023). Intensitas dapat juga diartikan sebagai satu aktivitas atau kegiatan seseorang yang dilakukan secara berulang-ulang dengan melibatkan perasaan didalamnya (Yanica, 2020). Media sosial tiktok merupakan salah satu media sosial yang sedang menjadi tren akhir-akhir ini terutama dikalangan remaja. Tiktok adalah aplikasi yang memberikan efek khusus dan menarik bagi pengguna, aplikasi ini dapat menarik perhatian banyak orang yang tertarik dengannya (Silvia, 2020).

Berdasarkan uji statistik dalam penelitian ini diperoleh kesehatan mental baik lebih banyak pada remaja yang memiliki intensitas penggunaan tiktok rendah sebanyak 15 orang (51.7%) dibandingkan dengan remaja yang memiliki intensitas penggunaan tiktok tinggi, sedangkan kesehatan mental buruk lebih banyak pada remaja yang memiliki intensitas penggunaan tiktok tinggi sebanyak 27 orang (69.2%) dibandingkan dengan remaja yang memiliki intensitas penggunaan tiktok rendah. Berdasarkan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* 0,000 lebih kecil α (0,05) maka H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial tiktok dengan kesehatan mental remaja tahun 2025. Dengan demikian, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan remaja mengalami gangguan kesehatan mental.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmawati., *et al* (2024) dengan judul Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Depresi pada Remaja. Metode penelitian observasional analitik desain cross sectional dilakukan pada 98 siswa/I kelas XI SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang. Instrument yang digunakan: SONTUS dan BDI-II. Analisa data dengan uji korelasi *Chi Square*. Hasil responden sebesar 66,3% menggunakan media sosial dengan intensitas rendah, dan sebanyak 38,8% memiliki tingkat depresi ringan. Korelasi positif yang signifikan ditemukan antara intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan derajat gejala depresi (p value $< 0,05$, $r_s=0,001$). Kesimpulan intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan derajat gejala depresi pada remaja kelas XI SMA Islam Sultan Agung 3.

Penelitian lain juga didukung oleh Aprina., *et al* (2024) tentang hubungan intensitas penggunaan media sosial tiktok dengan gangguan kesehatan mental. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara intensitas frekuensi penggunaan media sosial tiktok dengan gangguan kesehatan mental pada siswa kelas XI SMAN 3 Sampit tahun 2024. Penelitian ini bersifat analisis kuantitatif dengan desain penelitian retrospektif, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 119 siswa dengan teknik cluster random sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah siswa yang mengakses tiktok dengan intensitas frekuensi tinggi lebih banyak, yaitu intensitas frekuensi tinggi 67 siswa (56,3%), intensitas frekuensi rendah sebanyak 52 siswa (43,7%), 35 siswa (29,4) mengalami gangguan kesehatan mental ringan 84 siswa (70,6%), 35 siswa (29,4%) mengalami gangguan kesehatan mental yang parah. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas frekuensi penggunaan media sosial tiktok dengan gangguan kesehatan mental pada remaja siswa SMAN 3 Sampit pada tahun 2024. Dengan hasil uji korelasi *spearmanrank Sig (2-tailed)* 0,032 $> 0,05$ koefisien korelasi 0,197 arah hubungan positif, koefisien korelasinya sangat lemah.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ruswandi., *et al* (2023) yang berjudul hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja di wilayah curug topik bojongsari kota depok tahun 2023. Metode penelitian menggunakan pendekatan cross sectional dengan teknik simple random sampling. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 80 responden. Teknik pengumpulan data penelitian dengan angket kuesioner. Hasil dalam penelitian diketahui terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja di wilayah curug topik bojongsari kota depok (p value $=0,000$). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja di wilayah curug topik bojongsari kota depok.

Berdasarkan analisis peneliti bahwa tingginya intensitas penggunaan tiktok berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Masalah ini dikarenakan jika remaja menggunakan tiktok secara berlebihan maka secara langsung berpengaruh pada kesehatan mental mereka.. Selain itu algoritma di tiktok bisa mengakses informasi, gaya hidup, komunikasi, hiburan dan pengetahuan yang dibutuhkan oleh penggunanya sehingga jika mereka berlarut-larut mengakses tiktok bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada remaja yang memiliki pola pikir yang lebih kompleks sehingga rentan mengalami masalah kesehatan mental. Sedangkan rendahnya intensitas penggunaan tiktok menunjukkan penggunaan media sosial dapat mendorong remaja untuk lebih aktif dalam berinteraksi secara langsung dengan teman-teman dan keluarga. Interaksi tatap muka ini dapat memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan keterampilan komunikasi remaja dan mengurangi terjadinya masalah kesehatan mental pada remaja.

Kecanduan Media Sosial Tiktok dengan Kesehatan Mental Remaja

Tiktok merupakan media sosial baru yang memberikan wadah kepada para penggunanya mempresentasikan dirinya untuk berinteraksi, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain dan membentuk ikatan sosial secara virtual. Tiktok juga menjadikan ponsel pengguna sebagai

studio berjalan dan para penggunanya dapat berekspresi melalui konten video yang berdurasi 15 detik. Penggunaan media sosial tiktok secara berlebihan dapat membuat penggunanya menjadi kecanduan media sosial. Kecanduan adalah kondisi medis dan kejiwaan ditandai dengan konsumsi sesuatu yang berlebihan dan dapat berdampak negatif yang bertahan lama pada kehidupan seseorang (Amirah., *et al* 2023). Berdasarkan hasil uji statistik kesehatan mental baik lebih banyak pada remaja dengan kecanduan tiktok rendah sebanyak 16 orang (54.8%) dibandingkan dengan remaja dengan kecanduan tiktok rendah, sedangkan kesehatan mental buruk lebih banyak pada remaja dengan kecanduan tiktok tinggi yaitu sebanyak 26 orang (73.0%) dibandingkan dengan remaja kecanduan tiktok rendah.. Berdasarkan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* (0,020) lebih kecil α (0,05) maka H_0 ditolak. Disimpulkan ada hubungan kecanduan tiktok dengan kesehatan mental remaja tahun 2025.

Penelitian ini didukung oleh Siburian., *et al* (2024) dengan judul Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi dilakukan pada 421 orang siswa di SMA Negeri 1 Parongpong. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Social Addiction Scale-Student Form* (SMASSF) dan Kuesioner *Stengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ). Ada hubungan yang rendah antara tingkat kecanduan media social dengan kesehatan mental remaja dengan nilai ($P_v = 0.000$).

Penelitian lain yang dilakukan Purwandini.,*et al* (2023) yang berjudul kecanduan penggunaan media sosial tiktok dengan tingkat stress pada siswa SMA kelas X di SMA kolombo sleman yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 67 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kecanduan media sosial dan kuesioner tingkat stress menggunakan DASS-42. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian ini menunjukkan dari 67 responden, sebagian besar mengalami kecanduan penggunaan media sosial Tik Tok sebesar (80,6%). Tingkat stress yang dialami berada dalam rentang normal sebesar 40,3%. Rata-rata responden yang mengalami kecanduan penggunaan media sosial Tik Tok berjenis kelamin laki-laki. Rata-rata responden yang dalam rentang normal berjenis kelamin laki-laki. Hasil uji Chi-square didapatkan hasil P-Value 0,006 ($<0,05$) memiliki hubungan yang signifikan. Kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan penggunaan media sosial tiktok dengan tingkat stress pada siswa SMA kelas X di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta.

Berdasarkan analisis peneliti bahwa kecanduan tiktok memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Tingkat kecanduan yang tinggi seringkali berkontribusi pada peningkatan masalah seperti kecemasan dan depresi. Remaja yang sangat terkait dengan platform ini rentan mengalami stress emosional. Selain itu, kecanduan dapat menyebabkan isolasi sosial dimana interaksi fisik dengan keluarga dan teman berkurang, dan mengarah pada pola tidur yang buruk akibat begadang untuk menonton atau melihat video. Sebaliknya mereka yang memiliki kecanduan rendah terhadap tiktok cenderung merasakan lebih banyak dampak positif, seperti remaja dapat mengekspresikan diri secara kreatif dan menemukan dukungan sosial melalui komunitas yang ada di platform tersebut. Interaksi sosial yang sehat menjadi mungkin, membantu remaja terhubung dengan teman-teman mereka tanpa tekanan yang berlebihan. Selain itu, kemampuan untuk mengelola waktu dengan baik antara belajar, bersosialisasi, dan menggunakan media sosial membantu menjaga kesehatan mental mereka.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial tiktok dengan kesehatan mental remaja SMA Negeri 1 Simpang

Rimba Tahun 2025, ada hubungan antara kecanduan media sosial tiktok dengan kesehatan mental remaja SMA Negeri 1 Simpang Rimba Tahun 2025.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu dan mendukung dalam menyelesaikan pembuatan penelitian ini. Terimakasih kepada kedua orang tua atas dukungan dan semangat yang diberikan selama proses penulisan penelitian ini. Tanpa adanya dukungan dan semangat yang diberikan saya tidak dapat mencapai pada proses ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, Burhamzah, M., Fatimah, S., Asri, K. W., & Mannahali, M. (2023). Pelatihan Pengembangan Diri, Bakat, Dan Kreativitas Untuk Remaja Di Era Global. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(4), 737–745.
- APJII. (2024) Jumlah Pengguna Internet Indonesia.
- Aprina, H., & Regoza, A. C. (2024). Hubungan Intensitas Frekuensi Pengguna Media Sosial Tiktok Dengan Gangguan Kesehatan Mental Pada Siswa SMAN 3 SAMPIT. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 13(2), 261-269.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Pengguna Internet di Bangka Belitung*.
- Bujuri, D. A., Sari, M., Handayani, T., & Saputra, A. D. (2023). Penggunaan media sosial dalam pembelajaran: analisis dampak penggunaan media Tiktok terhadap motivasi belajar siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 112.
- Bulan, Y. E., Zahra, Z., & Nisa', I. K. (2022). Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Perkembangan Mental Remaja. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 99–115.
- Celsilya Simamora, S., Saputri, Y., & Purba, C. (2025). Perkembangan Kepribadian Pada Remaja: Membangun Identitas. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(3), 251–259.
- Databoks. (2024, 19 November). *Jumlah Pengguna TikTok Global Bertambah Lagi pada Kuartal III 2024*.
- Databoks. (2023, 22 November). *Indonesia Punya Pengguna TikTok Terbanyak ke-2 di Dunia*.
- Dwi Windarwati, H., Victoriana Raharjo, R., & Choiriyah, M. (2020). “Pengaruh” Merupakan Parameter Tertinggi Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Sma. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 235–240.
- Fani. (2022). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kepedulian Sosial pada Remaja Akhir*. 4(2), 34.
- hootsuite & We Are Social. (2022). *Digital 2022: Indonesia*. We Are Social & Hootsuite.
- Indiani, R., Ardhana, M. F., & Yunus, S. (2025). Penggunaan Media Sosial Dan Produktivitas Belajar Mahasiswa. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 13(1), 11–20.
- Ismatuddiyannah, Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 7(3), 27236.
- Kusuma, R. C. S. D. (2020). Dampak Media Sosial dalam Gaya Hidup Sosial. *Jurnal Efisiensi-Kajian Ilmu Administrasi*, 17(1), 15–33.
- Mangestuti, R., Aziz, R., Psikologi, F., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2020). *Pengembangan Spiritualitas Remaja : Mengapa Remaja Laki-Laki Lebih*. 31–37.
- Manurung, S. D., & Jamba, P. (2024). Perundungan yang terjadi di media sosial TikTok. *Scienta Journal: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 6(6), 241–247.
- Mawarni, Ratri, Nova Mardiana, and Nurwijaya Fitri. "Hubungan Intensitas Dan Kecanduan

- Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan Institut Citra Internasional Tahun 2024." *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin* 2.1 (2025): 272-284.
- Purwandini, A. P., Syafitri, E. N., Widayati, R. W., & Wiyani, C. (2023). Kecanduan Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Tingkat Stress Pada Siswa Sma Kelas X Di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta. *SBY Proceedings*, 2(1), 83-94.
- Ramzi, M., Auliarahman, T., Andi, M., & Salat, J. (2023). Dampak Positif Dan Negatif Dalam Penggunaan Aplikasi Tiktok Dikalangan Masyarakat. *Jurnal Literasi Informatika*, 2(3), 1-7.
- Rohmawati, S. N. (2024). *HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN DEPRESI PADA REMAJA* (Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Ruswandi, U., & Fitriyani, L. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di Wilayah Curug Topik Bojongsari Kota Depok Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6421-6426.
- Siburian, T. R. D., & Ricky, D. P. (2024). Hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja di sma negeri 1 parongpong. *Klabat Journal of Nursing*, 6(1), 81-88.
- Sinaga, M. N., & Aritonang, N. N. G. (2023). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal di Kota Medan. *Journal Of Social Science Research*, 3(3), 3870-3883.
- Tamhidah, M. A. R. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Penyebaran Informasi Palsu Dan Kejahatan Siber. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 9133-9147.
- Usman, Z., Karama, S. A., Rahman, A., & Ma'ruf, K. (2023). Perkembangan Emosi Dan Perkembangan Bahasa Pada Remaja Emotional Development and Language Development in Adolescents. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(2), 218-228.
- Wardhani, D. T. (2020). Perkembangan Dan Seksualitas Remaja. *Sosio Informa*, 17(3), 184-191.
- Winardi, S., Kurniawati, M., & Permata Sari, M. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Pembelian Kompulsif Pada Remaja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 7(1), 80-84.
- Zulkifli, N. N., Letchumanan, M., Kamarudin, S., Abd Halim, N. D., & Hashim, S. (2022). A Review: The Effectiveness of Using TikTok in Teaching and Learning. *30th International Conference on Computers in Education Conference, ICCE 2022 - Proceedings*, 2, 287-292.