



---

## **HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA**

**Mardiana DM\*, Nova Mardiana, Maryana**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut Citra Internasional, Jl. Pinus I Kacang Pedang, Gerunggang, Pangkalpinang, Bangka Belitung 33125, Indonesia

\*[mardianabangka816@gmail.com](mailto:mardianabangka816@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kesehatan mental remaja merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu di perhatikan. Mengingat tingginya tingkat stres dan kecemasan pada remaja dapat mempengaruhi produktivitas remaja. Seiring perkembangan zaman, teknologi diciptakan untuk mempermudah kehidupan manusia, teknologi digital (media sosial) banyak dimanfaatkan sebagai alat bantu dalam berkomunikasi dengan orang lain namun tidak dapat dipungkiri dalam penggunaannya dapat menimbulkan dampak terhadap kesehatan mental penggunanya. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial tiktok dengan kesehatan mental pada remaja di SMK Sore Pangkalpinang Kepulauan Bangka Belitung Tahun 2023. Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode cross sectional. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI di SMK Sore Pangkalpinang sebanyak 101. Data dari penelitian ini di analisis dengan menggunakan uji chi square. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara penggunaan media sosial tiktok dengan stres pada remaja ( $p = 0,017$ ) dan penggunaan media sosial tiktok dengan kecemasan pada remaja ( $p = 0,004$ ). Saran pada penelitian ini diharapkan dapat menjaga kesehatan mental dengan lebih mengontrol dan membatasi diri dalam menggunakan tiktok.

Kata kunci: kecemasan; media sosial tiktok; stres

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN TIKTOK SOCIAL MEDIA USE AND MENTAL HEALTH IN ADOLESCENTS AT SMK SORE OF PANGKALPINANG***

#### **ABSTRACT**

*Teenage mental health is a medical issue that requires attention. Due to their high levels of stress and anxiety, adolescents' productivity may be impacted. Technology has evolved with the times to make life easier for people. Digital technology (social media) is widely utilized as a tool for social interaction, but it is undeniable that its use can have an adverse effect on users' mental health. This study's goal was to ascertain how students at SMK Sore Pangkalpinang in the Bangka Belitung Islands in 2023 used platform Tiktok and their mental health. The research design was a cross-sectional quantitative study. 101 students from classes X and XI at SMK Sore Pangkalpinang were the study's samples. The chi square test was used to assess the study's data. According to the study's findings, there is a connection between teen usage of social media tiktok and stress ( $p = 0.017$ ) and also between teen use of social media tiktok and anxiety ( $p = 0.004$ ). By exercising restraint and self-restraint when using tiktok, it is anticipated that the study's recommendations will help you preserve your mental health.*

Keywords: *anxiety; stress; tiktok social media*

#### **PENDAHULUAN**

Kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang bebas dari tanda-tanda gejala gangguan mental. Kesehatan mental memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang, karena mental yang sehat seseorang dapat melakukan kegiatan secara normal. Pada dasarnya, mental yang sehat dapat membantu perkembangan seseorang kejalan yang lebih baik di waktu

yang akan datang (Eni, 2022). Berdasarkan data kesehatan mental didunia WHO (2020), mencatat sebanyak 1 miliar orang di seluruh dunia mengalami beberapa macam kesehatan mental diantaranya bipolar, post-traumatic stres disorder (PTSD), depresi dan gangguan kecemasan. Pada tahun 2019, sebanyak 970 juta orang di dunia dilaporkan hidup dengan gangguan mental, yang paling umum ialah gangguan kecemasan dan depresi. Pada tahun 2020, diperkirakan gangguan kecemasan melonjak secara signifikan menjadi 26%, dan depresi sebanyak 28% akibat pandemi Covid-19 (Ridlo, 2020).

Berdasarkan (WHO, 2018) Gangguan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang paling umum terjadi pada kelompok usia remaja. Diperkirakan 3,6% remaja usia 10-14 tahun dan 4,6% remaja usia 15-19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Depresi diperkirakan terjadi pada 1,1% remaja usia 10-14 tahun, dan 2,8% remaja usia 15-19 tahun. Gangguan perilaku atau Attention Deficit Hyperactivity Disorder ditandai dengan kesulitan memperhatikan, aktifitas berlebihan dan tindakan tanpa memperhatikan konsekuensinya, terjadi antara 3,1% remaja usia 10-14 tahun dan 2,4% remaja usia 15-19 tahun. Gangguan perilaku melibatkan gejala perilaku yang merusak atau menantang terjadi pada 3,6% remaja usia 10-14 tahun dan 2,4% remaja usia 15-19 tahun. Pada era teknologi yang canggih ini, perkembangan penggunaan media sosial di seluruh dunia sangatlah pesat. Menurut laporan Business of apps, pada kuartal II 2022 Tiktok sudah memiliki 1,46 miliar pengguna aktif didunia. Salah satunya di Indonesia, data pengguna aktif tiktok sebanyak 99,1 juta pengguna, pengguna tiktok di indonesia rata-rata menghabiskan waktu di tiktok sebanyak sebanyak 23,1 jam perbulan (Buana & Maharani, 2020). Aplikasi yang paling banyak di unduh di app store dan google play selama hampir lima tahun berturut-turut. Data pada tahun 2019 dan 2020, tiktok menerima 33 juta unduhan pada aplikasi store. Pengguna aktif tiktok didominasi oleh generasi Z sebesar 47% dengan rentang usia 18-24 tahun (Ariani & Sunarto, 2021).

Berdasarkan penelitian Rahmawati (2019) dinyatakan bahwa durasi atau lamanya remaja menggunakan media sosial mencapai 53,3%. Penelitian lain yang juga dilakukan oleh Saputra (2019) menyatakan hal serupa, bahwa sekitar 80% dari remaja menghabiskan banyak waktu online, dengan rata-rata 20% remaja tersebut menggunakan internet untuk mengakses media sosial (Iswanto et al., 2021). Sedangkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2019) Provinsi Kepulauan Bangka Belitung menyebutkan bahwa pengguna tiktok mencapai 45,85%. Berdasarkan riset yang dilakukan Nielsen pada tahun 2020 menyatakan tingkat tingginya penggunaan internet di Indonesia mencapai sebesar 26%. Rakyat Indonesia menghabiskan waktu selama 3 jam 14 menit sehari untuk mengakses media sosial. Dari total populasi indonesia sebanyak 274,9 juta jiwa, pengguna aktif media sosial mencapai 170 juta yang berarti 61,8% dari populasi di indonesia (Buana & Maharani, 2020).

Berdasarkan hasil survei nasional kesehatan berbasis sekolah (SMP dan SMA) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia yang dipublikasikan pada tahun 2015 menyatakan bahwa ada sepuluh faktor perilaku yang beresiko pada kesehatan mental dan emosional yang terganggu. Dari tiga regional yang di survei yaitu Sumatra, Jawa dan Bali diperoleh hasil 46,01% pelajar (39,7% pelajar laki-laki dan 51,98% perempuan) mengalami kesepian (loneliness). 42,18% (38% pelajar laki-laki, 46,14% pelajar perempuan) mengalami cemas atau kekhawatiran yang berlebihan. 62,38% (57,73% pelajar laki-laki, dan 66,82% pelajar perempuan) mengalami gangguan emosional yaitu kesepian (loneliness), kekhawatiran yang berlebihan bahkan keinginan bunuh diri (Rahmawaty et al., 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti terhadap remaja pada tanggal 26 januari 2023 dengan cara wawancara dengan siswa-siswi SMK Sore, didapatkan hasil 5 orang

remaja pengguna tiktok mengatakan menonton tiktok sampai larut malam, 2 orang mengatakan sering stres dan cemas karena sering merasa tidak percaya diri, iri, dan tidak puas dengan kehidupan sendiri itu muncul ketika individu melihat berbagai postingan yang diunggah oleh pengguna sosial lainnya dan terkadang terlalu sibuk membandingkan kehidupan diri sendiri dengan kehidupan orang lain yang membuat para individu merasa lebih rendah dari pada individu lain yang dianggap lebih baik dari dirinya, dan 1 orang mengatakan media sosial juga menyebabkan remaja sering merasa insecure, suasana hati atau mood yang terkadang ditandai dengan rasa sedih ataupun tertekan, hal tersebut yang menciptakan situasi yang lebih buruk.

Berdasarkan uraian yang ada di atas, media sosial tiktok banyak digunakan dan menjadi tren dikalangan remaja. Tiktok dapat memberikan dampak positif jika digunakan dengan baik, namun tiktok juga dapat memberikan pengaruh negatif terhadap kesehatan mental jika tidak digunakan dengan baik dan bijak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial tiktok dengan kesehatan mental remaja di SMK Sore Pangkalpinang Provinsi Kepulauan Bangka Belitung tahun 2023

## METODE

Metode penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Desain penelitian ini berfokus pada waktu pengukuran data variabel-variabel hanya satu kali pada suatu saat. Penelitian ini akan meneliti bagaimana hubungan penggunaan media sosial tiktok terhadap Kesehatan mental pada remaja di SMK Sore Pangkalpinang tahun 2023. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kesehatan mental (Kecemasan dan Stres), sedangkan variabel independen dalam penelitian ini adalah media sosial tiktok. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SMK Sore kelas X dan XI dengan jumlah sampel sebanyak 102 remaja dengan menggunakan teknik proportional random sampling dan data di analisis menggunakan uji Chi Square.

## HASIL

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=89)

Variabel	f	%
<b>Stres</b>		
Berat	52	58,4
Ringan	37	41,6
<b>Kecemasan</b>		
Berat	42	47,2
Ringan	47	52,8
<b>Penggunaan Tiktok</b>		
Tinggi	42	47,2
Rendah	47	52,8

Tabel 1 didapatkan bahwa remaja yang mengalami stress berat berjumlah sebanyak 52 orang (58,4%), lebih banyak dibandingkan dengan stress ringan. Remaja yang mengalami Kecemasan berat berjumlah sebanyak 42 orang (47,2%), lebih sedikit dibandingkan dengan stress ringan. Remaja dengan penggunaan media sosial tiktok tinggi berjumlah sebanyak 52 orang (58,4%), lebih banyak dibandingkan dengan penggunaan media sosial tiktok rendah.

Tabel 2  
Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Stres Pada Remaja (n=89)

Media Sosial Tiktok	Stres						P Value	POR (95% CI)
	Berat		Ringan		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Tinggi	33	70,2	19	45,2	47	100		4.407
Rendah	6	29,8	23	54,8	42	100	0.021	(1.183 – 16.414)

Tabel 2 di dapatkan bahwa, remaja yang mengalami stres berat dengan penggunaan media sosial tiktok yang tinggi berjumlah 33 orang (70,2%) lebih banyak dibandingkan penggunaan media sosial tiktok yang rendah. Sedangkan remaja yang mengalami stres ringan adalah remaja yang penggunaan media sosial tiktoknya rendah. Hasil uji chi square diperoleh nilai ( $p=0,030$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial tiktok dengan stres pada remaja di SMK Sore Pangkalpinang tahun 2023. Hasil analisa lebih lanjut didapatkan nilai  $POR= 2,853$  (1,193-6,823) hal ini menandakan bahwa remaja dengan penggunaan media sosial tiktok yang tinggi memiliki kecenderungan mengalami stres berat 2,8 kali lebih besar dibandingkan remaja dengan penggunaan media sosial tiktok rendah.

Tabel 3.  
Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Tiktok dengan Kecemasan Pada Remaja (n=89)

Media Sosial Tiktok	Kecemasan						P Value	POR (95% CI)
	Berat		Ringan		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Tinggi	29	61,7	18	38,3	47	100		3,594
Rendah	13	31	29	69	42	100	0.007	(1,491-8,662)

Tabel 3 di dapatkan bahwa, remaja yang mengalami kecemasan berat dengan penggunaan media sosial tiktok yang tinggi berjumlah 29 orang (61,7%) lebih banyak dibandingkan penggunaan media sosial tiktok yang rendah. Sedangkan remaja yang mengalami kecemasan ringan adalah remaja yang penggunaan media sosial tiktoknya rendah.. Hasil uji chi square diperoleh nilai ( $p=0,007$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial tiktok dengan stres pada remaja di SMK Sore Pangkalpinang tahun 2023. Hasil analisa lebih lanjut didapatkan nilai  $POR=3,594$  (1,491-8,662) hal ini menandakan bahwa remaja dengan penggunaan media sosial tiktok yang tinggi memiliki kecenderungan mengalami tingkat kecemasan berat 3,5 kali lebih besar dibandingkan remaja dengan penggunaan media sosial tiktok rendah.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Stress Pada Remaja

Stres merupakan reaksi atau respon tubuh terhadap tekanan mental atau beban kehidupan. Faktor yang bisa mempengaruhi stres dapat berasal dari lingkungan, individu maupun faktor dari media sosial (Suryawan, 2017). Media sosial tiktok dapat diakses dengan cepat dan mudah yang menawarkan efek menarik untuk mendapatkan ketertarikan kalangan yang akan menggunakan tiktok. Salah satu alasan yang membuat aplikasi begitu menarik dan diminati yaitu adanya algoritma tiktok yang berbeda dengan media lainnya. Pada aplikasi tiktok algoritmanya berjalan pada grafik konten, bukan pada grafik sosial. Artinya konten yang diajukan pada aplikasi tiktok sepenuhnya berdasarkan pada minat penggunanya (Arunman, 2020).

Berdasarkan uji statistik dengan uji chi square dalam penelitian ini diperoleh p value  $0,030 < \alpha = 0,05$ , ini menunjukkan ada hubungan antara penggunaan media sosial tiktok dengan stres pada remaja di SMK Sore Pangkalpinang tahun 2023, dengan nilai POR = 2,853 yang mana artinya remaja dengan penggunaan media sosial tiktok yang tinggi memiliki kecenderungan tingkat stres yang tinggi dibandingkan dengan remaja dengan penggunaan media sosial tiktok rendah. Penelitian ini di dukung oleh Ulfadilah (2022) dengan judul Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Kesehatan Mental Remaja di MAN 4 Karawang Tahun 2022. Seiring perkembangan zaman teknologi diciptakan untuk mempermudah kehidupan manusia. Teknologi digital (media sosial) banyak dimanfaatkan sebagai alat bantu dalam berkomunikasi dengan orang lain namun tidak dapat dipungkiri dalam penggunaannya dapat menimbulkan dampak terhadap kesehatan mental penggunanya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial tiktok dengan kesehatan mental remaja di MAN 4 Karawang. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan populasi 133 didapatkan sampel 100 responden pengumpulan data dengan instrumen kuesioner. Uji analisis univariat didapatkan distribusi frekuensi penggunaan media sosial tiktok yaitu kurang aktif 46 (46%) responde, aktif 54 (54%) dan distribusi frekuensi kesehatan mental yaitu kurang baik 56 (56%) responden, baik 44 (44%) responden dan uji analisis bivariat menggunakan uji chi square didapatkan p  $0,033 < 0,05$ . Ini menunjukkan ada hubungan antara penggunaan media sosial tiktok dengan kesehatan mental remaja di MAN 4 Karawang.

Berdasarkan paparan diatas peneliti beranggapan bahwa penggunaan media sosial tiktok berhubungan dengan stres pada remaja. Masalah ini dikarenakan jika remaja menggunakan media sosial dengan baik akan berdampak baik tetapi sebaliknya akan berdampak buruk, kecenderungan menggunakan media sosial seperti tiktok secara berlebihan yang mana akan terpapar konten-konten yang dapat memicu stres, seperti insecure atau hilangnya kepercayaan diri karena mereka terlalu sibuk membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain, cyberbullying dan lain sebagainya terjadi hingga remaja rentan mengalami stres. Kondisi ini bisa terjadi dikarenakan perbandingan sosial, dimana individu membandingkan diri sendiri dengan orang lain, tak jarang individu merasa lebih rendah dari pada individu lain yang dianggap lebih baik dari dirinya.

### **Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kecemasan Pada Remaja**

Kecemasan adalah sebuah kekhawatiran yang tidak jelas dan memiliki kaitan dengan perasaan yang tidak pasti (Hanifah, 2020). Salah satu bentuk kecemasan karena media sosial tiktok yaitu seperti adanya kekhawatiran seseorang untuk tidak up to date terhadap apa yang terjadi yang disebut Fear Of Missing Out yang merupakan kondisi dimana seorang individu yang takut akan kehilangan informasi momen berharga tentang orang lain dengan keinginan untuk terus tetap berhubungan dengan orang lain melalui internet atau media sosial. Pengguna tiktok akan merasa tekanan sosial untuk menciptakan konten yang menarik dan terus memperbarui akun mereka secara teratur agar tetap relevan, hal ini dapat menyebabkan kecemasan dan tekanan yang berlebihan terutama jika mereka merasa gagal atau tidak terpenuhi di platform tiktok (Kiding, 2019).

Berdasarkan uji statistik dengan uji chi square dalam penelitian ini diperoleh p value  $0,007 < \alpha = 0,05$ , ini menunjukkan ada hubungan antara penggunaan media sosial tiktok dengan kecemasan pada remaja di SMK Sore Pangkalpinang tahun 2023, dengan nilai POR = 3,594 yang mana artinya remaja dengan penggunaan media sosial tiktok yang tinggi memiliki kecenderungan tingkat kecemasan yang tinggi lebih besar dibandingkan dengan remaja

penggunaan media sosial tiktok yang rendah. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nurlina (2022) dengan judul Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Tingkat Kecemasan Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Di Stikes Medistra Indonesia Tahun 2022. Generasi Z mempunyai nama lain yaitu I gen atau generasi internet. Dinamakan demikian karena generasi ini lahir dan berkembang seiring dengan pesatnya digitalisasi diberbagai aspek serta berbarengan dengan kelahiran media sosial yang menjadikan generasi z sebagai kelompok usia terlama yang mengakses media sosial perharinya. Intensitas penggunaan media sosial ini berdampak pada kecemasan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial pada tingkat kecemasan generasi z. Metode cross sectional dan teknik pengambilan sampel stratified random sampling, sampel berjumlah 181. Hasil uji statistik p value (0,000) < nilai  $\alpha$  (0,05), sehingga dinyatakan Ho ditolak artinya ada hubungan intensitas penggunaan media sosial pada tingkat kecemasan generasi z Mahasiswa Keperawatan Di Sstikes Medistra Indonesia Tahun 2022.

Dari uraian diatas peneliti berpendapat bahwa intensitas penggunaan media sosial tiktok sangat berpengaruh dengan tingkat kecemasan bagi remaja. kondisi ini dikarenakan seseorang akan selalu membandingkan-bandingkan dirinya dengan orang-orang yang dilihatnya di sosial media hingga mengakibatkan perasaan cemburu, tidak berkompeten bahkan tidak puas dengan dirinya, hal tersebut yang menciptakan situasi yang lebih buruk. Dengan usia yang masih muda membuat remaja harus lebih bijak dalam memilih konten-konten yang disajikan di medis sosial. Oleh karena itu, dalam penggunaan media sosial jangan berlebihan dan gunakanlah media sosial dengan bijak agar kesehatan mental serta fisik tetap terjaga.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “Hubungan penggunaan media sosial tiktok terhadap kesehatan mental remaja di SMK Sore Pangkalpinang Provinsi Kepulauan Bangka Belitung Tahun 2023” yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres ( $p=0,021$ ) dan kecemasan ( $p=0,007$ ) dengan kesehatan mental remaja di SMK Sore Pangkalpinang Provinsi Kepulauan Bangka Belitung Tahun 2023.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abidin, F. A. (2022). Literasi Kesehatan Mental Dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *HIGEIA (Journal Of Public Health Research And Development)*, 6(2).
- Al Yasin, R., Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83–90.
- Alisa, S. N. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Spiritualitas Dengan Tingkat Ansietas Pada Remaja Di SMA Islam Nurul Ulum Gayam Bojonegoro. *Media Informasi*, 18(2), 179–184.
- Amir, C. D., Ibrahim, I., & Rahmawati, R. (2021). Tingkat Depresi, Ansietas, Stres Pada Lansia Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(3).
- Apriyanto, T. D., Fanisa, N., & Rahayu, E. D. (2022). Efektivitas Konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Paedagogy*, 9(4), 734–742.

- Ariani, D., & Sunarto, S. (2021). Construction Of Feminism And Gender Equality In Social Media. *Budapest International Research And Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 4(4), 12203–12214.
- Azry, A. C. (2022). Peran Majelis Taklim Ribath Nurul Hidayah Dalam Menanggulangi Kenakalan Remaja Di Desa Bedug Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal. *S1 PAI IAIN Syekh Nurjati Cirebon*.
- Buana, T., & Maharani, D. (2020). Penggunaan Aplikasi Tik Tok (Versi Terbaru) Dan Kreativitas Anak. *Jurnal Inovasi*, 14(1), 1–10.
- Damayanti, T., & Gemiharto, I. (2019). Kajian Dampak Negatif Aplikasi Berbagi Video Bagi Anak-Anak Di Bawah Umur Di Indonesia. *Communication*, 10(1), 1–15.
- Eni, N. R., & Kep, M. (2022). Dan Penanganan Kesehatan Mental. *Kesehatan Mental (Teori Dan Penerapan)*, 227.
- Esti, A., & Ramadhan, R. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMK N 1 Sintoga. *Nan Tongga Health And Nursing*, 16(1), 25–33.
- Fitra Ayu Lestari, N. (N.D.). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Klien Ny. M Dan TN. K Dengan Depresi Yang Mengalami Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Koping Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember Tahun 2019.
- Harahap, M. A., & Adeni, S. (2020). Tren Penggunaan Media Sosial Selama Pandemi Di Indonesia. *Professional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 7(2), 13–23.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47–54.
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02).
- Ides, S., Clarisa, D., & Suriyanto, F. (2022). Hubungan Tingkat Penggunaan Media Sosial, Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja Di SMK X Jakarta. *I Care Jurnal Keperawatan Stikes Panti Rapih*, 3(2), 236–248.
- Indriani, F., Nuzlan, D. N. R., Shofia, H., & Ralya, J. P. (2022). Pengaruh Kecanduan Bermain Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Psikologi Konseling*, 20(1), 1367–1376.
- Iswanto, H. F., Anggraeni, R., Kartikasari, R., Bahij, A. T. B., & Kadarwati, S. (2021). Pelatihan Bijak Bermedia Sosial Sebagai Upaya Pendidikan Karakter Pada Remaja. *Jurnal Abdimas*, 25(2).
- Jannah, R. (2021). Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Mental Siswa Saat Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Mlokorejo. *Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Program Studi Pendidikan Agama Islam*.
- Karomah, Y. S., & Widiyono, A. (2022). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap

- Kecerdasan Emosional Siswa. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 8(1), 54–60.
- Khairunisa, N. S., Safitri, D. R., Angelia, D., Taufan, M., & Sihalo, E. D. (2019). Produktivitas Dan Depresi Di Indonesia: Analisis Data Indonesia Family Life Survey 2014. *Jurnal Ekonomi Dan Pembangunan*, 27(2), 75–84.
- Kusuma, D. N. S. C., & Oktavianti, R. (2020). Penggunaan Aplikasi Media Sosial Berbasis Audio Visual Dalam Membentuk Konsep Diri (Studi Kasus Aplikasi Tiktok). *Koneksi*, 4(2), 372–379.
- Mahmudah, F. N., & Putra, E. C. S. (2021). Tinjauan Pustaka Sistematis Manajemen Pendidikan: Kerangka Konseptual Dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan Era 4.0. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*, 9(1), 43–53.
- Nafis, A. L. (2022). Layanan Kesehatan Mental Peserta Didik Pada Masa Pandemi COVID-19 Dalam Konseling Sekolah SMP Negeri 02 Pucakwangi Pati. IAIN Kudus.
- Ningsih, R. (2019). Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Stres pada Remaja Di Smp N 2 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Noviani, A. P. (2020). Gaya Hidup Konsumtif Akibat Tren Celebrity Endorsement Di Media Sosial Instagram (Studi Kasus: Mahasiswi Pendidikan Ips 2016 Universitas Negeri Jakarta). Universitas Negeri Jakarta.
- Permana, E. P. (2018). Pengaruh Media Sosial Sebagai Sumber Belajar IPS Terhadap Motivasi Belajar, Kemampuan Berpikir Kritis Dan Berpikir Kreatif Siswa Sekolah Dasar. *PINUS: Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 4(1), 54–59.
- Pratama, D. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasimu*, 1(3).
- Pratama, H. (2020). Peran Digital Parenting Sebagai Edukasi Perkembangan Anak Usia Dini Yang Berkualitas Di TK Bahrul Huda Karang. *Jurnal Al-Hikmah*, 1(2), 9–18.
- Putri, F., Kartika, C., & Kalesaran, A. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok Sebagai Platform Venting Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Prosiding Forum Ilmiah Tahunan IAKMI (Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia)*, 7(29 November – 1 Desember 2021), 1–9.
- Rahmawati, A. V. (2022). Gambaran Tingkat Stres Siswa SMK Program 4 Tahun Kelas XIII SIJA Saat Melakukan Praktek Kerja Lapangan Pada Masa COVID 19 Di SMK Negeri 6 Malang. *ITSK RS Dr. Soepraoen*.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja: Factors Affecting Mental Health In Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276–281.
- Rasdin, R., Mulyati, Y., & Kurniawan, K. (2021). Fenomena Tik Tok Sebagai Media Komunikasi Edukasi. *Seminar Internasional Riksa Bahasa*, 227–235.